



СОГЛАСОВАНО
Директор *В.В. Меркулов* №313
В.В. Меркулов

Ежедневное 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

07.04.2026 г.



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор федерального научного центра безопасности и качества питания детей
А.А. Дамелин
2025

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
--------------	----------	---	---------------------------------------	----------	---------	-------------	--------------------------------

2 день
Комплексный обед

Салат из квашеной капусты	150	2024	40	2,40	7,65	12,15	127,50
Борщ с капустой и картофелем, с птицей и сметаной	290/5/5	2024	80	3,38	6,49	14,45	129,40
Рыба, тушенная с овощами	150	2024	247	27,24	30,28	52,45	456,23
Рис отварной	230	2024	349	22,77	31,59	113,31	687,70
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00
Печенье	35	2021	582	2,63	3,43	26,04	145,25
Мандарины	300	2008	9,8	2,40	0,60	22,50	105,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,60
Затон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1505			71,62	82,97	325,35	2056,38
Здесь за день:				71,62	82,97	325,35	2056,38