СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школы 583

_____ / Чередниченко 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 (Комплексный обед) для предоставления питания учащимся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга в осенне-зимний период

Наименование	Выход, г			Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день (понедельник)							
Комплексный обед							
Огурец солёный порционно	100	2024	385	0,48	6,2	11,50	52,10
Суп рыбный с картофелем и рисовой крупой	250/10	2024	103	6,50	6,03	13,10	187,94
Паста Болоньезе "По-школьному"	280	2022	404	13,40	14,30	50,30	400,30
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	15,80	76,30
Сок фруктовый	200	2024	469	1	0,2	9,80	45,00
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0,80	0,10	7,50	38,00
Вафли	20	2021	580	1,44	2,8	9,80	62,00
Итого за прием пищи:	**1050**			**30,09**	**31,60**	**133,72**	**940,84**
Всего за день:				**30,09**	**31,60**	**133,72**	**940,84**

Наименование	Выход, г			Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день (вторник)							
Комплексный обед							
Икра морковная	100	2024	57	0,70	5,10	4,60	64,00
Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	2024	104	4,40	3,40	12,20	122,10
Шницель рубленый мясной	100	2024	286	7,20	10,20	22,50	200,30
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	5,70	4,10	28,10	208,30
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	15,80	76,30
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Печенье	50	2021	582	6,00	5,00	16,50	100,80
Итого за прием пищи:	**1080**			**31,00**	**30,23**	**132,62**	**925,40**
Всего за день:				**31,00**	**30,23**	**132,62**	**925,40**

Наименование	Выход, г			Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день (среда)							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	2024	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	250/10/10	2024	80	8,93	4,70	11,40	156,30
Запеканка из печени с рисом и соусом	100/20	2024	316	9,20	6,60	8,18	128,10
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	3,48	11,04	24,70	131,70
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	13,60	76,30
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	8,80	82,00
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00
Булочка молочная	75	2024	508	7,00	1,40	29,50	159,20
Итого за прием пищи:	**1135**			**37,23**	**31,25**	**130,10**	**942,80**
Всего за день:				**37,23**	**31,25**	**130,10**	**942,80**

Наименование	Выход, г			Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день (четверг)							
Комплексный обед							
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	ТТК (осн. ТК №28,2022)	28/1	1,40	4,60	2,00	121,90
Суп с вермишелью, картофелем и курой отварной	250/10	2024	105	4,30	4,10	14,98	136,20
Тефтели рыбные в соусе сметанном с томатом	100/20	2024	262	8,20	9,70	16,20	139,40
Пюре картофельное	180	2024	360	4,20	4,50	29,30	153,00
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	15,80	76,30
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	8,30	76,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Печенье	50	2021	582	6,00	5,00	16,50	100,80
Итого за прием пищи:	**1100**			**31,41**	**30,35**	**128,80**	**927,20**
Всего за день:				**31,41**	**30,35**	**128,80**	**927,20**

Наименование	Выход, г			Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день (пятница)							
Комплексный обед							
Салат из свеклы отварной	100	2022	38	1,40	6,00	8,33	92,00
Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой, курицей и сметаной	250/10/10	2024	96	5,52	9,10	22,34	200,36
Паэлья с курицей	280	ТТК (осн. ТК №330,2024)	330/1	14,70	13,40	36,40	336,60
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	15,80	76,30
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0,90	0,20	8,10	43,00
Зефир витаминизированный	35	2021	582/1	0,63	0,10	16,20	66,80
Итого за прием пищи:	**1075**			**29,75**	**30,83**	**130,29**	**924,26**
Всего за день:				**29,75**	**30,83**	**130,29**	**924,26**

Наименование	Выход, г			Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
6 день (суббота)							
Комплексный обед							
Салат из соленых огурцов с луком	100	2024	19	0,60	1,80	2,01	57,00
Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/10/10	2024	100	1,60	4,91	23,69	149,73
Биточек из говядины	100	2024	289	8,80	10,30	21,60	306,10
Овощи в молочном соусе	180	2024	364	7,60	9,10	19,10	100,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,40	0,65	19,90	99,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	15,80	76,30
Напиток из шиповника	200	2024	468	0,60	0,00	10,30	44,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Вафли	20	2021	580	1,44	2,8	9,80	62,00
Итого за прием пищи:	**1070**			**28,19**	**31,41**	**132,00**	**938,93**
Всего за день:				**28,19**	**31,41**	**132,00**	**938,93**

Наименование	Выход, г			Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
7 день (понедельник)							
Комплексный обед							
Салат "Степной" из разных овощей	100	2024	29	2,90	5,90	6,00	138,80
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	2024	110	6,30	3,90	16,30	176,60
Гуляш	100	2024	279	6,60	5,20	10,78	88,11
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	3,48	11,04	24,70	131,70
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	15,80	76,30
Сок фруктовый	200	2024	469	1,00	0,20	9,80	45,00
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0,80	0,10	7,50	38,00
Булочка с изюмом	75	2024	502	3,10	4,10	29,20	174,80
Итого за прием пищи:	**1105**			**30,65**	**32,41**	**136,00**	**948,51**
Всего за день:				**30,65**	**32,41**	**136,00**	**948,51**

Наименование	Выход, г			Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
8 день (вторник)							
Комплексный обед							
Огурец солёный порционно	100	2024	385	0,48	6,2	11,50	52,10
Щи по-уральски с крупой, курицей и сметаной	250/10/10	2024	91	3,77	6,10	18,04	101,37
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	2024	299	9,80	6,70	9,50	188,60
Пюре картофельное	180	2024	360	4,20	4,50	29,30	153,00
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	15,80	76,30
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	8,30	76,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Вафли	20	2021	580	1,44	2,8	9,80	62,00
Итого за прием пищи:	**1080**			**27,00**	**28,75**	**127,96**	**832,97**
Всего за день:				**27,00**	**28,75**	**127,96**	**832,97**

Наименование	Выход, г			Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
9 день (среда)							
Комплексный обед							
Винегрет овощной	100	2024	52	2,33	5,67	2,67	86,00
Суп из овощей с курой и сметаной	250/10/10	2024	100	1,60	4,91	23,69	149,73
Голубцы ленивые со сметаной	280	2024	320	13,60	14,20	30,50	320,00
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	15,80	76,30
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	8,80	82,00
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00
Печенье	50	2021	582	6,00	5,00	16,50	100,80
Итого за прием пищи:	**1090**			**30,55**	**32,19**	**124,17**	**941,03**
Всего за день:				**30,55**	**32,19**	**124,17**	**941,03**

Наименование	Выход, г			Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
10 день (четверг)							
Комплексный обед							
Икра морковная	100	2024	57	0,70	5,10	4,60	64,00
Уха из рыбы	260	2024	112	9,00	6,90	24,80	199,60
Птица, тушеная в сметанном соусе	100	2024	331	6,90	8,80	8,67	175,56
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	5,70	4,10	25,20	208,30
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	15,80	76,30
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Зефир витаминизированный	35	2021	582/1	0,63	0,10	16,20	66,80
Итого за прием пищи:	**1325**			**29,93**	**27,43**	**128,19**	**944,16**
Всего за день:				**29,93**	**27,43**	**128,19**	**944,16**

Наименование	Выход, г			Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
11 день (пятница)							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	2024	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	2024	104	4,40	3,40	12,20	122,10
Жаркое "По-домашнему" со свининой	300	2008	258	14,10	16,20	45,50	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	15,80	76,30
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	8,30	76,00
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0,90	0,20	8,10	43,00
Вафли	20	2021	580	1,44	2,8	9,80	62,00
Итого за прием пищи:	**1070**			**29,35**	**29,75**	**123,32**	**898,20**
Всего за день:				**29,35**	**29,75**	**123,32**	**898,20**

Наименование	Выход, г			Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
12 день (суббота)							
Комплексный обед							
Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	100	2022	30	1,74	6,18	9,25	99,00
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	250/10/10	2024	80	8,93	4,70	11,40	156,30
Бефстроганов из отварной говядины	100	2024	326	6,10	7,60	3,76	124,20
Рис отварной	180	2024	349	4,30	5,40	19,00	110,00
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	15,80	76,30
Напиток яблочный	200	2024	464	0,15	0,14	19,90	82,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Булочка "Домашняя"	75	2024	499	3,40	4,10	26,00	176,00
Итого за прием пищи:	**1115**			**31,49**	**30,49**	**130,83**	**947,40**
Всего за день:				**31,49**	**30,49**	**130,83**	**947,40**

Дни	Б, г			Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	30,09			31,60	133,72	940,84
Всего за 2 день:	31,00			30,23	132,62	925,40
Всего за 3 день:	37,23			31,25	130,10	942,80
Всего за 4 день:	31,41			30,35	128,80	927,20
Всего за 5 день:	29,75			30,83	130,29	924,26
Всего за 6 день:	28,19			31,41	132,00	938,93
ИТОГО:	**187,67**			**185,67**	**787,53**	**5599,43**
В среднем за 1 день:	**31,28**			**30,94**	**131,26**	**933,24**
Всего за 7 день:	30,65			32,41	136,00	948,51
Всего за 8 день:	27,00			28,75	127,96	832,97
Всего за 9 день:	30,55			32,19	124,17	941,03
Всего за 10 день:	29,93			27,43	128,19	944,16
Всего за 11 день:	29,35			29,75	123,32	898,20
Всего за 12 день:	31,49			30,49	130,83	947,40
ИТОГО:	**178,97**			**181,02**	**770,47**	**5512,27**
В среднем за 1 день:	**29,83**			**30,17**	**128,41**	**918,71**
В среднем за 10 дней:	**30,55**			**30,56**	**129,83**	**925,97**
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 (комплексный обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12-18 лет 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 (суббота)		7 день (понедельник)		8 день (вторник)		9 день (среда)		10 день (четверг)		11 день (пятница)		12 день (суббота)	
Комплексный обед																							
Огурец солёный порционно	100	Икра морковная	100	Салат из квашеной капусты	100	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	Салат из свеклы отварной	100	Салат из солёных огурцов с луком	100	Салат "Степной" из разных овощей	100	Огурец солёный порционно	100	Винегрет овощной	100	Икра морковная	100	Салат из квашеной капусты	100	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	100
Суп рыбный с картофелем и рисовой крупой	250/10	Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	250/10/10	Суп с вермишелью, картофелем и курой отварной	250/10	Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой, курицей и сметаной	250/10/10	Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/10/10	Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	Щи по-уральски с крупой, курицей и сметаной	250/10/10	Суп из овощей с курой и сметаной	250/10/10	Уха из рыбы	260	Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	250/10/10
Паста Болоньезе "По-школьному"	280	Шницель рубленый мясной	100	Запеканка из печени с рисом и соусом	100/20	Тефтели рыбные в соусе сметанном с томатом	100/20	Паэлья с курицей	280	Биточек из говядины	100	Гуляш	100	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	Голубцы ленивые со сметаной	280	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	Жаркое "По-домашнему" со свининой	300	Бефстроганов из отварной говядины	100
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	Каша гречневая рассыпчатая	180	Макаронные изделия отварные	180	Пюре картофельное	180	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	Овощи в молочном соусе	180	Макаронные изделия отварные	180	Пюре картофельное	180	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	Каша гречневая рассыпчатая	180	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	Рис отварной	180
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	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	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40
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	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	Компот из свежих яблок	200	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	Компот из сухофруктов	200	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50
Мандарин свежий	100	Напиток из протёртой брусники	200	Компот из свежих яблок	200	Компот из сухофруктов	200	Апельсин свежий	100	Напиток из шиповника	200	Сок фруктовый	200	Компот из сухофруктов	200	Груша свежая	100	Напиток из протёртой брусники	200	Апельсин свежий	100	Напиток яблочный	200
Вафли	20	Яблоко свежее	100	Груша свежая	100	Яблоко свежее	100	Зефир витаминизированный	35	Яблоко свежее	100	Мандарин свежий	100	Яблоко свежее	100	Печенье	50	Яблоко свежее	100	Вафли	20	Яблоко свежее	100
		Печенье	50	Булочка молочная	75	Печенье	50			Вафли	20	Булочка с изюмом	75	Вафли	20			Зефир витаминизированный	35			Булочка "Домашняя"	75