

СОГЛАСОВАНО

Директор

5004 гендернагод N363
Альбина А. В.

30. 12.

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АОУКСМ "Парголово"

Камедин А.В.

2025 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)

для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

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

1 день

Завтрак

Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	160/5	2008	184	9,31	8,40	27,01	205,40
Бутерброд с маслом сливочным	35	ТТК	1.44	2,40	8,10	13,00	142,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Печенье в ассортименте	25	ТТК	12.2	3,00	2,50	11,20	69,00
Итого за прием пищи:	525			15,71	19,20	73,71	514,40

Обед

Огурец солёный порционно	60	ТТК	1.1	0,48	0,06	1,20	6,60
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	200/5/5	2012	72	3,07	4,97	14,70	82,60
Гуляш	100	ТТК	9.38	11,24	12,30	8,40	214,20
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	ТТК	4.7	3,60	4,60	10,40	97,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	810			26,59	26,15	100,88	714,80
Всего за день:				42,30	45,35	174,59	1229,20

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.				
				Всего	Всего	Всего					
				г	г	г					
2 день											
Завтрак											
Чизкейк, запечённый по-школьному с повидлом	150/15	TTK	7.4	13,33	14,76	31,72	352,99				
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	TTK	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00				
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90				
Вафли	20	TTK	12.7	1,44	2,23	9,80	62,00				
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40				
Итого за прием пищи:	510			17,46	18,65	79,00	587,29				
Обед											
Салат из свежей капусты с огурцом	60	TTK	1.2	0,61	3,20	2,62	53,10				
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	200/5/5	2008	76	3,46	4,63	9,71	93,30				
Шницель рубленый мясной	90	TTK	9.1	7,40	10,50	3,64	133,18				
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,50	4,80	31,30	191,00				
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	TTK	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00				
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00				
Компот из смеси сухофруктов	200	TTK	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20				
Итого за прием пищи:	800			24,77	27,25	117,15	795,78				
Всего за день:				42,23	45,90	196,15	1383,07				

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Bелки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.				
				Всего	Всего	Всего					
				г	г	г					
3 день											
Завтрак											
Каша пшённая вязкая с тыквой	155	2008	185	5,40	6,20	28,80	192,00				
Бутерброд с сыром	40	TTK	1,43	4,31	4,29	13,56	105,87				
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00				
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00				
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	TTK	16,3	5,92	5,08	9,38	107,56				
Итого за прием пищи:	695			16,23	15,97	77,04	512,43				
Обед											
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80				
Суп картофельный с горохом и гренками	200/5	2012	81/116	5,27	3,74	15,10	114,02				
Котлета рубленая из филе куриного	90	TTK	10,21	9,84	5,60	8,95	144,73				
Ризotto (рис с овощами)	150	TTK	4,2	2,90	7,43	17,06	146,70				
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	TTK	15,2	3,20	1,70	20,40	92,00				
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00				
Компот из свежих яблок	200	TTK	13,1	0,20	0,20	20,10	87,80				
Итого за прием пищи:	795			26,37	24,05	112,21	771,05				
Всего за день:				42,60	40,02	189,25	1283,48				

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.				
				Всего	Всего	Всего					
				г	г	г					
4 день											
Завтрак											
Каша из пшена и риса молочная жидккая ("Дружба")	150	TTK	4.11	9,07	7,92	26,30	174,30				
Бутерброд с маслом сливочным	25	TTK	1.45	2,00	7,64	12,82	138,70				
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90				
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	TTK	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00				
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40				
Итого за прием пищи:	625			15,86	18,56	68,51	504,30				
Обед											
Салат из свеклы с яйцом	60/20	2011	52/209	2,95	7,00	3,60	100,00				
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	200/5	2012	82	4,07	2,24	15,74	94,60				
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	90/30	TTK	8.7	8,17	6,85	9,44	151,76				
Картофель отварной	150	2008	333	2,90	4,70	23,50	148,00				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	TTK	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00				
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00				
Сок фруктовый (персиковый)	200	TTK	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00				
Итого за прием пищи:	845			26,29	25,01	113,66	798,36				
Всего за день:				42,15	43,57	182,17	1302,66				

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.				
				Всего	Всего	Всего					
				г	г	г					
5 день											
Завтрак											
Макароны отварные с сыром	160/15	ТТК	5.2	12,58	14,20	32,60	303,50				
Бутерброд с повидлом	45	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80				
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00				
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00				
Итого за прием пищи:	520			18,58	18,10	82,30	567,30				
Обед											
Винегрет овощной	60	ТТК	1.48	0,84	6,06	3,96	66,40				
Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной	200/5/5	2008	91	4,28	5,22	17,80	118,30				
Голубцы ленивые	240	ТТК	9.2	13,74	11,53	22,40	248,30				
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00				
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00				
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20				
Итого за прием пищи:	800			26,56	26,93	114,64	756,20				
Всего за день:				45,14	45,03	196,94	1323,50				

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.				
				Всего	Всего	Всего					
				г	г	г					
6 день											
Завтрак											
Каша "Янтарная"	150	TTK	4.12	8,96	12,37	29,04	220,70				
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	TTK	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00				
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00				
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00				
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	TTK	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00				
Итого за прием пищи:	625			16,06	16,23	69,43	473,70				
Обед											
Огурец солёный порционно	60	TTK	1.1	0,48	0,06	1,20	6,60				
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200/10	TTK	2.2	7,80	3,10	10,10	109,20				
Паэлья с курицей	240	TTK	10.12	8,21	17,10	36,10	345,40				
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	TTK	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00				
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00				
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00				
Итого за прием пищи:	800			24,69	24,48	113,58	775,20				
Всего за день:				40,75	40,71	183,01	1248,90				

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.				
				Всего	Всего	Всего					
				г	г	г					
7 день											
Завтрак											
Макароны отварные с сыром	150/15	TTK	5.2	8,74	11,03	31,51	259,95				
Бутерброд с повидлом	45	TTK	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80				
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00				
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	TTK	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56				
Итого за прием пищи:	610			17,06	17,41	72,69	514,31				
Обед											
Салат витаминный	60	TTK	1.46	0,71	3,20	4,60	52,20				
Суп рыбный с картофелем и перловкой крупой	200/10	2008	98/228	4,78	2,27	15,68	103,00				
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	TTK	9.5	7,10	10,21	9,46	180,00				
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	TTK	4.7	3,60	4,60	10,40	97,40				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	TTK	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00				
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	TTK	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00				
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				
Итого за прием пищи:	930			23,99	24,90	116,42	792,80				
Всего за день:				41,05	42,31	189,11	1307,11				

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.				
				Всего	Всего	Всего					
				г	г	г					
8 день											
Завтрак											
Каша рисовая молочная вязкая с курагой и изюмом	160	ТТК	351	9,75	8,30	34,90	278,40				
Яйцо отварное	40	2011	213	5,08	4,60	0,28	63,00				
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00				
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00				
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00				
Итого за прием пищи:	525			20,13	16,86	83,27	590,40				
Обед											
Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	60	2011	52	1,70	3,84	2,60	54,40				
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	200/5/5	2012	64	2,55	4,11	9,04	80,80				
Печень по-строгановски	100	ТТК	9.4	8,91	10,11	5,30	161,92				
Картофель отварной	150	2008	333	2,90	4,70	23,50	148,00				
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00				
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00				
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80				
Итого за прием пищи:	810			23,46	26,98	106,92	760,92				
Всего за день:				43,59	43,84	190,19	1351,32				

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.				
				Всего	Всего	Всего					
				г	г	г					
9 день											
Завтрак											
Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком	150/25	ТТК	7.2	14,60	14,28	29,77	305,78				
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00				
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90				
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40				
Итого за прием пищи:	500			17,29	15,94	67,25	478,08				
Обед											
Салат "Мозайка"	60	ТТК	1.33	3,30	3,60	4,20	72,40				
Борщ с капустой и картофелем, курой отварной и сметаной	200/5/5	2008	76	3,27	4,80	11,20	94,00				
Паста Болоньезе "по-школьному"	240	ТТК	9.33	9,40	12,72	35,20	237,10				
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00				
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00				
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00				
Итого за прием пищи:	800			24,17	25,34	111,98	707,50				
Всего за день:				41,46	41,28	179,23	1185,58				

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.				
				Всего	Всего	Всего					
				г	г	г					
10 день											
Завтрак											
Омлет натуральный	150	TTK	6.3	14,50	14,27	8,89	262,43				
Бутерброд с сыром и огурцом	40	TTK	1,39	3,01	4,29	13,56	105,87				
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00				
Зефир витаминизированный	35	TTK	12,1	0,63	0,10	28,20	101,60				
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00				
Итого за прием пищи:	525			19,24	18,96	73,75	572,90				
Обед											
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80				
Суп картофельный с горохом и гренками	200/5	2008	99	4,58	3,64	14,99	111,20				
Жаркое по-домашнему со свининой	240	2011	259	12,50	14,94	23,20	277,37				
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	TTK	15,2	3,20	1,70	20,40	92,00				
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00				
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,45	0,00	15,60	105,58				
Итого за прием пищи:	795			25,69	25,66	104,79	771,95				
Всего за день:				44,93	44,62	178,54	1344,85				

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	42,30	45,35	174,59	1229,20
Всего за 2 день:	42,23	45,90	196,15	1383,07
Всего за 3 день:	42,60	40,02	189,25	1283,48
Всего за 4 день:	42,15	43,57	182,17	1302,66
Всего за 5 день:	45,14	45,03	196,94	1323,50
ИТОГО:	214,4	219,9	939,1	6521,9
В среднем за 1 день:	42,9	44,0	187,8	1304,4
Всего за 6 день:	40,75	40,71	183,01	1248,90
Всего за 7 день:	41,05	42,31	189,11	1307,11
Всего за 8 день:	43,59	43,84	190,19	1351,32
Всего за 9 день:	41,46	41,28	179,23	1185,58
Всего за 10 день:	44,93	44,62	178,54	1344,85
ИТОГО:	211,8	212,8	920,1	6437,8
В среднем за 1 день:	42,4	42,6	184,0	1287,6
В среднем за 10 дней:	42,6	43,3	185,9	1296,0

*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.