



Г. ПАСОВА  
 16.03.2026 № 313  
 16.03.2026



УТВЕРЖДАЮ  
 Генеральный директор АО «Ковгород»  
 16.03.2026

16 03 2026 г

Еженедельное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся 9-11 классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
7 день							
Комплексный обед							
рыба натуральные соленые	150	2024	385	1,23	0,14	2,59	19,09
из квашеной капусты с картофелем со сметаной	295/5	2024	92	2,02	5,33	8,31	330,12
яйцо по-домашнему	350	2008	258	51,10	69,07	157,93	865,67
сок из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
сметана	35	2021	582	2,63	3,43	26,04	145,25
хлеб в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5	100	ТК	3	2,80	2,50	13,00	86,00
салат с яблоком	75	2024	479	4,30	1,80	33,00	165,00
булгуро-пшеничный обогащенный микроэлементами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,60
макаронные изделия из муки высшего сорта с микроэлементами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
<b>итого за прием пищи:</b>	<b>1350</b>			<b>74,23</b>	<b>85,34</b>	<b>324,61</b>	<b>2014,43</b>
<b>итого за день:</b>				<b>74,23</b>	<b>85,34</b>	<b>324,61</b>	<b>2014,43</b>