



СОГЛАСОВАНО

Директор

Ученая №363
Антонова И.В.

2026 г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО

«Парголово» КСН «Парголово»

А.В. Камедин

Камедин А.В.

17.08. 2026 г.

Циклическое двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12-18 лет общеобразовательных учреждений 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	100	2024	385	0.48	6.20	11.50	52.10
Суп рыбный с картофелем и рисовой крупой	290/10	2024	103	8.00	7.96	15.12	216.90
Паста Болоньезе "По-школьному"	330	2022	404	16.80	16.85	59.30	471.80
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3.4	0.65	19.90	99.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4.5	1.74	30.96	156.60
Сок фруктовый	200	2024	469	1	0.2	9.80	45.00
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0.80	0.10	7.50	38.00
Вафли	20	2021	580	1.44	2.8	9.80	62.00
Булочка "Домашняя"	75	2024	499	8.60	9.80	48.70	313.40
Итого за прием пищи:	1235			45.02	46.30	212.58	1454.80
				45.02	46.30	212.58	1454.80

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)	150	2024	41	1.25	9.60	8.00	118.50
Суп картофельный с горохом и гречками	290/10	2024	104	6.60	7.50	20.80	177.00
Шницель рубленый мясной	120	2024	286	8.64	12.24	27.00	240.40
Каша гречневая рассыпчатая	230	2024	347	7.80	5.24	36.00	266.20
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3.40	0.65	19.90	99.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4.5	1.74	30.96	156.60
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0.13	0.06	7.20	30.00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0.40	0.40	9.80	44.40
Печенье	50	2021	582	6.00	5.00	16.50	100.80
Булочка "Дорожная"	75	2024	501	7.50	10.90	47.80	319.30
Итого за прием пищи:	1335			46.22	53.33	223.96	1552.20
Всего за день:				46.22	53.33	223.96	1552.20

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	150	2024	40	2.40	7.65	11.55	125.00
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	280/10/10	2024	80	9.92	8.22	18.70	200.00
Запеканка из печени с рисом и соусом	100/20	2024	316	9.20	6.60	8.18	128.10
Макаронные изделия отварные	230	2024	356	5.80	14.11	34.00	277.80
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3.40	0.65	19.90	99.00
Батон нарезной обогащённый микронутрисентами	60	2021	576	4.5	1.74	30.96	156.60
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0.15	0.14	8.80	82.00
Груша свежая	100	2021	82	0.40	0.30	10.30	47.00
Булочка молочная	100	2024	508	9.33	6.87	52.61	309.60
Итого за прием пищи:	1310			45.10	46.28	195.00	1425.10
Всего за день:				45.10	46.28	195.00	1425.10

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)							
Комплексный обед							
Салат "Мозайка"	150	2022	28	2.37	7.50	1.50	195.00
Суп с вермишелью, картофелем и курой отварной	290/10	2024	105	5.70	5.80	17.30	157.20
Тефтели рыбные в соусе сметанном с томатом	100/20	2024	262	8.20	9.70	16.20	139.40
Пюре картофельное	230	2024	360	6.40	6.80	37.44	195.50
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3.40	0.65	19.90	99.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4.5	1.74	30.96	156.60
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0.44	0.08	8.30	76.00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0.40	0.40	9.80	44.40
Печенье	50	2021	582	6.00	5.00	16.50	100.80
Сдоба обыкновенная	75	2024	496	7.80	8.50	48.50	274.70
Итого за прием пищи:	1335			45.21	46.17	206.40	1438.60
Всего за день:				45.21	46.17	206.40	1438.60

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	150	2022	38	2.10	9.00	12.50	138.00
Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой, курицей и сметаной	280/10/10	2024	96	7.50	10.11	24.82	222.60
Пазль с курицей	330	ТТК (осн. ТК №330,2024)	330/1	18.33	15.80	43.00	396.70
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3.40	0.65	19.90	99.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4.5	1.74	30.96	156.60
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0.13	0.06	7.20	30.00
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0.90	0.20	8.10	43.00
Зефир витаминизированный	35	2021	582/1	0.63	0.10	16.20	66.80
Булочка "Веснушка"	75	2024	502	7.58	8.50	40.80	248.80
Итого за прием пищи:	1300			45.07	46.16	203.48	1401.50
Всего за день:				45.07	46.16	203.48	1401.50

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	150	2024	18	1.13	4.20	3.51	100.00
Суп из овощей с говядиной и сметаной	280/10/10	2024	100	6.80	5.50	26.32	166.40
Биточек из говядины	120	2024	289	10.56	12.36	26.00	367.30
Овощи в молочном соусе	230	2024	364	9.70	11.63	24.40	128.30
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3.40	0.65	19.90	99.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4.5	1.74	30.96	156.60
Напиток из шиповника	200	2024	468	0.60	0.00	10.30	44.00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0.40	0.40	9.80	44.40
Вафли	20	2021	580	1.44	2.8	9.80	62.00
Булочка "Домашняя"	75	2024	499	8.60	9.80	48.70	313.40
Итого за прием пищи:	1305			47.13	49.08	209.69	1481.40
Всего за день:				47.13	49.08	209.69	1481.40

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологическо й карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день (понедельник)							
Комплексный обед							
Салат "Степной" из разных овощей	150	2024	29	4.35	8.85	9.00	208.20
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	290/10	2024	110	8.80	7.80	22.00	204.00
Гуляш	120	2024	279	7.92	6.24	12.94	106.00
Макаронные изделия отварные	230	2024	356	5.80	14.11	34.00	277.80
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3.40	0.65	19.90	99.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4.5	1.74	30.96	156.60
Сок фруктовый	200	2024	469	1.00	0.20	9.80	45.00
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0.80	0.10	7.50	38.00
Булочка с изюмом	75	2024	502	8.60	6.40	45.50	274.00
Итого за прием пищи:	1285			45.17	46.09	191.60	1408.60
Всего за день:				45.17	46.09	191.60	1408.60

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	
8 день (вторник)							
Комплексный обед							
Огурец солёный порционно	100	2024	385	0.48	6.2	11.50	52.10
Щи по-уральски с крупой, курицей и сметаной	280/10/10	2024	91	8.30	7.60	24.00	177.60
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	2024	299	9.80	6.70	9.50	188.60
Пюре картофельное	230	2024	360	6.40	6.80	37.44	195.50
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3.40	0.65	19.90	99.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4.5	1.74	30.96	156.60
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0.44	0.08	8.30	76.00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0.40	0.40	9.80	44.40
Вафли	20	2021	580	1.44	2.8	9.80	62.00
Сдоба обыкновенная	75	2024	496	7.80	8.50	48.50	274.70
Итого за прием пищи:	1255			42.96	41.47	209.70	1631.88
Всего за день:				42.96	41.47	209.70	1631.88

1326,5

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	
9 день (среда)							
Комплексный обед							
Винегрет овощной	150	2024	52	3.50	8.51	4.00	129.00
Суп из овощей с курой и сметаной	280/10/10	2024	100	6.80	5.50	26.32	166.40
Голубцы ленивые со сметаной	330	2024	320	16.03	16.74	36.00	377.14
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3.40	0.65	19.90	99.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4.5	1.74	30.96	156.60
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0.15	0.14	8.80	82.00
Груша свежая	100	2021	82	0.40	0.30	10.30	47.00
Печенье	50	2021	582	6.00	5.00	16.50	100.80
Булочка "Дорожная"	75	2024	501	7.50	10.90	47.80	319.30
Итого за прием пищи:	1315			48.28	49.48	200.58	1477.24
Всего за день:				48.28	49.48	200.58	1477.24

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)							
Комплексный обед							
Салат из белокочанной капусты с огурцами	150	2021	5	1.50	11.25	14.13	163.80
Уха из рыбы со свежей зеленью	290/10	2024	112	11.60	8.20	29.00	233.13
Птица, тушеная в сметанном соусе	120	2024	331	8.28	10.56	10.40	210.70
Каша гречневая рассыпчатая	230	2024	347	7.80	5.24	36.00	266.20
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3.40	0.65	19.90	99.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4.5	1.74	30.96	156.60
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0.13	0.06	7.20	30.00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0.40	0.40	9.80	44.40
Зефир витаминизированный	35	2021	582/1	0.63	0.10	16.20	66.80
Булочка "Веснушка"	75	2024	502	7.58	8.50	40.80	248.80
Итого за прием пищи:	1320			45.82	46.70	214.39	1519.43
Всего за день:				45.82	46.70	214.39	1519.43

Наименование	Выход,	Технологическая я и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологическо й карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
11 день (пятница)							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	150	2024	40	2.40	7.65	11.55	125.00
Суп картофельный с горохом и гречками	290/10	2024	104	6.60	7.50	20.80	177.00
Жаркое "По-домашнему" со свининой	330	2008	258	16.54	18.82	50.10	392.30
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3.40	0.65	19.90	99.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4.5	1.74	30.96	156.60
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0.44	0.08	8.30	76.00
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0.90	0.20	8.10	43.00
Вафли	20	2021	580	1.44	2.8	9.80	62.00
Булочка молочная	100	2024	508	9.33	6.87	52.61	309.60
Итого за прием пищи:	1310			45.55	46.31	212.12	1520.52
Всего за день:				45.55	46.31	212.12	1520.52

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	150	2022	30	2.61	9.27	13.88	148.50
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	280/10/10	2024	80	9.92	8.22	18.70	200.00
Бефстроганов из отварной говядины	120	2024	326	7.32	9.12	4.50	149.00
Рис отварной	230	2024	349	6.80	7.00	25.40	187.40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3.40	0.65	19.90	99.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4.5	1.74	30.96	156.60
Напиток яблочный	200	2024	464	0.15	0.14	19.90	82.00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0.40	0.40	9.80	44.40
Булочка "Домашняя"	75	2024	499	8.60	9.80	48.70	313.40
Итого за прием пищи:	1285			43.70	46.34	191.74	1380.30
Всего за день:				43.70	46.34	191.74	1380.30

Дни	Б, г			Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	45.02			46.30	212.58	1454.80
Всего за 2 день:	46.22			53.33	223.96	1552.20
Всего за 3 день:	45.10			46.28	195.00	1425.10
Всего за 4 день:	45.21			46.17	206.40	1438.60
Всего за 5 день:	45.07			46.16	203.48	1401.50
Всего за 6 день:	47.13			49.08	209.69	1481.40
ИТОГО:	273.75			287.32	1251.11	8753.60
В среднем за 1 день:	45.63			47.89	208.52	1458.93
Всего за 7 день:	45.17			46.09	191.60	1408.60
Всего за 8 день:	42.96			41.47	209.70	1631.88
Всего за 9 день:	48.28			49.48	200.58	1477.24
Всего за 10 день:	45.82			46.70	214.39	1519.43
Всего за 11 день:	45.55			46.31	212.12	1520.52
Всего за 12 день:	43.70			46.34	191.74	1380.30
ИТОГО:	271.48			276.39	1220.13	8937.97
В среднем за 1 день:	45.25			46.07	203.36	1489.66
В среднем за 10 дней:	45.44			46.98	205.94	1474.30
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, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, 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 рецептур 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.