

СОГЛАСОВАНО

Директор



2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

28.09.2026 г.



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

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	
1 день (понедельник)							
Комплексный обед							
Огурец солёный порционно	120	2024	385	0,96	0,12	2,4	13,2
Суп рыбный с картофелем и рисовой крупой	300/20	2024	103	18,30	17,80	48,10	264,40
Паста Болоньезе "По-школьному"	350	2022	404	16,33	29,90	74,60	596,46
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,4	0,65	19,9	99
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,5	1,74	30,96	156,6
Сок фруктовый	200	2024	469	1,00	0,20	9,80	45,00
Мандарин свежий	300	2008	9,8	2,40	0,30	22,50	114,00
Вафли	60	2021	580	4,32	8,4	29,4	186
Булочка "Домашняя"	75	2024	499	8,60	9,50	54,60	281,60
Молоко в индивидуальной упаковке	200	ТТК (осн. ТК №468,2021)	468/1	6,00	5,00	9,40	106,00
Итого за прием пищи:	1735			65,81	73,61	301,66	1862,26
Всего за день:				65,81	73,61	301,66	1862,26

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)							
Комплексный обед							
Салат "Витаминный" (1 вариант)	120	2024	41	1,00	7,68	6,40	94,80
Суп картофельный с горохом и гречками	300/20	2024	104	11,59	15,18	34,86	221,16
Шницель рубленый мясной	130	2024	286	16,40	21,40	41,60	320,10
Каша гречневая рассыпчатая	200	2024	347	10,93	7,47	47,87	302,67
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,4	0,65	19,9	99
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,5	1,74	30,96	156,6
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Яблоко свежее	300	2008	9.1	1,20	1,20	29,40	133,20
Печенье	40	2021	582	4,80	4,00	13,20	80,64
Булочка "Дорожная"	75	2024	501	5,80	7,90	44,50	248,40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	2021	470	4,20	3,75	15,75	113,55
Итого за прием пищи:	1645			63,95	71,03	291,63	1800,11
Всего за день:				63,95	71,03	291,63	1800,11

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)							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	120	2024	40	1,92	6,12	9,24	99,60
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	300/20/10	2024	80	14,46	17,37	37,53	238,40
Запеканка из печени с рисом и соусом	130/20	2024	316	19,20	16,50	41,10	319,84
Макаронные изделия отварные	200	2024	356	3,87	12,27	43,73	253,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,4	0,65	19,9	99
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,5	1,74	30,96	156,6
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Груша свежая	300	2021	82	1,20	0,90	30,90	141,00
Булочка молочная	100	2024	508	9,33	10,8	48,60	314,60
Молоко в индивидуальной упаковке	200	ТТК (осн. ТК №468,2021)	468/1	6,00	5,00	9,40	106,00
Итого за прием пищи:	1710			64,03	71,49	291,26	1810,37
Всего за день:				64,03	71,49	291,26	1810,37

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	
4 день (четверг)							
Комплексный обед							
Салат "Мозайка"	120	2022	28	1,90	6,00	1,20	156,00
Суп с вермишелью, картофелем и курой отварной	300/20	2024	105	14,80	17,10	37,90	246,20
Тефтели рыбные в соусе сметанном с томатом	130/30	2024	262	16,90	16,70	36,20	279,80
Пюре картофельное	200	2024	360	2,80	7,47	40,00	205,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,4	0,65	19,9	99
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,5	1,74	30,96	156,6
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Яблоко свежее	300	2008	9.1	1,20	1,20	29,40	133,20
Печенье	40	2021	582	4,80	4,00	13,20	80,64
Сдоба обыкновенная	75	2024	496	9,80	8,50	38,40	284,60
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	2021	470	4,20	8,75	25,75	113,55
Итого за прием пищи:	1675			64,74	72,19	291,21	1830,92
Всего за день:				64,74	72,19	291,21	1830,92

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)							
Комплексный обед							
Салат из свеклы отварной	120	2022	38	1,68	7,20	10,00	110,40
Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой, курицей и сметаной	300/20/10	2024	96	12,60	20,40	49,50	338,60
Паэлья с курицей	350	ТТК (осн. ТК №330,2024)	330/1	23,33	24,27	79,33	539,93
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,4	0,65	19,9	99
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,5	1,74	30,96	156,6
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Апельсин свежий	300	2008	9,6	2,70	0,60	24,30	129,00
Зефир витаминизированный	35	2021	582/1	0,63	0,10	12,40	66,80
Булочка "Веснушка"	75	2024	502	9,60	11,50	48,60	225,60
Молоко в индивидуальной упаковке	200	ТТК (осн. ТК №468,2021)	468/1	6,00	5,00	9,40	106,00
Итого за прием пищи:	1720			64,57	71,52	291,59	1801,93
Всего за день:				64,57	71,52	291,59	1801,93

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)							
Комплексный обед							
Салат из свежих огурцов	120	2024	18	0,90	3,36	2,81	80,00
Суп из овощей с говядиной и сметаной	300/20/10	2024	100	8,31	6,72	38,20	223,80
Биточек из говядины	130	2024	289	17,60	21,60	41,40	288,93
Овощи в молочном соусе	200	2024	364	10,78	14,00	27,33	198,11
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,4	0,65	19,9	99
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,5	1,74	30,96	156,6
Напиток из шиповника	200	2024	468	0,60	0,00	10,30	44,00
Яблоко свежее	300	2008	9.1	1,20	1,20	29,40	133,20
Вафли	60	2021	580	4,32	8,4	29,4	186
Булочка "Домашняя"	75	2024	499	8,60	9,50	54,60	281,60
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	2021	470	4,20	3,75	15,75	113,55
Итого за прием пищи:	1675			64,41	70,92	300,05	1804,79
Всего за день:				64,41	70,92	300,05	1804,79

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)							
Комплексный обед							
Салат "Степной" из разных овощей	120	2024	29	5,90	14,00	7,20	200,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	300/20	2024	110	16,46	10,30	44,60	301,41
Гуляш	130	2024	279	12,50	20,80	48,60	218,40
Макаронные изделия отварные	200	2024	356	3,87	12,27	43,73	253,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,4	0,65	19,9	99
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,5	1,74	30,96	156,6
Сок фруктовый	200	2024	469	1,00	0,20	9,80	45,00
Мандарин свежий	300	2008	9.8	2,40	0,30	22,50	114,00
Булочка с изюмом	75	2024	502	8,60	6,40	59,60	324,00
Молоко в индивидуальной упаковке	200	ТТК (осн. ТК №468,2021)	468/1	6,00	5,00	9,40	106,00
Итого за прием пищи:	1655			64,62	71,66	296,29	1817,74
Всего за день:				64,62	71,66	296,29	1817,74

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)							
Комплексный обед							
Огурец солёный порционно	120	2024	385	0,96	0,12	2,4	13,2
Щи по-уральски с крупой, курицей и сметаной	300/20/10	2024	91	13,80	18,80	29,40	207,90
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	130/30	2024	299	18,70	20,80	37,60	353,60
Пюре картофельное	200	2024	360	2,80	7,47	40,00	205,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,4	0,65	19,9	99
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,5	1,74	30,96	156,6
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Яблоко свежее	300	2008	9.1	1,20	1,20	29,40	133,20
Вафли	60	2021	580	4,32	8,4	29,4	186
Сдоба обыкновенная	75	2024	496	9,80	8,50	38,40	284,60
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	2021	470	4,20	3,75	15,75	113,55
Итого за прием пищи:	1675			64,12	71,51	291,51	1828,98
Всего за день:				64,12	71,51	291,51	1828,98

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)							
Комплексный обед							
Винегрет овощной	120	2024	52	2,80	6,40	14,90	137,60
Суп из овощей с курой и сметаной	300/20/10	2024	100	5,80	13,00	38,90	233,00
Голубцы ленивые со сметаной	350	2024	320	30,10	31,21	68,90	520,04
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,4	0,65	19,9	99
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,5	1,74	30,96	156,6
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Груша свежая	300	2021	82	1,20	0,90	30,90	141,00
Печенье	40	2021	582	4,80	4,00	13,20	80,64
Булочка "Дорожная"	75	2024	501	5,80	7,90	44,50	248,40
Молоко в индивидуальной упаковке	200	ТТК (осн. ТК №468,2021)	468/1	6,00	5,00	9,40	106,00
Итого за прием пищи:	1725			64,55	70,94	291,46	1804,28
Всего за день:				64,55	70,94	291,46	1804,28

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	
10 день (четверг)							
Комплексный обед							
Салат из белокочанной капусты с огурцами	120	2021	5	1,20	9,00	11,30	79,20
Уха из рыбы со свежей зеленью	300/20	2024	112	15,76	16,71	34,25	301,75
Птица, тушенная в сметанном соусе	130	2024	331	14,10	19,20	33,80	293,10
Каша гречневая рассыпчатая	200	2024	347	10,93	7,47	47,87	302,67
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,4	0,65	19,9	99
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,5	1,74	30,96	156,6
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Яблоко свежее	300	2008	9.1	1,20	1,20	29,40	133,20
Зефир витаминизированный	35	2021	582/1	0,63	0,10	12,40	66,80
Булочка "Веснушка"	75	2024	502	9,60	11,50	48,60	225,60
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	2021	470	4,20	3,75	15,75	113,55
Итого за прием пищи:	1640			65,66	71,38	291,43	1801,46
Всего за день:				65,66	71,38	291,43	1801,46

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)							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	120	2024	40	1,92	6,12	9,24	99,60
Суп картофельный с горохом и гречками	300/20	2024	104	11,59	15,18	34,86	221,16
Жаркое "По-домашнему" со свининой	350	2008	258	22,60	26,80	68,60	530,54
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,4	0,65	19,9	99
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,5	1,74	30,96	156,6
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Апельсин свежий	300	2008	9,6	2,70	0,60	24,30	129,00
Вафли	60	2021	580	4,32	8,4	29,4	186
Булочка молочная	100	2024	508	9,33	10,8	48,60	314,60
Молоко в индивидуальной упаковке	200	ТТК (осн. ТК №468,2021)	468/1	6,00	5,00	9,40	106,00
Итого за прием пищи:	1760			66,80	75,37	293,56	1918,50
Всего за день:				66,80	75,37	293,56	1918,50

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	
12 день (суббота)							
Комплексный обед							
Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	120	2022	30	2,10	7,40	11,80	164,60
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	300/20/10	2024	80	14,46	17,37	27,53	247,14
Бефстроганов из отварной говядины	130	2024	326	16,60	21,50	48,50	320,10
Рис отварной	200	2024	349	9,22	9,33	36,00	218,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,4	0,65	19,9	99
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,5	1,74	30,96	156,6
Напиток яблочный	200	2024	464	0,15	0,14	19,90	82,00
Яблоко свежее	300	2008	9.1	1,20	1,20	29,40	133,20
Булочка "Домашняя"	75	2024	499	8,60	9,50	54,60	281,60
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	2021	470	4,20	3,75	15,75	113,55
Итого за прием пищи:	1615			64,43	72,59	294,34	1816,49
Всего за день:				64,43	72,59	294,34	1816,49

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	65,81	73,61	301,66	1862,26
Всего за 2 день:	63,95	71,03	291,63	1800,11
Всего за 3 день:	64,03	71,49	291,26	1810,37
Всего за 4 день:	64,74	72,19	291,21	1830,92
Всего за 5 день:	64,57	71,52	291,59	1801,93
Всего за 6 день:	64,41	70,92	300,05	1804,79
ИТОГО:	387,5	430,7	1767,4	10910,4
В среднем за 1 день:	64,6	71,8	294,6	1818,4
Всего за 7 день:	64,62	71,66	296,29	1817,74
Всего за 8 день:	64,12	71,51	291,51	1828,98
Всего за 9 день:	64,55	70,94	291,46	1804,28
Всего за 10 день:	65,66	71,38	291,43	1801,46
Всего за 11 день:	66,80	75,37	293,56	1918,50
Всего за 12 день:	64,43	72,59	294,34	1816,49
ИТОГО:	390,2	433,4	1758,6	10987,5
В среднем за 1 день:	65,0	72,2	293,1	1831,2
В среднем за 10 дней:	64,8	72,0	293,8	1824,8
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, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Тапешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

- Сборник рецептов 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.