



"СОГЛАСОВАНО"

Директор

И.В. Аринова  
Муниципального района СПб

"30" октября 2023 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор  
ООО "Воскресенье"

М.П. Савельева /

"30" октября 2023 г.

**Цикличное 10-дневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак)  
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет)  
общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его  
стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2017	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,50	5,30	23,20	168,60
2016	231	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	70	4,10	9,10	2,30	118,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5,10	5,00	10,70	108,10
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
ТТК	1	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>535</b>	<b>19,40</b>	<b>22,00</b>	<b>69,00</b>	<b>576,20</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>19,40</b>	<b>22,00</b>	<b>69,00</b>	<b>576,20</b>
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,10	4,50	18,30	131,90
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	70/15	9,40	8,30	21,70	194,80
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2013	654	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,60	0,90	9,10	51,70
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>565</b>	<b>19,80</b>	<b>18,00</b>	<b>76,20</b>	<b>552,00</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>19,80</b>	<b>18,00</b>	<b>76,20</b>	<b>552,00</b>
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	150	4,20	6,60	26,30	192,80
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	2,50	12,40	88,00
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,40	2,60	14,60	88,00
ТТК	1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>510</b>	<b>16,80</b>	<b>17,00</b>	<b>72,30</b>	<b>528,40</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>16,80</b>	<b>17,00</b>	<b>72,30</b>	<b>528,40</b>
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,60	4,70	20,80	141,00
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	70/15	9,40	8,30	21,70	194,80
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,20	0,00	6,90	28,90
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>570</b>	<b>19,90</b>	<b>17,30</b>	<b>76,50</b>	<b>538,30</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>19,90</b>	<b>17,30</b>	<b>76,50</b>	<b>538,30</b>

5 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,00	5,40	14,30	128,00
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	6,90	8,30	1,30	108,30
2022	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15/20	1,60	0,60	19,60	89,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
ТТК	1	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>535</b>	<b>17,20</b>	<b>16,90</b>	<b>68,00</b>	<b>507,40</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>17,20</b>	<b>16,90</b>	<b>68,00</b>	<b>507,40</b>
6 день							
Завтрак							
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4,50	5,20	19,10	146,70
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/20	3,90	3,50	10,60	89,90
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	2,50	12,40	88,00
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>530</b>	<b>17,80</b>	<b>15,50</b>	<b>69,20</b>	<b>498,20</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>17,80</b>	<b>15,50</b>	<b>69,20</b>	<b>498,20</b>
7 день							
Завтрак							
2017	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,50	5,30	23,20	168,60
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	70/15	9,40	8,30	21,70	194,80
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2013	654	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,60	0,90	9,10	51,70
ТТК	1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>515</b>	<b>18,90</b>	<b>15,20</b>	<b>72,70</b>	<b>511,70</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>18,90</b>	<b>15,20</b>	<b>72,70</b>	<b>511,70</b>
8 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,10	4,50	18,30	131,90
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	6,90	8,30	1,30	108,30
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/20	3,90	3,50	10,60	89,90
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,20	0,00	6,90	28,90
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>585</b>	<b>19,80</b>	<b>20,60</b>	<b>64,20</b>	<b>532,60</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>19,80</b>	<b>20,60</b>	<b>64,20</b>	<b>532,60</b>
9 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,00	5,40	14,30	128,00
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	70/15	9,40	8,30	21,70	194,80
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
ТТК	1	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>515</b>	<b>18,10</b>	<b>16,30</b>	<b>68,80</b>	<b>504,30</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>18,10</b>	<b>16,30</b>	<b>68,80</b>	<b>504,30</b>
10 день							
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,70	11,10	28,00	255,20
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,00	0,10	1,10	6,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	6,70	27,40
2021	580	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,80	5,40	12,40	102,00
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>15,40</b>	<b>20,90</b>	<b>75,30</b>	<b>564,80</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>15,40</b>	<b>20,90</b>	<b>75,30</b>	<b>564,80</b>
<b>Итого за 10 дней:</b>				<b>183,10</b>	<b>179,70</b>	<b>712,20</b>	<b>5 313,90</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>18,31</b>	<b>17,97</b>	<b>71,22</b>	<b>531,39</b>

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2013.-808с.

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2017.-544 с.

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина,- Изд-е 4-е доп, и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка-М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245с.

Реестр Техничко-технологических карт, разработанных ООО "Воскресенье"

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.