

СОГЛАСОВАНО

Директор

РБОУ соц N 313
В.Ю. Морозова
17.12.

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

2025 г.



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (Комплексный обед) в осенне-зимний период
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**

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	# рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.			
	г			Всего	Всего	Всего				
	г			г	г	г				
1 день										
Комплексный обед										
Огурец солёный порционно	100	TTK	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00			
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/10	2012	72	3,00	4,53	13,20	147,10			
Гуляш	100	TTK	9.38	11,24	12,30	8,40	214,20			
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200	TTK	4.18	4,80	6,13	13,86	129,86			
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00			
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00			
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00			
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	TTK	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56			
Плюшка "Московская"	100	TTK	14.1	8,62	14,40	61,65	329,80			
Итого за прием пищи:	1385			44,98	47,71	192,37	1337,52			
Всего за день:				44,98	47,71	192,37	1337,52			

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность, ккал.				
				Всего	Всего	Всего					
				г	г	г					
2 день											
Комплексный обед											
Салат из свежей капусты с огурцом	100	TTK	1.6	1,02	5,30	4,36	88,50				
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/10/10	2008	76	5,32	7,10	14,40	159,70				
Шницель рубленый мясной	100	TTK	9.7	8,22	11,66	4,04	147,90				
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,30	6,40	39,50	254,40				
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00				
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00				
Компот из смеси сухофруктов	200	TTK	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20				
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40				
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	TTK	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00				
Итого за прием пищи:	1230			35,76	38,33	157,08	1153,10				
Всего за день:				35,76	38,33	157,08	1153,10				

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность, ккал.				
				Всего	Всего	Всего					
				г	г	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 гренками	250/10	2012	81/116	6,20	4,40	20,75	147,40				
Котлета рубленая из филе куриного	100	TTK	10.22	10,93	6,22	9,94	160,83				
Ризotto (рис с овощами)	200	TTK	4.19	3,86	9,90	22,74	195,60				
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00				
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00				
Компот из свежих яблок	200	TTK	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80				
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	TTK	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56				
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00				
Булочка "домашняя"	100	TTK	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60				
Итого за прием пищи:	1370			45,11	46,87	207,29	1403,79				
Всего за день:				45,11	46,87	207,29	1403,79				

Наименование	Выход,	Технологи-ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергети-ческая ценность, ккал.			
	Г			Всего	Всего	Всего				
				Г	Г	Г				
4 день										
Комплексный обед										
Салат из свеклы с яйцом	100	2011	52/209	3,55	8,75	4,50	125,00			
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/10	2012	82	4,40	2,90	16,15	125,70			
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20	TTK	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	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00			
Сок фруктовый (персиковый)	200	TTK	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00			
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40			
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	TTK	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00			
Плюшка "Московская"	100	TTK	14.1	8,62	14,40	61,65	329,80			
Итого за прием пищи:	1340			43,82	48,62	205,46	1392,50			
Всего за день:				43,82	48,62	205,46	1392,50			

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность, ккал.				
				Всего	Всего	Всего					
				г	г	г					
5 день											
Комплексный обед											
Винегрет овощной	100	TTK	1.49	1,40	8,20	6,66	110,66				
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/10/5	2008	91	4,70	7,00	28,30	170,80				
Голубцы ленивые	300	TTK	9.17	17,14	14,40	27,96	310,37				
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00				
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00				
Напиток из протёртой брусники	200	TTK	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20				
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00				
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	TTK	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56				
Сдоба обыкновенная	75	TTK	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00				
Всего за прием пищи:	1350			45,06	54,75	198,28	1357,59				
Всего за день:				45,06	54,75	198,28	1357,59				

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность, ккал.				
				Всего	Всего	Всего					
				г	г	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	250/15/10	2012	70	6,10	8,30	18,00	171,00				
Печень, тушённая в соусе	120	TTK	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 микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00				
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00				
Компот из апельсинов	200	TTK	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20				
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40				
Пряник	60	TTK	12.3	3,60	1,80	46,80	201,60				
Итого за прием пищи:	1165			35,48	41,09	197,57	1272,50				
Всего за день:				35,48	41,09	197,57	1272,50				

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность, ккал.				
				Всего	Всего	Всего					
				г	г	г					
7 день											
Комплексный обед											
Огурец солёный порционно	100	TTK	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00				
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	TTK	2.4	9,75	3,87	12,62	136,50				
Паэлья с курицей	300	TTK	10.23	10,25	21,37	45,11	431,67				
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00				
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00				
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00				
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	TTK	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00				
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00				
Сдоба обыкновенная	75	TTK	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00				
Итого за прием пищи:	1295			41,20	47,91	185,71	1310,17				
Всего за день:				41,20	47,91	185,71	1310,17				

Наименование	Выход,	Технологи-ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергети-ческая ценность, ккал.			
	г			Всего	Всего	Всего				
				г	г	г				
8 день										
Комплексный обед										
Салат витаминный	100	TTK	1.47	1,20	5,33	7,66	87,00			
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250/20	2008	98/228	7,12	2,88	19,60	132,40			
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	TTK	9.15	7,91	10,65	10,67	170,08			
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200	TTK	4.18	4,80	6,13	13,86	129,86			
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00			
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40			
Напиток из шиповника	200	TTK	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80			
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	TTK	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56			
Булочка "домашняя"	100	TTK	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60			
Итого за прием пищи:	1400			43,55	46,34	197,45	1333,70			
Всего за день:				43,55	46,34	197,45	1333,70			

Наименование	Выход,	Технологи-ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергети-ческая ценность, ккал.			
	г			Всего	Всего	Всего				
	г			г	г	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	250/15/10	2012	64	5,10	6,00	10,90	112,10			
Печень по-строгановски	120	TTK	9.40	10,70	12,13	6,36	194,30			
Картофель отварной	200	2008	333	3,83	7,06	27,10	187,10			
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00			
Компот из свежих яблок	200	TTK	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80			
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00			
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	TTK	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00			
Пряник	60	TTK	12.3	3,60	1,80	46,80	201,60			
Итого за прием пищи:	1315			39,53	41,26	187,37	1281,56			
Всего за день:				39,53	41,26	187,37	1281,56			

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность, ккал.				
				Всего	Всего	Всего					
				г	г	г					
10 день											
Комплексный обед											
Салат "Мозайка"	100	TTK	1.42	5,50	6,00	7,00	120,66				
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/15/10	2008	76	9,85	7,20	15,06	178,80				
Паста Болоньезе "по-школьному"	300	TTK	9.41	11,31	15,15	41,85	296,35				
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00				
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00				
Сок фруктовый (персиковый)	200	TTK	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00				
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40				
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	TTK	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56				
Сдоба обыкновенная	75	TTK	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00				
Итого за прием пищи:	1360			48,48	53,80	191,87	1343,77				
Всего за день:				48,48	53,80	191,87	1343,77				

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность, ккал.				
				Всего	Всего	Всего					
				г	г	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 гренками	250/10	2012	81/116	6,20	4,40	20,75	147,40				
Жаркое по-домашнему со свининой	300	TTK	9.16	15,62	18,67	29,00	346,71				
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00				
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00				
Компот из смеси сухофруктов	200	TTK	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20				
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00				
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	TTK	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00				
Зефир витаминизированный	35	TTK	12.1	0,63	0,10	28,20	101,60				
Итого за прием пищи:	1255			38,45	35,94	178,73	1179,91				
Всего за день:				38,45	35,94	178,73	1179,91				

Наименование	Выход,	Технологи-ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергети-ческая ценность, ккал.			
	Г			Всего	Всего	Всего				
				Г	Г	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	TTK	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	200	2008	335	4,11	7,10	27,00	188,00			
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00			
Компот из апельсинов	200	TTK	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20			
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40			
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	TTK	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56			
Печенье в ассортименте	75	TTK	12.5	9,00	7,50	33,60	207,00			
Итого за прием пищи:	1345			46,78	45,73	188,02	1294,56			
Всего за день:				46,78	45,73	188,02	1294,56			

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	44,98	47,71	192,37	1337,52
Всего за 2 день:	35,76	38,33	157,08	1153,10
Всего за 3 день:	45,11	46,87	207,29	1403,79
Всего за 4 день:	43,82	48,62	205,46	1392,50
Всего за 5 день:	45,06	54,75	198,28	1357,59
Всего за 6 день:	35,48	41,09	197,57	1272,50
ИТОГО:	250,21	277,37	1158,05	7917,0
В среднем за 1 день:	41,70	46,23	193,01	1319,50
Всего за 7 день:	41,20	47,91	185,71	1310,17
Всего за 8 день:	43,55	46,34	197,45	1333,70
Всего за 9 день:	39,53	41,26	187,37	1281,56
Всего за 10 день:	48,48	53,80	191,87	1343,77
Всего за 11 день:	38,45	35,94	178,73	1179,91
Всего за 12 день:	46,78	45,73	188,02	1294,56
ИТОГО:	257,99	270,98	1129,15	7743,67
В среднем за 1 день:	43,00	45,16	188,19	1290,61
В среднем за 12 дней:	42,35	45,70	190,60	1305,06

*Сборник рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам,джемам,напиткам,сезонные замены овощей и фруктов.