

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АО "Комбинат питания НЕВА"

С.Н. Филиппов

2025 г.

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) в весенне-летний период  
для предоставления питания учащимся старших классов (12 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- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>1 день</b>							
<b>Обед</b>							
Огурец свежий порционно	100	2011	71	0,8	0,1	1,7	12,0
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/10	2012	72	3,00	4,53	13,20	147,10
Филе индейки по-строгановски	100	2016	313	9,30	13,50	5,47	195,40
Макароны отварные с сыром	200/15	ТТК	5.1	15,80	16,10	37,50	358,00
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
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	90,00
Яблоко свежее	150	2011	338	0,60	0,60	14,00	64,00
Плошка "Московская"	100	ТТК	14.1	8,62	14,40	61,65	329,80
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1250</b>			<b>47,92</b>	<b>54,30</b>	<b>209,27</b>	<b>1470,30</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,92</b>	<b>54,30</b>	<b>209,27</b>	<b>1470,30</b>
<b>2 день</b>							
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая (консервированная)	100	ТТК	20.2	1,4	4,01	7,9	73,8
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/10/5	2008	76	5,32	7,10	14,40	159,70
Шницель рубленый мясной	100	ТТК	9.7	12,90	9,96	9,41	193,80
Рис отварной	200	2008	325	7,20	8,40	34,90	255,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный 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
Апельсин свежий	170	2011	338	1,53	0,34	13,77	73,10
Печенье в ассортименте	75	ТТК	12.5	9,00	7,50	33,60	207,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1220</b>			<b>46,35</b>	<b>42,38</b>	<b>190,66</b>	<b>1324,70</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,35</b>	<b>42,38</b>	<b>190,66</b>	<b>1324,70</b>

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

**3 день**

**Обед**

Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	4,51	8,75	4,50	125,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/15	2012	82	4,00	2,90	17,06	121,00
Ватрушка рыбная запечённая (из горбуши)	100	ТТК	8.2	10,88	9,60	10,50	168,62
Картофель отварной	200	2008	333	3,80	7,10	30,40	201,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	24,10	95,20
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Груша свежая	150	2011	338	0,60	0,45	15,45	70,50
Булочка "домашняя"	100	ТТК	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1325</b>			<b>44,39</b>	<b>47,07</b>	<b>213,29</b>	<b>1443,72</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,39</b>	<b>47,07</b>	<b>213,29</b>	<b>1443,72</b>

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

**4 день**

**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	7,00	4,85	20,15	164,00
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	100	2016	275	10,50	11,11	4,20	189,00
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	7,40	42,80	274,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1,00	0,20	15,00	76,00
Мандарин свежий	150	2011	338	1,20	0,15	11,20	57,00
Плошка "Московская"	100	ТТК	14.1	8,62	14,40	61,65	329,80
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1220</b>			<b>43,52</b>	<b>48,08</b>	<b>219,28</b>	<b>1446,80</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,52</b>	<b>48,08</b>	<b>219,28</b>	<b>1446,80</b>

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

**5 день**

**Обед**

Винегрет овощной	100	2008	51	1,33	8,20	6,66	123,30
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	21,60	18,75	26,92	361,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Кисель из плодов шиповника	200	ТТК	13.3	0,20	0,10	26,20	108,40
Яблоко свежее	150	2011	338	0,60	0,60	14,00	64,00
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
<b>Всего за прием пищи:</b>	<b>1200</b>			<b>42,93</b>	<b>54,42</b>	<b>195,86</b>	<b>1348,20</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,93</b>	<b>54,42</b>	<b>195,86</b>	<b>1348,20</b>

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

**6 день**

**Обед**

Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	ТТК	40.2	3,16	6,1	7,4	96,9
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/15/10	2012	70	6,10	8,30	22,00	187,10
Печень, тушённая в соусе	100/40	ТТК	9.9	13,50	18,90	17,00	271,50
Пюре картофельное	200	2008	335	5,80	7,20	24,80	188,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
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
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Апельсин свежий	170	2011	338	1,53	0,34	13,77	73,10
Пряник	60	ТТК	12.3	3,60	1,80	46,80	201,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1355</b>			<b>46,79</b>	<b>50,21</b>	<b>213,35</b>	<b>1467,00</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,79</b>	<b>50,21</b>	<b>213,35</b>	<b>1467,00</b>

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

**7 день**

**Обед**

Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,66
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2012	81/116	7,00	4,85	20,15	164,00
Котлета рубленая из филе куриного	100	2008	314	12,10	14,20	9,87	215,68
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	7,40	42,80	274,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1,00	0,20	15,00	76,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Яблоко свежее	150	2011	338	0,60	0,60	14,00	64,00
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1295</b>			<b>44,90</b>	<b>49,62</b>	<b>202,50</b>	<b>1412,34</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,90</b>	<b>49,62</b>	<b>202,50</b>	<b>1412,34</b>

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

**8 день**

**Обед**

Помидор свежий порционно	100	2011	71	1,2	1,16	5,5	24,0
Уха "Невская" с горбушей	250/30	ТТК	2.3	6,84	2,95	16,12	118,30
Плов с куриным филе	300	ТТК	10.3	17,10	20,55	43,10	431,74
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
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
Апельсин свежий	170	2011	338	1,53	0,34	13,77	73,10
Булочка "домашняя"	100	ТТК	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1260</b>			<b>42,83</b>	<b>40,87</b>	<b>204,97</b>	<b>1309,54</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,83</b>	<b>40,87</b>	<b>204,97</b>	<b>1309,54</b>



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

**11 день**

**Обед**

Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/20	ТТК	2.4	3,62	4,87	18,62	132,50
Жаркое по-домашнему со свининой	300	ТТК	9.16	23,54	25,67	40,51	487,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Яблоко свежее	150	2011	338	0,60	0,60	14,00	64,00
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	23,20	101,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1265</b>			<b>43,49</b>	<b>43,81</b>	<b>189,01</b>	<b>1326,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,49</b>	<b>43,81</b>	<b>189,01</b>	<b>1326,50</b>

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

**12 день**

**Обед**

Салат из свежих огурцов	100	2008	19	0,7	5	8,5	103
Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	2008	115	7,75	12,60	12,52	210,20
Котлета рыбная "любительская" с соусом томатным	100/40	2008	241/364	13,90	4,80	14,50	142,50
Пюре картофельное	200	2008	335	5,80	7,20	24,80	188,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	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
Апельсин свежий	170	2011	338	1,53	0,34	13,77	73,10
Печенье в ассортименте	75	ТТК	12.5	9,00	7,50	33,60	207,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1255</b>			<b>47,68</b>	<b>42,51</b>	<b>184,37</b>	<b>1285,60</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,68</b>	<b>42,51</b>	<b>184,37</b>	<b>1285,60</b>

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	47,92	54,30	209,27	1470,30
Всего за 2 день:	46,35	42,38	190,66	1324,70
Всего за 3 день:	44,39	47,07	213,29	1443,72
Всего за 4 день:	43,52	48,08	219,28	1446,80
Всего за 5 день:	42,93	54,42	195,86	1348,20
Всего за 6 день:	46,79	50,21	213,35	1467,00
<b>ИТОГО:</b>	<b>271,9</b>	<b>296,46</b>	<b>1241,71</b>	<b>8500,72</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>45,32</b>	<b>49,41</b>	<b>206,95</b>	<b>1416,79</b>
Всего за 7 день:	44,90	49,62	202,50	1412,34
Всего за 8 день:	42,83	40,87	204,97	1309,54
Всего за 9 день:	41,92	47,97	211,33	1363,90
Всего за 10 день:	46,85	52,62	198,24	1420,60
Всего за 11 день:	43,49	43,81	189,01	1326,50
Всего за 12 день:	47,68	42,51	184,37	1285,60
<b>ИТОГО:</b>	<b>267,67</b>	<b>277,40</b>	<b>1190,42</b>	<b>8118,48</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>44,61</b>	<b>46,23</b>	<b>198,40</b>	<b>1353,08</b>
<b>В среднем за 12 дней:</b>	<b>44,96</b>	<b>47,82</b>	<b>202,68</b>	<b>1384,93</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 для питания детей в дошкольных организациях, 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.