

СОГЛАСОВАНО

Директор



В.Ю. Меркулова

2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"



Камедин А.В.

17.08.2026 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся 5-8 кадетских классов 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	
1 день (понедельник)							
Обед							
Огурец солёный порционно	100	2024	385	0,48	12,5	9,60	68,75
Суп рыбный с картофелем и рисовой крупой	200/10	2024	103	7,71	4,87	16,44	151,80
Паста Болоньезе "По-школьному"	280	2022	404	26,40	24,03	74,20	523,83
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	0,2	9,80	45,00
Мандарин свежий	250	2008	9.8	2	0,25	18,75	95,00
Вафли	20	2021	580	1,44	2,8	9,80	62,00
Итого за прием пищи:	1150			45,50	46,62	180,31	1156,08
Всего за день:				45,50	46,62	180,31	1156,08

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день (вторник)							
Обед							
Салат "Витаминный" (1 вариант)	100	2024	41	0,83	6,40	5,33	79,00
Суп картофельный с горохом и гренками	200/10	2024	104	5,27	3,74	15,10	114,02
Шницель рубленый мясной	100	2024	286	15,80	18,40	20,78	241,41
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	9,84	6,72	43,08	272,40
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
Яблоко свежее	250	2008	9.1	1,00	1,00	24,50	111,00
Печенье	50	2021	582	6,00	5,00	22,50	138,00
Итого за прием пищи:	1180			45,34	43,29	180,21	1195,53
Всего за день:				45,34	43,29	180,21	1195,53

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день (среда)							
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2024	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	200/10/10	2024	80	8,93	8,43	17,18	186,18
Запеканка из печени с рисом и соусом	100/20	2024	316	16,40	15,60	8,18	161,24
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	3,48	11,04	39,36	178,00
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
Груша свежая	250	2021	82	1,00	0,75	25,75	117,50
Булочка молочная	75	2024	508	7,00	1,40	39,50	199,00
Итого за прием пищи:	1235			45,03	44,43	199,29	1216,62
Всего за день:				45,03	44,43	199,29	1216,62

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день (четверг)							
Обед							
Салат "Мозайка"	100	2022	28	1,58	5,00	1,00	130,00
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	100/20	2024	262	15,90	16,40	19,44	188,14
Пюре картофельное	180	2024	360	7,60	8,80	46,00	184,80
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
Яблоко свежее	250	2008	9.1	1,00	1,00	24,50	111,00
Печенье	50	2021	582	6,00	5,00	22,50	138,00
Итого за прием пищи:	1200			45,29	45,05	185,56	1192,64
Всего за день:				45,29	45,05	185,56	1192,64

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день (пятница)							
Обед							
Салат из свеклы отварной	100	2022	38	1,40	6,00	8,33	92,00
Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой, курицей и сметаной	200/10/10	2024	96	12,50	15,80	20,65	187,70
Пазлья с курицей	280	ТТК (осн. ТК №330,2024)	330/1	22,00	19,10	56,40	422,33
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
Апельсин свежий	250	2008	9.6	2,25	0,50	20,25	107,50
Зефир витаминизированный	35	2021	582/1	0,63	0,10	23,20	101,60
Итого за прием пищи:	1175			45,38	43,53	177,75	1150,83
Всего за день:				45,38	43,53	177,75	1150,83

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день (суббота)							
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	2024	18	0,75	6,01	2,34	66,00
Суп из овощей с говядиной и сметаной	200/10/10	2024	100	8,60	4,91	29,90	149,73
Биточек из говядины	100	2024	289	14,80	16,31	24,70	336,36
Овощи в молочном соусе	180	2024	364	11,80	13,40	25,90	108,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,40	0,65	19,90	99,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,50	1,74	30,96	156,60
Напиток из шиповника	200	2024	468	0,60	0,00	10,30	44,00
Яблоко свежее	250	2008	9.1	1,00	1,00	24,50	111,00
Вафли	20	2021	580	1,44	2,8	9,80	62,00
Итого за прием пищи:	1180			46,89	46,82	178,30	1132,69
Всего за день:				46,89	46,82	178,30	1132,69

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день (понедельник)							
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей	100	2024	29	4,92	11,67	6,00	166,67
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200/10	2024	110	10,80	4,10	24,10	159,80
Гуляш	100	2024	279	11,60	6,33	10,78	88,11
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	3,48	11,04	39,36	178,00
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
Мандарин свежий	250	2008	9.8	2,00	0,25	18,75	95,00
Булочка с изюмом	75	2024	502	6,30	10,80	43,20	274,80
Итого за прием пищи:	1205			46,57	46,36	193,71	1217,08
Всего за день:				46,57	46,36	193,71	1217,08

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день (вторник)							
Обед							
Огурец солёный порционно	100	2024	385	0,48	12,5	9,60	68,75
Щи по-уральски с крупой, курицей и сметаной	200/10/10	2024	91	12,70	4,97	14,70	132,60
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	2024	299	14,80	10,80	9,50	172,00
Пюре картофельное	180	2024	360	7,60	8,80	46,00	184,80
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
Яблоко свежее	250	2008	9.1	1,00	1,00	24,50	111,00
Вафли	20	2021	580	1,44	2,8	9,80	62,00
Итого за прием пищи:	1180			44,93	42,92	174,12	1016,85
Всего за день:				44,93	42,92	174,12	1016,85

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день (среда)							
Обед							
Винегрет овощной	100	2024	52	2,33	5,67	2,67	86,00
Суп из овощей с курой и сметаной	200/10/10	2024	100	1,30	4,00	19,30	122,00
Голубцы ленивые со сметаной	280	2024	320	28,60	25,78	49,00	420,00
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
Груша свежая	250	2021	82	1,00	0,75	25,75	117,50
Печенье	50	2021	582	6,00	5,00	22,50	138,00
Итого за прием пищи:	1190			45,85	43,31	180,84	1175,20
Всего за день:				45,85	43,31	180,84	1175,20

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	
10 день (четверг)							
Обед							
Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	2021	5	1,00	7,50	9,42	66,00
Уха из рыбы со свежей зеленью	200/10	2024	112	17,00	12,80	24,30	195,50
Птица, тушеная в сметанном соусе	100	2024	331	13,90	14,70	8,67	175,56
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	9,84	6,72	43,08	272,40
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
Яблоко свежее	250	2008	9.1	1,00	1,00	24,50	111,00
Зефир витаминизированный	35	2021	582/1	0,63	0,10	23,20	101,60
Итого за прием пищи:	1165			49,97	44,85	182,08	1161,76
Всего за день:				49,97	44,85	182,08	1161,76

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
11 день (пятница)							
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2024	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	2024	104	5,27	3,74	15,10	114,02
Жаркое "По-домашнему" со свининой	300	2008	258	28,63	30,35	61,25	498,00
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
Апельсин свежий	250	2008	9.6	2,25	0,50	20,25	107,50
Вафли	20	2021	580	1,44	2,8	9,80	62,00
Итого за прием пищи:	1170			46,10	44,54	174,12	1150,22
Всего за день:				46,10	44,54	174,12	1150,22

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
12 день (суббота)							
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	200/10/10	2024	80	8,93	8,43	17,18	186,18
Бефстроганов из отварной говядины	100	2024	326	16,92	11,89	3,76	152,00
Рис отварной	180	2024	349	4,30	6,40	33,80	110,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,40	0,65	19,90	99,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,50	1,74	30,96	156,60
Напиток яблочный	200	2024	464	0,15	0,14	19,90	82,00
Яблоко свежее	250	2008	9.1	1,00	1,00	24,50	111,00
Булочка "Домашняя"	75	2024	499	5,40	8,10	37,35	225,45
Итого за прием пищи:	1235			46,34	44,53	196,60	1221,23
Всего за день:				46,34	44,53	196,60	1221,23

Дни	Б, г			Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	45,50			46,62	180,31	1156,08
Всего за 2 день:	45,34			43,29	180,21	1195,53
Всего за 3 день:	45,03			44,43	199,29	1216,62
Всего за 4 день:	45,29			45,05	185,56	1192,64
Всего за 5 день:	45,38			43,53	177,75	1150,83
Всего за 6 день:	46,89			46,82	178,30	1132,69
ИТОГО:	273,44			269,74	1101,43	7044,40
В среднем за 1 день:	45,57			44,96	183,57	1174,07
Всего за 7 день:	46,57			46,36	193,71	1217,08
Всего за 8 день:	44,93			42,92	174,12	1016,85
Всего за 9 день:	45,85			43,31	180,84	1175,20
Всего за 10 день:	49,97			44,85	182,08	1161,76
Всего за 11 день:	46,10			44,54	174,12	1150,22
Всего за 12 день:	46,34			44,53	196,60	1221,23
ИТОГО:	279,76			266,51	1101,47	6942,33
В среднем за 1 день:	46,63			44,42	183,58	1157,06
В среднем за 10 дней:	46,10			44,69	183,57	1165,56
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.

Семидневные меню основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации. / Практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания. / Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурин А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. / Москва, 2014. – с. 460

- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Геревалов, 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 рецептов 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.