

СОГЛАСОВАНО

Директор

*С. В. Давыдов*  
2025 г.



Генеральный директор АО "КСП  
"Парголово"  
А. В. Карасин  
2025 г.



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (Комплексный обед) в осенне-зимний период  
для предоставления питания учащимся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход,		Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетич-еская цен-ность, ккал.
	г							
	Всего	г						
<b>1 День</b>								
<b>Комплексный обед</b>								
Огулец солёный порционно	100			1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/10			72	3,00	4,53	13,20	147,10
Гуляш	100			9,38	11,24	12,30	8,40	214,20
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200			4,18	4,80	6,13	13,86	129,86
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50			15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60			15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200		2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Мандарин свежий	100		2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200		ТТК	16,3	5,92	5,08	9,38	107,56
Плошка "Московская"	100		ТТК	14,1	8,62	14,40	61,65	329,80
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1385</b>				<b>44,98</b>	<b>47,71</b>	<b>192,37</b>	<b>1337,52</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>44,98</b>	<b>47,71</b>	<b>192,37</b>	<b>1337,52</b>

Наименование	Выход,		Технологи-ческая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая цен-ность, ккал.
	г	г						

**2 день**

**Комплексный обед**

Салат из свежей капусты с огурцом	100		ТТК	1.6	1,02	5,30	4,36	88,50
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/10/10		2008	76	5,32	7,10	14,40	159,70
Шницель рубленый мясной	100		ТТК	9.7	8,22	11,66	4,04	147,90
Макаронные изделия отварные	200		2008	и	6,50	6,40	39,50	254,40
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50		ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60		ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из смеси сухофруктов	200		ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Яблоко свежее	100		2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100		ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1180</b>				<b>34,96</b>	<b>38,33</b>	<b>157,08</b>	<b>1153,10</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>34,96</b>	<b>38,33</b>	<b>157,08</b>	<b>1153,10</b>



Наименование	Выход,		Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,		Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
	г	г					Всего	г	

3 день

Комплексный обед

Салат из квашеной капусты	100		2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10		2012	81/116	6,20	4,40	20,75	147,40
Котлета рубленая из филе куриного	100		ТТК	10,22	10,93	6,22	9,94	160,83
Ризотто (рис с овощами)	200		ТТК	4,19	3,86	9,90	22,74	195,60
Батон нарезной обогащённый микроуриентами	50		ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроуриентами	60		ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200		ТТК	13,1	0,20	0,20	20,10	87,80
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200		ТТК	16,3	5,92	5,08	9,38	107,56
Груша свежая	100		2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Булочка "домашняя"	100		ТТК	14,2	7,20	10,80	49,80	300,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1370</b>				<b>45,11</b>	<b>46,87</b>	<b>207,29</b>	<b>1403,79</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>45,11</b>	<b>46,87</b>	<b>207,29</b>	<b>1403,79</b>

Наименование	Выход,		Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,		Энергетич-еская цен-ность, ккал.
	г	г					Всего	г	

**4 день**

**Комплексный обед**

Салат из свеклы с яйцом	80/20		2011	52/209	3,55	8,75	4,50	125,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/10		2012	82	4,40	2,90	16,15	125,70
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20		ТТК	8.8	9,12	7,54	9,78	143,50
Картофель отварной	200		2008	333	3,83	7,06	27,10	187,10
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50		ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60		ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200		ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Яблоко свежее	100		2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100		ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Плюшка "Московская"	100		ТТК	14.1	8,62	14,40	61,65	329,80
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1290</b>				<b>43,82</b>	<b>48,62</b>	<b>205,46</b>	<b>1392,50</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>43,82</b>	<b>48,62</b>	<b>205,46</b>	<b>1392,50</b>

Наименование	Выход,		Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-во-ды,		Энергетич-еская цен-ность, ккал.
	г	г					Всего	г	

**5 день**

**Комплексный обед**

Винегрет овощной	100		ТТК	1.49	1,40	8,20	6,66	110,66
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/10/5		2008	91	4,70	7,00	28,30	170,80
Голубцы ленивые	300		ТТК	9.17	17,14	14,40	27,96	310,37
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50		ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60		ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Напиток из протёртой брусники	200		ТТК	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20
Апельсин свежий	100		2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200		ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Сдоба обыкновенная	75		ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
<b>Всего за прием пищи:</b>	<b>1350</b>				<b>45,06</b>	<b>54,75</b>	<b>198,28</b>	<b>1357,59</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>45,06</b>	<b>54,75</b>	<b>198,28</b>	<b>1357,59</b>

Наименование	Выход,		Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,		Энер-гетич-еская цен-ность, ккал.
	г	г					Всего	г	

**6 день**

**Комплексный обед**

Салат из свежей моркови с яблоком	100		2011	71	0,85	6,50	7,86	93,30
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/15/10		2012	70	6,10	8,30	18,00	171,00
Печень, тушённая в соусе	120		ТТК	9,3	11,12	12,02	10,23	205,00
Пюре картофельное	200		2008	335	4,11	7,10	27,00	188,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50		ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60		ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из апельсинов	200		ТТК	13,2	0,50	0,10	21,30	95,20
Яблоко свежее	100		2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Пряник	60		ТТК	12,3	3,60	1,80	46,80	201,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1165</b>				<b>35,48</b>	<b>41,09</b>	<b>197,57</b>	<b>1272,50</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>35,48</b>	<b>41,09</b>	<b>197,57</b>	<b>1272,50</b>

Наименование	Выход		Технологи-ческая и норматив-ная докумен-тация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,		Энергетич-еская цен-ность, ккал.
	г	г					Всего	г	

7 день

**Комплексный обед**

Огурец солёный порционно	100		ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10		ТТК	2.4	9,75	3,87	12,62	136,50
Паштет с курицей	300		ТТК	10.23	10,25	21,37	45,11	431,67
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50		ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60		ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200		2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100		ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Мандарин свежий	100		2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Сдоба обыкновенная	75		ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1245</b>				<b>41,20</b>	<b>47,91</b>	<b>185,71</b>	<b>1310,17</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>41,20</b>	<b>47,91</b>	<b>185,71</b>	<b>1310,17</b>

Наименование	Выход,		Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетич-еская цен-ность, ккал.				
	г	г							Всего	г	Всего	г

8 день

**Комплексный обед**

Салат витаминный	100		ТТК	1.47	1,20	5,33	7,66	87,00
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250/20		2008	98/228	7,12	2,88	19,60	132,40
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20		ТТК	9.15	7,91	10,65	10,67	170,08
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200		ТТК	4.18	4,80	6,13	13,86	129,86
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50		ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60		ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Яблоко свежее	100		2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Напиток из шиповника	200		ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200		ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Булочка "домашняя"	100		ТТК	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1400</b>				<b>43,55</b>	<b>46,34</b>	<b>197,45</b>	<b>1333,70</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>43,55</b>	<b>46,34</b>	<b>197,45</b>	<b>1333,70</b>

Наименование	Выход,		Технологи-ческая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологи-ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,		Энер-гетическая ценность, ккал.		
	г	г					Всего	г			
										Всего	г

9 день

Комплексный обед

Салат из свежы отварной с подсолнечным маслом	100		2011	52	2,80	6,40	4,33	90,66
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/15/10		2012	64	5,10	6,00	10,90	112,10
Печень по-строгановски	120		ТТК	9,40	10,70	12,13	6,36	194,30
Булгур с овощами	200		2024	192 н	6,80	3,60	42,70	238,66
Багон нарезной обогащённый микронутриентами	50		ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60		ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200		ТТК	13,1	0,20	0,20	20,10	87,80
Груша свежая	100		2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100		ТТК	16,1	4,10	2,50	4,90	87,00
Пряник	60		ТТК	12,3	3,60	1,80	46,80	201,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1265</b>				<b>42,50</b>	<b>37,80</b>	<b>202,97</b>	<b>1333,12</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>42,50</b>	<b>37,80</b>	<b>202,97</b>	<b>1333,12</b>

Наименование	Выход,		Технологи-ческая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
	г	г						

**10 день**

**Комплексный обед**

Салат "Мозайка"	100		ТТК	1.42	5,50	6,00	7,00	120,66
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/15/10		2008	76	9,85	7,20	15,06	178,80
Паста Болоньезе "по-школьному"	300		ТТК	9.41	11,31	15,15	41,85	296,35
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50		ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60		ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200		ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Яблоко свежее	100		2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200		ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Сдоба обыкновенная	75		ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1360</b>				<b>48,48</b>	<b>53,80</b>	<b>191,87</b>	<b>1343,77</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>48,48</b>	<b>53,80</b>	<b>191,87</b>	<b>1343,77</b>

Наименование	Выход,		Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-чес-кой карты	Белки		Жиры		Угле-воды,		Энергетическая цен-ность, ккал.
	г	г			Всего	г	Всего	Всего	г		
										г	

**11 день**

**Комплексный обед**

Салат из квашеной капусты	100		2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10		2012	81/116	6,20	4,40	20,75	147,40
Жаркое по-домашнему со свиной	300		ТТК	9,16	15,62	18,67	29,00	346,71
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50		ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60		ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из смеси сухофруктов	200		ТТК	13,4	0,60	0,10	23,50	97,20
Апельсин свежий	100		2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100		ТТК	16,1	4,10	2,50	4,90	87,00
Зефир витаминизированный	35		ТТК	12,1	0,63	0,10	28,20	101,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1205</b>				<b>38,45</b>	<b>35,94</b>	<b>178,73</b>	<b>1179,91</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>38,45</b>	<b>35,94</b>	<b>178,73</b>	<b>1179,91</b>

Наименование	Выход,		Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Угле-воды,		Энергетическая ценность, ккал.
	г	г			Всего		г		Всего		
					г	г	г	г			

12 день

Комплексный обед

Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011		71	0,85	6,50	7,86	93,30
Суп-пюре из овощей с гречками	250/10	ТТК		2,9	5,75	10,58	18,50	175,10
Котлета рыбная "любительская"	100	2008		241	12,60	3,60	6,00	110,00
Пюре картофельное	200	2008		335	4,11	7,10	27,00	188,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК		15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК		15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из апельсинов	200	ТТК		13,2	0,50	0,10	21,30	95,20
Яблоко свежее	100	2011		338	0,40	0,40	9,80	44,40
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК		16,3	5,92	5,08	9,38	107,56
Печенье в ассортименте	75	ТТК		12,5	9,00	7,50	33,60	207,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1345</b>				<b>47,93</b>	<b>45,73</b>	<b>190,02</b>	<b>1294,56</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>47,93</b>	<b>45,73</b>	<b>190,02</b>	<b>1294,56</b>

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	ЭЦ, ккал
Всего за 1 день:	44,98	47,71	192,37	1337,52
Всего за 2 день:	34,96	38,33	157,08	1153,10
Всего за 3 день:	45,11	46,87	207,29	1403,79
Всего за 4 день:	43,82	48,62	205,46	1392,50
Всего за 5 день:	45,06	54,75	198,28	1357,59
Всего за 6 день:	35,48	41,09	197,57	1272,50
<b>ИТОГО:</b>	<b>249,41</b>	<b>277,37</b>	<b>1158,05</b>	<b>7917,0</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>41,57</b>	<b>46,23</b>	<b>193,01</b>	<b>1319,50</b>
Всего за 7 день:	41,20	47,91	185,71	1310,17
Всего за 8 день:	43,55	46,34	197,45	1333,70
Всего за 9 день:	42,50	37,80	202,97	1333,12
Всего за 10 день:	48,48	53,80	191,87	1343,77
Всего за 11 день:	38,45	35,94	178,73	1179,91
Всего за 12 день:	47,93	45,73	190,02	1294,56
<b>ИТОГО:</b>	<b>262,11</b>	<b>267,52</b>	<b>1146,75</b>	<b>7795,23</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>43,69</b>	<b>44,59</b>	<b>191,13</b>	<b>1299,21</b>
<b>В среднем за 12 дней:</b>	<b>42,63</b>	<b>45,41</b>	<b>192,07</b>	<b>1309,35</b>

\*Сборник рецептов 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 рецептов 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 рецептов 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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.