

Утверждено:
Генеральный директор
АО "Артис-Детское питание"
Ляско М.З.
"Детское питание"
2026 г.

Директор

ГБОУ №

ГБОУ №

32

101

2026 г.

Циркулярное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся кадетских классов (9-11 классы) общеобразовательных учреждений за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

1 день:							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ТТК	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	45	6,20	10,60	10,30	162,60
ТТК	189	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	280	10,60	11,90	52,00	365,80
ТТК	208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,40	50,40
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00
ТТК	8	Печенье	40	3,00	4,00	29,80	166,80
ТТК	199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
Итого за прием пищи:			720	26,40	30,65	134,20	927,10
Обед							
2024	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	120	1,80	6,20	9,80	102,00
ТТК	99/73	Суп картофельный с горохом и гренками	260	6,20	5,20	29,30	142,10
ТТК	305	Котлета "Невская"	130	22,10	18,70	23,90	357,50
ТТК	323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	230	5,50	7,00	57,70	315,90
2024	469	Сок фруктовый	200	0,80	0,00	20,60	84,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	6,40	2,80	42,40	224,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,20	0,70	34,00	163,20
Итого за прием пищи:			1100	48,00	40,60	217,70	1388,70
Всего за день:				74,4	71,3	351,9	2315,8

2 день							
Завтрак							
ТТК	5	Бутерброд с ветчиной	40	5,30	5,90	10,30	117,40
ТТК	210	Макароны с сыром	280	17,40	25,90	56,70	532,00
ТТК	433	Какао с молоком	200	3,90	3,10	17,20	113,40
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00
ТТК	200	Фрукты свежие	300	1,20	1,20	29,40	141,00
Итого за прием пищи:			850	30,20	37,15	129,50	987,80
Обед							
ТТК	71	Помидор свежий кусочком (1 вар.)	120	1,40	0,20	4,60	28,80
ТТК	17	или Огурец соленый кусочком (2 вар.)	120	1,00	0,10	2,00	15,60
ТТК	76	Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	255	2,00	5,20	13,20	111,00
ТТК	309	Рагу из птицы	360	25,90	27,60	42,30	514,90
ТТК	215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	0,10	0,10	26,80	105,00
ТТК	206	Зефир обогащенный	35	2,10	1,70	26,30	128,10
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	100	8,00	3,50	53,00	280,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	100	6,50	0,90	42,50	204,00
Итого за прием пищи (1 вар.):			1170	46,00	39,20	208,70	1371,80
Итого за прием пищи (2 вар.):			1170	45,60	39,10	206,10	1358,60
Всего за день (1 вар.):				76,20	76,35	338,20	2359,60
Всего за день (2 вар.):				75,80	76,25	335,60	2346,40
3 день							
Завтрак							
2024	227	Яйцо вареное	40	5,70	4,80	0,30	68,00
ТТК	1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,70	8,70	10,70	130,80
ТТК	189/1	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	280	12,50	14,40	49,70	378,60
ТТК	432	Кофейный напиток	200	3,70	2,50	21,10	122,40
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,40	21,20	112,00
ТТК	203	Фрукты свежие	300	1,20	1,00	31,00	141,00
Итого за прием пищи:			890	28,00	32,80	134,00	952,80

Обед							
ТТК	17	Салат зеленый с огурцами с маслом растительным (1 вар.)	120	1,40	10,00	9,80	136,60
ТТК	41	или Салат овощной с маслом растительным (2 вар.)	120	1,40	10,20	17,20	148,40
ТТК	89/307	Рассольник с птицей и сметаной	265	5,40	8,80	14,05	160,10
2024	259	Котлеты рыбные любительские	130	16,40	6,40	7,30	151,70
2010	325	Рис отварной	230	5,60	9,70	50,40	311,30
2024	469/1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	100	8,00	3,50	53,00	280,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	100	6,50	0,90	42,50	204,00
Итого за прием пищи (1 вар.):			1145	44,70	39,50	203,45	1356,70
Итого за прием пищи (2 вар.):			1145	44,70	39,70	210,85	1368,50
Всего за день (1 вар.):				72,70	72,30	337,45	2309,50
Всего за день (2 вар.):				72,70	72,50	344,85	2321,30
4 день							
Завтрак							
ТТК	224	Запеканка из творога	100	19,20	17,20	20,00	317,40
ТТК	189/2	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,40	7,80	30,50	216,60
ТТК	208/1	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	12,60	52,10
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,40	21,20	112,00
ТТК	205	Фрукты свежие	300	2,80	0,60	24,40	129,00
Итого за прием пищи:			820	31,90	27,00	108,70	827,10
Обед							
ТТК	48/1	Салат из моркови с чесноком и маслом растительным	120	1,60	10,20	13,60	151,20
ТТК	84/252	Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей и сметаной	265	5,70	6,30	7,20	111,80
2024	280	Печень, тушенная в соусе (сметанный с томатом и луком)	130	17,40	11,70	9,60	213,20
2010	335	Картофельное пюре	230	4,70	8,30	31,20	216,20
2010	406	Кисель из кураги	200	0,70	0,10	37,00	151,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	100	8,00	3,50	53,00	280,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	100	6,50	0,90	42,50	204,00
Итого за прием пищи:			1145	44,60	41,00	194,10	1327,40
Всего за день:				76,5	68,0	302,8	2154,5

5 день							
Завтрак							
ТТК	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	45	6,20	10,60	10,30	162,60
ТТК	189/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	280	7,30	11,80	48,20	329,70
ТТК	208/3	Чай с вареньем	200	0,30	0,10	15,30	60,10
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,40	21,20	112,00
ТТК	206	Зефир обогащенный	35	2,10	1,70	26,30	128,10
ТТК	199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
Итого за прием пищи:			725	23,10	28,70	135,10	890,00
Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	120	1,60	7,20	10,00	111,40
ТТК	92	Уха из рыбы со свежей зеленью	260	5,10	3,10	19,70	127,80
ТТК	315	Биточки рубленые из птицы	130	16,70	17,30	20,70	329,10
2010	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	230	8,40	7,40	48,10	292,90
2024	469	Сок фруктовый	200	0,80	0,00	20,60	84,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	6,40	2,80	42,40	224,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,20	0,70	34,00	163,20
Итого за прием пищи:			1100	44,2	38,5	195,5	1332,4
Всего за день:				67,3	67,2	330,6	2222,4
6 день							
Завтрак							
2024	227	Яйцо вареное	40	5,70	4,80	0,30	68,00
ТТК	189/1	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	280	12,50	14,40	49,70	378,60
ТТК	433	Какао с молоком	200	3,90	3,10	17,20	113,44
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,40	21,20	112,00
ТТК	8	Печенье	40	3,00	4,00	29,80	166,80
ТТК	200	Фрукты свежие	300	1,20	1,20	29,40	141,00
Итого за прием пищи:			900	29,50	28,90	147,60	979,84

Обед							
2024	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	120	1,80	6,20	9,80	102,00
ТТК	92	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	260	5,70	9,70	20,80	192,90
ТТК	311	Плов из птицы	360	27,20	16,10	77,90	559,20
ТТК	438	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	12,40	51,70
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	100	8,00	3,50	53,00	280,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	100	6,50	0,90	42,50	204,00
Итого за прием пищи:			1140	49,30	36,50	216,40	1389,80
Всего за день:				78,8	65,4	364,0	2369,6
7 день							
Завтрак							
ТТК	5	Бутерброд с ветчиной	40	5,30	5,90	10,30	117,40
ТТК	189	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	280	10,60	11,90	52,00	365,80
ТТК	208/1	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	12,60	52,10
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,40	21,20	112,00
ТТК	8	Печенье	40	3,00	4,00	29,80	166,80
ТТК	199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
Итого за прием пищи:			725	26,40	26,30	139,70	911,60
Обед							
ТТК	17	Огурец соленный кусочком	120	1,00	0,10	2,00	15,60
ТТК	95/307	Суп из овощей с птицей и сметаной	265	5,40	3,90	10,70	102,90
ТТК	273	Котлеты, биточки, шницели (особые)	130	18,30	24,30	15,40	371,80
2010	325	Рис отварной	230	5,60	9,70	50,40	311,30
2024	469/1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	100	8,00	3,50	53,00	280,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	100	6,50	0,90	42,50	204,00
Итого за прием пищи:			1145	46,20	42,60	200,40	1398,60
Всего за день:				72,6	68,9	340,1	2310,2

8 день							
Завтрак							
ТТК	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	45	6,20	10,60	10,30	162,60
ТТК	189/5	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	280	10,60	11,90	55,40	367,36
ТТК	432	Кофейный напиток	200	3,70	2,50	21,10	122,40
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,40	21,20	112,00
ТТК	205	Фрукты свежие	300	2,80	0,60	24,40	129,00
Итого за прием пищи:			865	26,50	27,00	132,40	893,36
Обед							
ТТК	22	Салат из моркови с огурцом свежим с маслом растительным	120	1,20	8,20	6,00	102,80
ТТК	48	Бульон куриный с вермишелью и курицей	260	3,90	3,00	16,80	131,10
ТТК	258	Жаркое по-домашнему птицей и морковью	360	26,80	25,80	48,30	530,10
ТТК	215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	0,10	0,10	26,80	105,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	100	8,00	3,50	53,00	280,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	100	6,50	0,90	42,50	204,00
Итого за прием пищи:			1140	46,50	41,50	193,40	1353,00
Всего за день:				73,0	68,5	325,8	2246,4
9 день							
Завтрак							
ТТК	224	Запеканка из творога	100	19,20	17,20	20,00	317,40
2010	190	Каша "Дружба" с пшеном и рисом молочная с маслом сливочным	180	5,50	9,00	24,10	202,00
ТТК	208/3	Чай с вареньем	200	0,30	0,10	15,30	60,10
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,40	21,20	112,00
ТТК	203	Фрукты свежие	300	1,20	1,00	31,00	141,00
Итого за прием пищи:			820	29,40	28,70	111,60	832,50

Обед							
ТТК	71	Салат из свежих помидоров с маслом растительным (1 вар.)	120	1,20	12,20	5,20	138,40
ТТК	20	или Салат из соленых огурцов с луком и маслом растительным (2 вар.)	120	0,90	12,20	3,20	128,00
ТТК	80	Борщ сибирский вегетарианский со сметаной	255	3,90	4,60	16,20	125,60
ТТК	262	Сердце в соусе	130	17,00	12,00	3,70	197,60
ТТК	323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	230	5,50	7,00	57,70	315,90
2024	469	Сок фруктовый	200	0,80	0,00	20,60	84,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	100	8,00	3,50	53,00	280,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	100	6,50	0,90	42,50	204,00
Итого за прием пищи (1 вар.):			1135	42,90	40,20	198,90	1345,50
Итого за прием пищи (2 вар.):			1135	42,60	40,20	196,90	1335,10
Всего за день (1 вар.):				72,30	68,90	310,50	2178,00
Всего за день (2 вар.):				72,00	68,90	308,50	2167,60
10 день							
Завтрак							
ТТК	5	Бутерброд с ветчиной и маслом сливочным	50	7,10	11,40	10,60	174,60
ТТК	189/6	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	280	8,60	11,80	42,70	310,10
ТТК	433	Какао с молоком	200	3,90	3,10	17,20	113,44
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,40	21,20	112,00
ТТК	206	Зефир обогащенный	35	2,10	1,70	26,30	128,10
ТТК	200	Фрукты свежие	300	1,20	1,20	29,40	141,00
Итого за прием пищи:			905	26,10	30,60	147,40	979,24
Обед							
2010	41	Салат витаминный (1-й вариант)	120	1,40	6,20	11,40	108,00
ТТК	100/252	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	260	5,70	9,70	20,80	192,90
ТТК	263	Фрикадельки рыбные отварные	130	19,00	9,20	10,20	194,90
2010	335	Картофельное пюре	230	4,70	8,30	31,20	216,20
2010	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	100	8,00	3,50	53,00	280,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	100	6,50	0,90	42,50	204,00
Итого за прием пищи:			1140	45,90	37,90	200,80	1327,00
Всего за день:				72,0	68,5	348,2	2306,2

11 день							
Завтрак							
ТТК	3	Бутерброд с сыром	40	6,10	6,50	10,30	125,20
ТТК	189/6	Каша овсяная молочная жидкая с маслом сливочным	280	9,70	14,00	41,10	329,70
ТТК	208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,40	50,40
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,40	21,20	112,00
ТТК	8	Печенье	40	3,00	4,00	29,80	166,80
ТТК	199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
Итого за прием пищи:			725	26,20	29,00	128,60	881,60
Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	120	1,60	7,20	10,00	111,40
ТТК	91	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,50	5,50	17,30	131,50
ТТК	331	Птица, тушенная в сметанном соусе	130	16,70	17,10	4,60	219,50
2010	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	230	8,40	7,40	48,10	292,90
2024	469/1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	100	8,00	3,50	53,00	280,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	100	6,50	0,90	42,50	204,00
Итого за прием пищи:			1135	45,10	41,80	201,90	1352,30
Всего за день:				71,3	70,8	330,5	2233,9
12 день							
Завтрак							
2024	227	Яйцо вареное	40	5,70	4,80	0,30	68,00
ТТК	189/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	280	7,30	11,80	48,20	329,70
ТТК	208/4	Чай с молоком	200	3,00	2,60	15,00	95,70
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,40	21,20	112,00
ТТК	206	Зефир обогащенный	35	2,10	1,70	26,30	128,10
ТТК	199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
Итого за прием пищи:			720	25,30	25,40	124,80	831,00

Обед							
ТТК	71/1	Огурец свежий кусочком	120	1,00	0,10	3,00	16,80
ТТК	98	Суп картофельный с рисом и курой	260	4,90	5,60	17,50	140,40
ТТК	283	Тефтели из говядины	130	18,20	21,70	18,80	355,60
ТТК	131	Капуста тушеная	230	5,70	6,90	25,60	214,24
2010	406	Кисель из кураги	200	0,70	0,10	37,00	151,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	100	8,00	3,50	53,00	280,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	100	6,50	0,90	42,50	204,00
Итого за прием пищи:			1140	45,00	38,80	197,40	1362,04
Всего за день:				70,3	64,2	322,2	2193,0
Итого за 12 дней (1 вар.):				877,40	830,30	4002,25	27199,18
Итого за 12 дней (2 вар.):				876,70	830,40	4005,05	27187,38
Среднее значение за период (1 вар.):				73,12	69,19	333,52	2266,60
Среднее значение за период (2 вар.):				73,06	69,20	333,75	2265,62

Допускаются отклонения в случаях сбоев поставки в наименованиях по фруктам, овощам и напиткам.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб.: Речь, 2010г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга, СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024.
4. Техничко-Технологические карты, разработанные специалистами АО "Артис-Детское питание".