



Утверждаю:  
Генеральный директор  
АО "Артис-Детское питание"  
Ляско М.В.  
" 29.08.2024г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся 5-11 классов общеобразовательных учреждений за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

| 11 классов общеобразовательных учреждений за счет средств бюджета Санкт-Петербурга |                   |                                                           |                 |                  |         |             |                               |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--|--|--|
| 1 день                                                                             |                   |                                                           |                 |                  |         |             |                               |  |  |  |
| Сборник рецептур                                                                   | № технолог. карты | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции, г | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |  |  |  |
|                                                                                    |                   |                                                           |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |  |  |  |
| Обед                                                                               |                   |                                                           |                 |                  |         |             |                               |  |  |  |
| 2010                                                                               | 40                | Салат из квашеной капусты с маслом растительным           | 100             | 1,00             | 3,17    | 5,74        | 56,06                         |  |  |  |
| ТК                                                                                 | 99                | Суп картофельный с бобовыми и птицей                      | 250/10          | 5,64             | 6,74    | 17,35       | 176,15                        |  |  |  |
| 2010                                                                               | 315               | Биточки рубленные из птицы                                | 100             | 10,90            | 12,90   | 12,04       | 180,00                        |  |  |  |
| 2010                                                                               | 323               | Каша гречневая рассыпчатая                                | 180             | 8,40             | 7,15    | 39,00       | 239,45                        |  |  |  |
| 2010                                                                               | 442               | Сок фруктовый                                             | 180             | 0,90             | 0,18    | 18,18       | 77,40                         |  |  |  |
| ТК                                                                                 | ТК № 200          | Фрукты свежие                                             | 100             | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                         |  |  |  |
| ТК                                                                                 | ТК № 197          | Батон нарезной обогащенный микроэлементами                | 20              | 1,25             | 0,49    | 8,57        | 70,33                         |  |  |  |
| ТК                                                                                 | ТК № 198          | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами          | 40              | 2,65             | 0,35    | 16,96       | 81,58                         |  |  |  |
| ТК                                                                                 | ТК № 206          | Кондитерские изделия                                      | 35              | 0,98             | 3,16    | 18,06       | 106,41                        |  |  |  |
| ТК                                                                                 | ТК № 217          | Молоко в индивидуальной упаковке                          | 200             | 5,80             | 5,00    | 9,60        | 108,00                        |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                                               |                   |                                                           | 1215            | 37,92            | 39,54   | 155,30      | 1142,38                       |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                                               |                   |                                                           |                 | 37,92            | 39,54   | 155,30      | 1142,38                       |  |  |  |
| 2 день                                                                             |                   |                                                           |                 |                  |         |             |                               |  |  |  |
| Обед                                                                               |                   |                                                           |                 |                  |         |             |                               |  |  |  |
| ТК                                                                                 | 22                | Салат из свежих помидоров и горошка конс.с маслом раст.   | 100             | 1,77             | 2,37    | 5,38        | 83,10                         |  |  |  |
| 2010                                                                               | 76/252            | Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной и сметаной | 250/10/10       | 6,20             | 5,61    | 16,80       | 145,89                        |  |  |  |
| 2010                                                                               | 245               | Тефтели рыбные                                            | 100             | 11,33            | 12,14   | 13,94       | 211,73                        |  |  |  |
| 2010                                                                               | 335               | Пюре картофельное                                         | 180             | 3,91             | 7,62    | 26,47       | 176,75                        |  |  |  |
| ТК                                                                                 | 211               | Компот из смеси сухофруктов                               | 180             | 0,41             | 0,09    | 26,81       | 110,43                        |  |  |  |
| ТК                                                                                 | ТК № 199          | Йогурт 2,5% жирности                                      | 125             | 3,50             | 3,13    | 5,64        | 70,64                         |  |  |  |
| ТК                                                                                 | ТК № 197          | Батон нарезной обогащенный микроэлементами                | 20              | 1,25             | 0,49    | 8,57        | 70,33                         |  |  |  |
| ТК                                                                                 | ТК № 198          | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами          | 40              | 2,65             | 0,35    | 16,96       | 81,58                         |  |  |  |
| ТК                                                                                 | ТК № 083          | Кондитерские изделия                                      | 40              | 0,60             | 3,92    | 29,00       | 140,02                        |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                                               |                   |                                                           | 1055            | 31,62            | 35,72   | 149,57      | 1090,47                       |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                                               |                   |                                                           |                 | 31,62            | 35,72   | 149,57      | 1090,47                       |  |  |  |