СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа 583

Перепечкина А.В.

12 ноября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

12.11. 2026 г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет Санкт-Петербурга общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга в осенне-зимний период

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
I день (понедельник)							
Завтрак							
Каша вязкая молочная "Геркулес"	150	2024	196	3,30	8,70	36,20	201,40
Бутерброд с сыром	40	2024	2	9,30	6,10	11,20	189,00
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0,80	0,10	7,50	38,00
Молоко в индивидуальной упаковке	200	ТТК (осн. ТК №468,2021)	468/1	2,70	2,50	2,20	87,00
Итого за прием пищи:	**690**			**16,20**	**17,60**	**67,10**	**555,40**
Обед							
Огурец солёный порционно	60	2024	385	0,48	0,06	1,20	6,60
Суп рыбный с картофелем и рисовой крупой	200/10	2024	103	7,71	4,87	16,44	151,80
Паста Болоньезе "По-школьному"	240	2022	404	11,20	20,50	47,90	409,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Сок фруктовый	200	2024	469	1,00	0,20	9,80	45,00
Итого за прием пищи:	**800**			**26,86**	**27,60**	**117,06**	**822,10**
Всего за день:				**43,06**	**45,20**	**184,16**	**1377,50**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день (вторник)							
Завтрак							
Каша пшённая вязкая с тыквой	160	2024	197	9,50	7,20	13,30	155,00
Бутерброд с джемом	45	2024	1	2,50	7,70	33,70	261,00
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**505**			**15,80**	**18,00**	**68,90**	**544,40**
Обед							
Икра морковная	60	2024	57	0,60	3,56	3,60	51,60
Суп картофельный с горохом и гренками	200/10	2024	104	5,27	3,74	15,10	114,02
Шницель рубленый мясной	90	2024	286	6,30	11,60	14,10	193,20
Каша гречневая рассыпчатая	150	2024	347	8,20	5,60	35,90	227,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Итого за прием пищи:	**800**			**26,97**	**26,53**	**117,62**	**825,52**
Всего за день:				**42,77**	**44,53**	**186,52**	**1369,92**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день (среда)							
Завтрак							
Чизкейк запечённый "По-школьному" со сгущенным молоком	150/10	2024	243н	8,50	12,80	47,10	340,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
Чай с лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	2021	470	4,40	2,50	6,00	75,00
Итого за прием пищи:	**635**			**15,40**	**16,30**	**83,50**	**557,25**
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2024	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	200/10/10	2024	80	7,28	6,87	10,50	131,40
Запеканка из печени с рисом и соусом	90/20	2024	316	8,80	6,00	7,50	158,60
Макаронные изделия отварные	150	2024	356	2,90	9,20	32,80	190,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Итого за прием пищи:	**830**			**26,56**	**27,24**	**117,04**	**821,50**
Всего за день:				**41,96**	**43,54**	**200,54**	**1378,75**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день (четверг)							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	160	2024	203	7,80	10,60	37,16	253,80
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
Яйцо отварное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**525**			**15,90**	**16,70**	**70,16**	**471,45**
Обед							
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	ТТК (осн. ТК №28,2022)	28/1	0,86	2,84	0,51	72,40
Суп с вермишелью, картофелем и курой отварной	200/10	2024	105	6,30	6,80	12,10	155,00
Тефтели рыбные в соусе сметанном с томатом	90/30	2024	262	10,40	9,50	14,40	149,80
Пюре картофельное	150	2024	360	2,10	5,60	30,00	154,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Итого за прием пищи:	**830**			**26,57**	**26,79**	**117,03**	**816,90**
Всего за день:				**42,47**	**43,49**	**187,19**	**1288,35**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день (пятница)							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	150/15	2024	223	12,90	8,50	25,80	179,00
Бутерброд с повидлом	45	2024	1	2,50	7,70	33,70	261,00
Чай с лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	**510**			**16,50**	**16,40**	**74,80**	**513,00**
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	2022	38	0,84	3,60	5,00	55,20
Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой, курицей и сметаной	200/10/10	2024	96	4,50	9,85	20,65	187,70
Паэлья с курицей	240	ТТК (осн. ТК №330,2024)	330/1	14,40	11,90	42,40	338,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Итого за прием пищи:	**810**			**26,34**	**27,38**	**116,97**	**820,60**
Всего за день:				**42,84**	**43,78**	**191,77**	**1333,60**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
6 день (понедельник)							
Завтрак							
Каша рисовая молочная вязкая с курагой и изюмом	160	2024	196	2,50	6,80	48,80	213,00
Бутерброд с сыром	40	2024	2	9,30	6,10	11,20	189,00
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	**500**			**15,60**	**15,90**	**82,40**	**533,00**
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей	60	2024	29	2,95	7,00	3,60	100,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200/10	2024	110	10,80	4,10	24,10	197,80
Гуляш	90	2024	279	2,80	4,80	5,10	79,30
Макаронные изделия отварные	150	2024	356	2,90	9,20	32,80	190,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Сок фруктовый	200	2024	469	1,00	0,20	9,80	45,00
Итого за прием пищи:	**800**			**26,92**	**27,27**	**117,12**	**821,80**
Всего за день:				**42,52**	**43,17**	**199,52**	**1354,80**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
7 день (вторник)							
Завтрак							
Каша "Янтарная" с яблоками	160	2024	199	9,80	10,50	35,80	255,50
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
Яйцо отварное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**525**			**17,90**	**16,60**	**68,80**	**473,15**
Обед							
Огурец солёный порционно	60	2024	385	0,48	0,06	1,20	6,60
Щи по-уральски с крупой, курицей и сметаной	200/10/10	2024	91	3,07	4,97	14,70	82,60
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	2024	299	10,70	11,60	9,50	184,60
Пюре картофельное	150	2024	360	2,10	5,60	30,00	154,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Итого за прием пищи:	**840**			**23,26**	**24,28**	**115,42**	**713,50**
Всего за день:				**41,16**	**40,88**	**184,22**	**1186,65**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
8 день (среда)							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	150/15	2024	223	12,90	8,50	25,80	179,00
Бутерброд с повидлом	45	2024	1	2,50	7,70	33,70	250,00
Чай с лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0,80	0,10	7,50	38,00
Молоко в индивидуальной упаковке	200	ТТК (осн. ТК №468,2021)	468/1	2,70	2,50	2,20	87,00
Итого за прием пищи:	**710**			**19,10**	**18,80**	**76,40**	**584,00**
Обед							
Винегрет овощной	60	2024	52	1,40	3,40	1,60	51,60
Суп из овощей с курой и сметаной	200/10/10	2024	100	1,30	4,00	19,30	122,00
Голубцы ленивые со сметаной	240	2024	320	18,30	21,40	35,80	356,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Итого за прием пищи:	**810**			**26,22**	**27,51**	**116,72**	**821,90**
Всего за день:				**45,32**	**46,31**	**193,12**	**1405,90**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
9 день (четверг)							
Завтрак							
Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком	150/15	2024	239	9,00	14,70	43,00	349,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	2021	470	4,40	2,50	6,00	75,00
Итого за прием пищи:	**640**			**15,80**	**18,50**	**81,70**	**573,65**
Обед							
Икра морковная	60	2024	57	0,60	3,56	3,60	51,60
Уха из рыбы	210	2024	112	8,00	7,80	18,60	174,60
Птица, тушеная в сметанном соусе	90	2024	331	3,30	7,40	7,80	137,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2024	347	8,20	5,60	35,90	227,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Итого за прием пищи:	**800**			**26,70**	**26,39**	**114,82**	**829,90**
Всего за день:				**42,50**	**44,89**	**196,52**	**1403,55**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
10 день (пятница)							
Завтрак							
Омлет натуральный	160	2024	228	8,80	8,86	21,60	197,60
Бутерброд с джемом	45	2024	1	2,50	7,70	33,70	261,00
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	**505**			**15,60**	**19,46**	**75,50**	**585,60**
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2024	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и гренками	200/10	2024	104	5,27	3,74	15,10	114,02
Жаркое "По-домашнему" со свининой	240	2008	258	13,40	16,28	36,70	363,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Итого за прием пищи:	**800**			**26,54**	**25,13**	**116,44**	**813,32**
Всего за день:				**42,14**	**44,59**	**191,94**	**1398,92**

Дни	Б, г			Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	43,06			45,20	184,16	1377,50
Всего за 2 день:	42,77			44,53	186,52	1369,92
Всего за 3 день:	41,96			43,54	200,54	1378,75
Всего за 4 день:	42,47			43,49	187,19	1288,35
Всего за 5 день:	42,84			43,78	191,77	1333,60
ИТОГО:	**213,1**			**220,5**	**950,18**	**6748,1**
В среднем за 1 день:	**42,6**			**44,1**	**190,036**	**1349,6**
Всего за 6 день:	42,52			43,17	199,52	1354,80
Всего за 7 день:	41,16			40,88	184,22	1186,65
Всего за 8 день:	45,32			46,31	193,12	1405,90
Всего за 9 день:	42,50			44,89	196,52	1403,55
Всего за 10 день:	42,14			44,59	191,94	1398,92
ИТОГО:	**213,6**			**219,8**	**965,32**	**6749,8**
В среднем за 1 день:	**42,7**			**44,0**	**193,064**	**1350,0**
В среднем за 10 дней:	**42,7**			**44,0**	**191,55**	**1349,8**
Средняя сбалансированность за 10 дней:	**1**			**1**	**4**	

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб, Речь,2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.С. Каганов и др. – М., 2008. – 448 с.

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

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

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024. – 741 с.

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

Меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет Санкт-Петербурга общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в осенне-зимний период

1 день (понедельник)		2 день (вторник)		3 день (среда)		4 день (четверг)		5 день (пятница)		6 день (понедельник)		7 день (вторник)		8 день (среда)		9 день (четверг)		10 день (пятница)	
Завтрак																			
Каша вязкая молочная "Геркулес"	150	Каша пшённая вязкая с тыквой	160	Чизкейк запечённый "По-школьному" со сгущенным молоком	150/10	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	160	Макароны отварные с сыром	150/15	Каша рисовая молочная вязкая с курагой и изюмом	160	Каша "Янтарная" с яблоками	160	Макароны отварные с сыром	150/15	Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком	150/15	Омлет натуральный	160
Бутерброд с сыром	40	Бутерброд с джемом	45	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	Бутерброд с повидлом	45	Бутерброд с сыром	40	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	Бутерброд с повидлом	45	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	Бутерброд с джемом	45
Чай с сахаром	200	Какао с молоком	200	Чай с лимоном	200	Яйцо отварное	40	Чай с лимоном	200	Какао с молоком	200	Яйцо отварное	40	Чай с лимоном	200	Чай с сахаром	200	Какао с молоком	200
Мандарин свежий	100	Яблоко свежее	100	Груша свежая	100	Чай с сахаром	200	Апельсин свежий	100	Груша свежая	100	Чай с сахаром	200	Мандарин свежий	100	Яблоко свежее	100	Апельсин свежий	100
Молоко в индивидуальной упаковке	200			Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	Яблоко свежее	100					Яблоко свежее	100	Молоко в индивидуальной упаковке	200	Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150		
Обед																			
Огурец солёный порционно	60	Икра морковная	60	Салат из квашеной капусты	60	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	Салат из свеклы отварной	60	Салат "Степной" из разных овощей	60	Огурец солёный порционно	60	Винегрет овощной	60	Икра морковная	60	Салат из квашеной капусты	60
Суп рыбный с картофелем и рисовой крупой	200/10	Суп картофельный с горохом и гренками	200/10	Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	200/10/10	Суп с вермишелью, картофелем и курой отварной	200/10	Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой, курицей и сметаной	200/10/10	Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200/10	Щи по-уральски с крупой, курицей и сметаной	200/10/10	Суп из овощей с курой и сметаной	200/10/10	Уха из рыбы	210	Суп картофельный с горохом и гренками	200/10
Паста Болоньезе "По-школьному"	240	Шницель рубленый мясной	90	Запеканка из печени с рисом и соусом	90/20	Тефтели рыбные в соусе сметанном с томатом	90/30	Паэлья с курицей	240	Гуляш	90	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	Голубцы ленивые со сметаной	240	Птица, тушеная в сметанном соусе	90	Жаркое "По-домашнему" со свининой	240
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	Каша гречневая рассыпчатая	150	Макаронные изделия отварные	150	Пюре картофельное	150	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	Макаронные изделия отварные	150	Пюре картофельное	150	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	Каша гречневая рассыпчатая	150	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50
Сок фруктовый	200	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	Напиток из протёртой брусники	200	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	Компот из свежих яблок	200	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	Компот из сухофруктов	200
		Напиток из протёртой брусники	200	Компот из свежих яблок	200	Компот из сухофруктов	200			Сок фруктовый	200	Компот из сухофруктов	200			Напиток из протёртой брусники	200		