

СОГЛАСОВАНО

Директор Т. В. У. Иванова № 5893

Т. В. У. Иванова 2026 г.

Сергеевичева А. В.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камелин А. В.

2026 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (Комплексный обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости (части средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- воды,		Энергети- ческая ценность, ккал.
	г	г					Всего	г	
1 день									
Комплексный обед									
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5		0,80	0,10	2,00		11,00
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/5/5	2012	72		2,60	3,78	12,50		136,30
Гуляш	100	ТТК	9.38		11,24	12,30	8,40		214,20
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200	ТТК	4.18		4,80	6,13	13,86		129,86
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1		4,00	2,32	25,98		136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4		4,80	2,55	30,60		138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442		1,00	0,20	19,80		86,00
Итого за прием пищи:	970				29,24	27,38	113,14		851,36
Всего за день:					29,24	27,38	113,14		851,36

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- воды,		Энергети- ческая ценность, ккал.
	г						Всего	г	
2 день									
Комплексный обед									
Салат из свежей капусты с огурцом	100		ТТК	1.6	1,02	5,30	4,36		88,50
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/5/5		2008	76	4,28	5,73	12,01		115,50
Шницель рубленый мясной	100		ТТК	9.7	8,22	11,66	4,04		147,90
Макаронные изделия отварные	180		2008	331	6,60	4,30	32,56		228,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50		ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98		136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60		ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60		138,00
Компот из смеси сухофруктов	200		ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50		97,20
Итого за прием пищи:	950				29,52	31,96	133,05		951,10
Всего за день:					29,52	31,96	133,05		951,10

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность, ккал.
	г						
	Всего						
	г						
3 день							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/5	2012	81/116	5,20	3,30	18,75	137,20
Котлета рубленая из филе куриного	100	ТТК	10.22	10,93	6,22	9,94	160,83
Ризотто (рис с овощами)	200	ТТК	4.19	3,86	9,90	22,74	195,60
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	965			30,59	29,59	135,81	938,43
Всего за день:				30,59	29,59	135,81	938,43

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность, ккал.
	г						
	Всего						
	г						
4 день							
Комплексный обед							
Салат из свеклы с яйцом	100	ТТК	52.2	3,55	8,75	4,50	125,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/5	2012	82	3,80	2,80	16,10	117,00
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20	ТТК	8.8	9,12	7,54	9,78	143,50
Картофель отварной	200	2008	333	3,83	7,06	27,10	187,10
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	985			30,10	31,22	129,06	922,60
Всего за день:				30,10	31,22	129,06	922,60

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- воды,		Энергети- ческая ценность, ккал.
	г						Всего	г	
					Всего	г			
									г
5 день									
Комплексный обед									
Винегрет овощной	100		ТТК	1.49	1,40	8,20	6,66		110,66
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/5/5		2008	91	4,20	6,50	22,20		162,70
Голубцы ленивые	280		ТТК	9.8	16,00	13,45	26,10		289,68
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50		ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98		136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60		ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60		138,00
Напиток из протёртой брусники	200		ТТК	13.13	0,50	0,10	24,10		95,20
Всего за прием пищи:	950				30,90	33,12	135,64		932,24
Всего за день:					30,90	33,12	135,64		932,24

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-		Энергети- ческая ценность, ккал.	
	г						водь,	Всего		
							Всего			г
6 день										
Комплексный обед										
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0,85	6,50	7,86	93,30			
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/5/5	2012	70	3,50	2,55	13,14	96,30			
Печень, тушённая в соусе	120	ТТК	9.3	11,12	12,02	10,23	205,00			
Пюре картофельное	200	2008	335	4,11	7,10	27,00	188,00			
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00			
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20			
Итого за прием пищи:	990			28,88	33,14	136,11	951,80			
Всего за день:				28,88	33,14	136,11	951,80			

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-		Энергети- ческая ценность, ккал.
	г						водь,		
7 день									
Комплексный обед									
Огурец солёный порционно	100		ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00		11,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10		ТТК	2.4	9,75	3,87	12,62		136,50
Паэлья с курицей	280		ТТК	10.20	9,57	19,95	42,11		402,90
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50		ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98		136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60		ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60		138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200		2008	442	1,00	0,20	19,80		86,00
Итого за прием пищи:	950				29,92	28,99	133,11		910,40
Всего за день:					29,92	28,99	133,11		910,40

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-		Энергети- ческая ценность, ккал.
	г					воды,	Всего	
8 день								
Комплексный обед								
Салат витаминный	100	ТТК	1.47	1,20	5,33	7,66		87,00
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250/10	2008	98/228	5,97	2,83	19,60		128,75
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	ТТК	9.15	7,91	10,65	10,67		170,08
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200	ТТК	4.18	4,80	6,13	13,86		129,86
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98		136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60		138,00
Напиток из шиповника	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10		87,80
Итого за прием пищи:	990			28,88	30,01	128,47		877,49
Всего за день:				28,88	30,01	128,47		877,49

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- воды,		Энергети- ческая ценность, ккал.
	г	Всего			Всего	г	Всего	г	
9 день									
Комплексный обед									
Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	100	2011	52	2,80	6,40	4,33	90,66		
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/5/5	2012	64	3,10	5,10	9,40	101,30		
Печень по-строгановски	100	ТТК	9.4	8,91	9,11	5,30	161,92		
Картофель отварной	200	2008	333	3,83	7,06	27,10	187,10		
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00		
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80		
Итого за прием пищи:	970			27,64	32,74	122,81	902,78		
Всего за день:				27,64	32,74	122,81	902,78		

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-		Энергети- ческая ценность, ккал.	
	г						воды,	Всего		
							Всего			г
10 день										
Комплексный обед										
Салат "Мозайка"	100		ТТК	1.42	5,50	6,00	7,00		120,66	
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/5/5		2008	76	5,60	7,00	13,90		117,50	
Паста Болоньезе "по-школьному"	280		ТТК	9.39	10,56	14,04	39,06		276,60	
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50		ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98		136,00	
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60		ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60		138,00	
Сок фруктовый (персиковый)	200		ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00		76,00	
Итого за прием пищи:	950				31,46	32,11	131,54		864,76	
Всего за день:					31,46	32,11	131,54		864,76	

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- воды,		Энергети- ческая ценность, ккал.
	г						Всего	г	
11 день									
Комплексный обед									
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00		
Суп картофельный с горохом и гречками	250/5	2012	81/116	5,20	3,30	18,75	137,20		
Жаркое по-домашнему со свиной	280	ТТК	9.12	14,58	17,43	27,10	323,60		
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00		
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20		
Итого за прием пищи:	945			30,78	30,80	133,63	915,00		
Всего за день:				30,78	30,80	133,63	915,00		

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- воды,		Энергети- ческая ценность, ккал.
	г						Всего	г	
12 день									
Комплексный обед									
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0,85	6,50	7,86	93,30		
Суп-пюре из овощей с гренками	250/10	ТТК	2.9	4,60	10,58	16,50	175,10		
Котлета рыбная "любительская"	100	2008	241	12,60	3,60	6,00	110,00		
Пюре картофельное	180	2008	335	3,70	6,40	24,30	169,20		
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00		
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20		
Итого за прием пищи:	950			31,05	32,05	132,54	916,80		
Всего за день:				31,05	32,05	132,54	916,80		

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	29,24	27,38	113,14	851,36
Всего за 2 день:	29,52	31,96	133,05	951,10
Всего за 3 день:	30,59	29,59	135,81	938,43
Всего за 4 день:	30,10	31,22	129,06	922,60
Всего за 5 день:	30,90	33,12	135,64	932,24
Всего за 6 день:	28,88	33,14	136,11	951,80
ИТОГО:	179,23	186,41	782,81	5547,5
В среднем за 1 день:	29,87	31,07	130,47	924,59
Всего за 7 день:	29,92	28,99	133,11	910,40
Всего за 8 день:	28,88	30,01	128,47	877,49
Всего за 9 день:	27,64	32,74	122,81	902,78
Всего за 10 день:	31,46	32,11	131,54	864,76
Всего за 11 день:	30,78	30,80	133,63	915,00
Всего за 12 день:	31,05	32,05	132,54	916,80
ИТОГО:	179,73	186,70	782,10	5387,23
В среднем за 1 день:	29,96	31,12	130,35	897,87
В среднем за 12 дней:	29,91	31,09	130,41	911,23

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

*ТТК - технико-технологическая карта

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Москва, Дели принт 2012 г

*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб 2008 под редакцией Куткиной М.Н.

*Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

Допускаются отклонения в случае сбоя поставок в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.