

Удостоверено,  
Генеральный директор  
АО "Арис-Летское тайпа"  
"11" июля 2026г.  
"Летское" тайпа  
Цицишине двухунель

*Создадено: Рамонна Кан-Кабанерас*

*Директор*

*IDOV № 377*

*"01" 09 2026*

*Всесвітня Шк.*

*шкільний старший класовий (12-18)*

## 1 День:

### Комплексный обед

|               |       |                                                 |      |       |       |        |         |
|---------------|-------|-------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|
| 2024          | 40    | Салат из квашеной капусты с маслом растительным | 100  | 1,50  | 5,20  | 8,20   | 85,00   |
| ТТК           | 99/73 | Суп картофельный с горохом и грибами            | 260  | 6,20  | 5,20  | 29,30  | 142,10  |
| ТТК           | 305   | Коглета "Невская"                               | 100  | 17,00 | 14,40 | 18,40  | 275,00  |
| 2010          | 323   | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным   | 180  | 4,30  | 5,50  | 45,20  | 247,20  |
| 2024          | 469   | Сок фруктовый                                   | 200  | 0,80  | 0,00  | 20,60  | 84,00   |
| ТТК           | 16    | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами         | 20   | 1,30  | 0,15  | 8,50   | 40,80   |
| ТТК           | 205   | Фрукты свежие                                   | 100  | 0,90  | 0,20  | 8,10   | 43,00   |
| ТТК           | 199   | Йогурт в индивидуальной упаковке                | 125  | 4,00  | 3,10  | 13,80  | 97,50   |
| Итого за обл: |       |                                                 | 1085 | 36,00 | 33,75 | 152,10 | 1014,60 |

**Итого за день:**

## 2 день

## Комплексный обед

|     |     |                                                |     |       |       |       |        |
|-----|-----|------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК | 71  | Помидор свежий кусочком                        | 100 | 1,20  | 0,20  | 3,80  | 24,00  |
| ТТК | 76  | Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной | 255 | 2,00  | 5,20  | 13,20 | 111,00 |
| ТТК | 309 | Рагу из птицы                                  | 280 | 20,10 | 21,40 | 32,90 | 400,50 |
| ТТК | 215 | Напиток из клюквы, протертой с сахаром         | 200 | 0,10  | 0,10  | 26,80 | 105,00 |
| ТТК | 197 | Хлеб пшеничный обогащенный микроэлементами     | 50  | 4,00  | 1,75  | 26,50 | 140,00 |
| ТТК | 16  | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами        | 40  | 2,60  | 0,30  | 17,00 | 81,60  |
| ТТК | 200 | Фрукты свежие                                  | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  |
| ТТК | 8   | Печенье                                        | 40  | 3,00  | 4,00  | 29,80 | 166,80 |

**Итого за обед:**

**Итого за день:**

| 3 день           |        |                                                         |      |       |       |        |         |  |  |
|------------------|--------|---------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--|--|
| Комплексный обед |        |                                                         |      |       |       |        |         |  |  |
| ТТК              | 17     | Салат зеленый с огурцами и маслом растительным          | 100  | 1,20  | 8,30  | 8,20   | 113,80  |  |  |
| ТТК              | 89/307 | Рассольник с птицей и сметаной                          | 265  | 5,40  | 8,80  | 14,05  | 160,10  |  |  |
| 2024             | 259    | Котлеты рыбные любительские                             | 100  | 12,60 | 4,90  | 5,60   | 116,70  |  |  |
| 2010             | 325    | Рис отварной                                            | 180  | 4,40  | 7,60  | 39,40  | 243,60  |  |  |
| 2024             | 469/1  | Сок фруктовый                                           | 200  | 1,40  | 0,20  | 26,40  | 113,00  |  |  |
| ТТК              | 197    | Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами             | 20   | 1,60  | 0,70  | 10,60  | 56,00   |  |  |
| ТТК              | 16     | Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами                | 40   | 2,60  | 0,30  | 17,00  | 81,60   |  |  |
| ТТК              | 203    | Фрукты свежие                                           | 100  | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47,00   |  |  |
| ТТК              | 206    | Зефир обогащенный                                       | 35   | 2,10  | 1,70  | 26,30  | 128,10  |  |  |
| Итого за обед:   |        |                                                         | 1040 | 31,70 | 32,80 | 157,85 | 1059,90 |  |  |
| 4 день           |        |                                                         |      |       |       |        |         |  |  |
| Комплексный обед |        |                                                         |      |       |       |        |         |  |  |
| ТТК              | 48/1   | Салат из моркови с чесноком и маслом растительным       | 100  | 1,30  | 8,50  | 11,30  | 126,00  |  |  |
| ТТК              | 84/252 | Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной | 265  | 5,70  | 6,30  | 7,20   | 111,80  |  |  |
| 2024             | 280    | Печень, тушенная в соусе (сметанный с томатом и луком)  | 100  | 13,40 | 9,00  | 7,40   | 164,00  |  |  |
| 2010             | 335    | Картофельное пюре                                       | 180  | 3,70  | 6,50  | 24,40  | 169,20  |  |  |
| 2010             | 406    | Кисель из кураги                                        | 200  | 0,70  | 0,10  | 37,00  | 151,00  |  |  |
| ТТК              | 197    | Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами             | 20   | 1,60  | 0,70  | 10,60  | 56,00   |  |  |
| ТТК              | 16     | Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами                | 40   | 2,60  | 0,30  | 17,00  | 81,60   |  |  |
| ТТК              | 205    | Фрукты свежие                                           | 100  | 0,90  | 0,20  | 8,10   | 43,00   |  |  |
| ТТК              | 199    | Йогурт в индивидуальной упаковке                        | 125  | 4,00  | 3,10  | 13,80  | 97,50   |  |  |
| Итого за обед:   |        |                                                         | 1130 | 33,90 | 34,70 | 136,80 | 1000,10 |  |  |
| 5 день           |        |                                                         |      |       |       |        |         |  |  |
| Комплексный обед |        |                                                         |      |       |       |        |         |  |  |
| 2017             | 52     | Салат из свежкы отварной с маслом растительным          | 100  | 1,30  | 6,00  | 8,30   | 92,80   |  |  |
| ТТК              | 92     | Уха из рыбы со свежей зеленью                           | 260  | 5,10  | 3,10  | 19,70  | 127,80  |  |  |
| ТТК              | 315    | Биточки рубленые из птицы                               | 100  | 12,80 | 13,30 | 15,90  | 253,20  |  |  |
| 2010             | 331    | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным          | 180  | 6,60  | 5,80  | 37,60  | 229,20  |  |  |
| 2024             | 469    | Сок фруктовый                                           | 200  | 0,80  | 0,00  | 20,60  | 84,00   |  |  |
| ТТК              | 197    | Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами             | 20   | 1,60  | 0,70  | 10,60  | 56,00   |  |  |
| ТТК              | 16     | Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами                | 40   | 2,60  | 0,30  | 17,00  | 81,60   |  |  |
| ТТК              | 200    | Фрукты свежие                                           | 100  | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   |  |  |
| ТТК              | 217    | Моноко в индивидуальной упаковке                        | 200  | 5,80  | 5,00  | 9,60   | 108,00  |  |  |
| Итого за обед:   |        |                                                         | 1200 | 37,00 | 34,60 | 149,10 | 1079,60 |  |  |
| Итого за день:   |        |                                                         |      |       |       |        |         |  |  |
|                  |        |                                                         |      | 37,00 | 34,60 | 149,10 | 1079,60 |  |  |

| 6 день           |        |                                                         |      |       |       |        |         |  |  |
|------------------|--------|---------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--|--|
| Комплексный обед |        |                                                         |      |       |       |        |         |  |  |
| 2024             | 40     | Салат из квашеной капусты с маслом растительным         | 100  | 1,50  | 5,20  | 8,20   | 85,00   |  |  |
| ТТК              | 92     | Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной    | 260  | 5,70  | 9,70  | 20,80  | 192,90  |  |  |
| ТТК              | 311    | Пилов из птицы                                          | 280  | 21,20 | 12,50 | 60,60  | 435,00  |  |  |
| ТТК              | 438    | Напиток яблочный                                        | 200  | 0,10  | 0,10  | 12,40  | 51,70   |  |  |
| ТТК              | 197    | Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами             | 20   | 1,60  | 0,70  | 10,60  | 56,00   |  |  |
| ТТК              | 16     | Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами                | 20   | 1,30  | 0,15  | 8,50   | 40,80   |  |  |
| ТТК              | 203    | Фрукты свежие                                           | 100  | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47,00   |  |  |
| ТТК              | 77     | Сок в индивидуальной упаковке                           | 200  | 1,00  | 0,20  | 2,20   | 86,00   |  |  |
| Итого за обед:   |        |                                                         | 1180 | 32,80 | 28,85 | 133,60 | 994,40  |  |  |
| Итого за день:   |        |                                                         |      |       |       |        |         |  |  |
| 2 неделя         |        |                                                         |      |       |       |        |         |  |  |
| 7 день           |        |                                                         |      |       |       |        |         |  |  |
| Комплексный обед |        |                                                         |      |       |       |        |         |  |  |
| ТТК              | 17     | Огурец соленый кусочком                                 | 100  | 0,80  | 0,10  | 1,70   | 13,00   |  |  |
| ТТК              | 95/307 | Суп из овощей с птицей и сметаной                       | 265  | 5,40  | 3,90  | 10,70  | 102,90  |  |  |
| ТТК              | 273    | Котлеты особые                                          | 100  | 14,10 | 18,70 | 11,80  | 286,00  |  |  |
| 2010             | 325    | Рис отварной                                            | 180  | 4,40  | 7,60  | 39,40  | 243,60  |  |  |
| 2024             | 469/1  | Сок фруктовый                                           | 200  | 1,40  | 0,20  | 26,40  | 113,00  |  |  |
| ТТК              | 197    | Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами             | 20   | 1,60  | 0,70  | 10,60  | 56,00   |  |  |
| ТТК              | 16     | Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами                | 40   | 2,60  | 0,30  | 17,00  | 81,60   |  |  |
| ТТК              | 205    | Фрукты свежие                                           | 100  | 0,90  | 0,20  | 8,10   | 43,00   |  |  |
| ТТК              | 199    | Йогурт в индивидуальной упаковке                        | 125  | 4,00  | 3,10  | 13,80  | 97,50   |  |  |
| Итого за обед:   |        |                                                         | 1130 | 35,20 | 34,80 | 139,50 | 1036,60 |  |  |
| Итого за день:   |        |                                                         |      | 35,20 | 34,80 | 139,50 | 1036,60 |  |  |
| 8 день           |        |                                                         |      |       |       |        |         |  |  |
| Комплексный обед |        |                                                         |      |       |       |        |         |  |  |
| ТТК              | 22     | Салат из моркови с огурцом свежим и маслом растительным | 100  | 1,00  | 6,80  | 5,00   | 85,70   |  |  |
| ТТК              | 48     | Буллон куриный с вермишелью и курицей                   | 260  | 3,90  | 3,00  | 16,80  | 131,10  |  |  |
| ТТК              | 258    | Жаркое по-домашнему птицей и морковью                   | 280  | 20,80 | 20,00 | 37,50  | 412,30  |  |  |
| ТТК              | 215    | Напиток из клюквы, протертой с сахаром                  | 200  | 0,10  | 0,10  | 26,80  | 105,00  |  |  |
| ТТК              | 197    | Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами             | 30   | 2,40  | 1,05  | 15,90  | 84,00   |  |  |
| ТТК              | 16     | Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами                | 40   | 2,60  | 0,30  | 17,00  | 81,60   |  |  |
| ТТК              | 200    | Фрукты свежие                                           | 100  | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   |  |  |
| ТТК              | 217    | Молоко в индивидуальной упаковке                        | 200  | 5,80  | 5,00  | 9,60   | 108,00  |  |  |
| Итого за обед:   |        |                                                         | 1210 | 37,00 | 36,65 | 138,40 | 1054,70 |  |  |
| Итого за день:   |        |                                                         |      | 37,00 | 36,65 | 138,40 | 1054,70 |  |  |

| 9 день           |         |                                                      |      |       |       |        |         |       |       |        |
|------------------|---------|------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|
| Комплексный обед |         |                                                      |      |       |       |        |         |       |       |        |
| ТТК              | 71      | Салат из свежих помидоров с маслом растительным      | 100  | 1,00  | 10,20 | 4,30   | 115,30  |       |       |        |
| ТТК              | 80      | Борщ сибирский вегетарианский со сметаной            | 255  | 3,90  | 4,60  | 16,20  | 125,60  |       |       |        |
| ТТК              | 262     | Сердце в соусе                                       | 100  | 13,08 | 9,18  | 2,85   | 152,00  |       |       |        |
| 2010             | 323     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным        | 180  | 4,30  | 5,50  | 45,20  | 247,20  |       |       |        |
| 2024             | 469     | Сок фруктовый                                        | 200  | 0,80  | 0,00  | 20,60  | 84,00   |       |       |        |
| ТТК              | 197     | Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами          | 20   | 1,60  | 0,70  | 10,60  | 56,00   |       |       |        |
| ТТК              | 16      | Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами             | 40   | 2,60  | 0,30  | 17,00  | 81,60   |       |       |        |
| ТТК              | 203     | Фрукты свежие                                        | 100  | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47,00   |       |       |        |
| ТТК              | 206     | Зефир обогащенный                                    | 35   | 2,10  | 1,70  | 26,30  | 128,10  |       |       |        |
| Итого за обед:   |         |                                                      | 1030 | 29,78 | 32,48 | 153,35 | 1036,80 |       |       |        |
| Итого за день:   |         |                                                      |      |       |       |        |         | 29,78 | 32,48 | 153,35 |
| 10 день          |         |                                                      |      |       |       |        |         |       |       |        |
| Комплексный обед |         |                                                      |      |       |       |        |         |       |       |        |
| 2010             | 41      | Салат витаминный (1-й вариант)                       | 100  | 1,20  | 5,20  | 9,50   | 90,00   |       |       |        |
| ТТК              | 100/252 | Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной | 260  | 5,70  | 9,70  | 20,80  | 192,90  |       |       |        |
| ТТК              | 263     | Фрикадельки рыбные отварные                          | 100  | 14,60 | 7,10  | 7,80   | 149,90  |       |       |        |
| 2010             | 335     | Картофельное пюре                                    | 180  | 3,70  | 6,50  | 24,40  | 169,20  |       |       |        |
| 2010             | 402     | Компот из смеси сухофруктов                          | 200  | 0,60  | 0,10  | 31,70  | 131,00  |       |       |        |
| ТТК              | 197     | Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами          | 20   | 1,60  | 0,70  | 10,60  | 56,00   |       |       |        |
| ТТК              | 16      | Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами             | 40   | 2,60  | 0,30  | 17,00  | 81,60   |       |       |        |
| ТТК              | 200     | Фрукты свежие                                        | 100  | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   |       |       |        |
| ТТК              | 8       | Печенье                                              | 40   | 3,00  | 4,00  | 29,80  | 166,80  |       |       |        |
| Итого за обед:   |         |                                                      | 1040 | 33,40 | 34,00 | 161,40 | 1084,40 |       |       |        |
| Итого за день:   |         |                                                      |      |       |       |        |         | 33,40 | 34,00 | 161,40 |
| 11 день          |         |                                                      |      |       |       |        |         |       |       |        |
| Комплексный обед |         |                                                      |      |       |       |        |         |       |       |        |
| 2017             | 52      | Салат из свежых отварной с маслом растительным       | 100  | 1,30  | 6,00  | 8,30   | 92,80   |       |       |        |
| ТТК              | 91      | Рассольник ленинградский со сметаной                 | 255  | 2,50  | 5,50  | 17,30  | 131,50  |       |       |        |
| ТТК              | 331     | Птица, тушенная в сметанном соусе                    | 100  | 12,80 | 13,20 | 3,50   | 168,80  |       |       |        |
| 2010             | 331     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным       | 180  | 6,60  | 5,80  | 37,60  | 229,20  |       |       |        |
| 2024             | 469/1   | Сок фруктовый                                        | 200  | 1,40  | 0,20  | 26,40  | 113,00  |       |       |        |
| ТТК              | 197     | Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами          | 20   | 1,60  | 0,70  | 10,60  | 56,00   |       |       |        |
| ТТК              | 16      | Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами             | 40   | 2,60  | 0,30  | 17,00  | 81,60   |       |       |        |
| ТТК              | 205     | Фрукты свежие                                        | 100  | 0,90  | 0,20  | 8,10   | 43,00   |       |       |        |
| ТТК              | 199     | Йогурт в индивидуальной упаковке                     | 125  | 4,00  | 3,10  | 13,80  | 97,50   |       |       |        |
| Итого за обед:   |         |                                                      | 1120 | 33,70 | 35,00 | 142,60 | 1013,40 |       |       |        |
| Итого за день:   |         |                                                      |      |       |       |        |         | 33,70 | 35,00 | 142,60 |

| 12 день                     |      |                                             |      |        |        |         |          |
|-----------------------------|------|---------------------------------------------|------|--------|--------|---------|----------|
| Комплексный обед            |      |                                             |      |        |        |         |          |
| ТТК                         | 71/1 | Огурец свежий кусочком                      | 100  | 0,80   | 0,10   | 2,50    | 14,00    |
| ТТК                         | 98   | Суп картофельный с рисом и курой            | 260  | 4,90   | 5,60   | 17,50   | 140,40   |
| ТТК                         | 283  | Тефтели из говядины                         | 100  | 14,00  | 16,70  | 14,50   | 273,60   |
| ТТК                         | 131  | Капуста тушеная                             | 180  | 4,50   | 7,50   | 20,00   | 167,60   |
| 2010                        | 406  | Кисель из кураги                            | 200  | 0,70   | 0,10   | 37,00   | 151,00   |
| ТТК                         | 197  | Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами | 20   | 1,60   | 0,70   | 10,60   | 56,00    |
| ТТК                         | 16   | Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами    | 40   | 2,60   | 0,30   | 17,00   | 81,60    |
| ТТК                         | 203  | Фрукты свежие                               | 100  | 0,40   | 0,30   | 10,30   | 47,00    |
| ТТК                         | 206  | Зефир обогащенный                           | 35   | 2,10   | 1,70   | 26,30   | 128,10   |
| Итого за обед:              |      |                                             | 1035 | 31,60  | 33,00  | 155,70  | 1059,30  |
| Итого за день:              |      |                                             |      | 31,60  | 33,00  | 155,70  | 1059,30  |
| Итого за 12 дней:           |      |                                             |      | 405,48 | 403,98 | 1780,20 | 12509,70 |
| Среднее значение за период: |      |                                             |      | 33,79  | 33,67  | 148,35  | 1042,48  |

Допускаются отклонения в случаях сбоях 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. Технико-Технологические карты, разработанные специалистами компании АО "Артис-Детское питание"