

СОГЛАСОВАНО

Директор Иванова Н.А.

06 сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

06 сентября 2025 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
для предоставления питания учащимся 5-8 кадетских классах общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день							
Комплексный обед							
Салат из соленых огурцов с луком	100	2024	19	0,80	5,10	1,90	57,00
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	230/10/10	2024	96	5,10	6,89	38,91	246,80
Биточки рубленые из говядины	120	2008	271	39,76	43,60	85,84	672,00
Картофельное пюре	200	2024	360	4,13	6,13	46,67	278,67
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00
Яблоки	250	2008	9.1	1,00	1,00	24,50	111,00
Вафли обогащенные	20	2021	580	0,78	6,12	12,50	108,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,70	130,50
Итого за прием пищи:	1250			60,40	71,13	277,10	1795,97
Всего за день:				60,40	71,13	277,10	1795,97

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	2024	40	1,60	5,10	8,10	85,00
Борщ с капустой и картофелем, с птицей и сметаной	240/5/5	2024	80	3,04	5,71	12,07	111,60
Рыба, тушенная с овощами	120	2024	247	22,74	26,24	45,46	395,40
Рис отварной	200	2024	349	19,80	27,47	98,53	598,00
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	250	2008	9.8	2,00	0,50	18,75	87,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,70	130,50
Итого за прием пищи:	1265			60,44	70,68	279,13	1756,05
Всего за день:				60,44	70,68	279,13	1756,05

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день							
Комплексный обед							
Винегрет овощной с сельдью	100/35	2024	53	7,02	13,10	7,02	175,50
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2024	105	2,70	2,60	18,90	110,00

Суфле из птицы	120	2024	344	29,89	35,47	44,36	490,18
Рагу овощное (3-й вариант)	200	2024	377	3,73	8,80	73,53	376,00
Компот из апельсинов	200	2024	422	0,40	0,10	10,00	43,00
Пирожки с яблоком	75	2024	479	4,30	1,80	33,00	165,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	2,80	2,50	13,00	86,00
Груши	250	2021	82	1,00	0,75	25,75	117,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,70	130,50
Итого за прием пищи:	1440			59,67	67,35	275,15	1812,48
Всего за день:				59,67	67,35	275,15	1812,48

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день							
Комплексный обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2024	41	1,20	5,20	10,90	95,00
Суп картофельный с горохом и гренками	230/20	2024	104	7,80	4,50	33,50	206,00
Котлеты "Особые"	120	2024	289	28,72	45,52	68,48	590,00
Каша гречневая рассыпчатая	200	2024	347	10,93	7,47	47,87	302,67
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
Апельсины	250	2008	9.6	2,25	0,50	20,25	94,50

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,70	130,50
Итого за прием пищи:	1265			62,16	68,85	277,22	1766,72
Всего за день:				62,16	68,85	277,22	1766,72

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день							
Комплексный обед							
Салат «Степной» из разных овощей	100	2024	29	1,50	10,20	7,60	128,00
Суп крестьянский с крупой и сметаной	240/10	2024	99	2,30	6,00	12,80	114,00
Биточки рыбные, соус сметанный	100/20	2008	239	43,65	33,85	117,28	704,80
Картофель отварной с маслом сливочным	200	2008	333	3,87	6,27	48,33	315,33
Компот из изюма	200	2024	424	0,44	0,08	18,30	76,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	2,80	2,50	13,00	86,00
Вафли обогащенные	20	2021	580	0,78	6,12	12,50	108,20
Яблоки	250	2008	9.1	1,00	1,00	24,50	111,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,70	130,50
Всего за прием пищи:	1350			64,16	68,25	303,89	1892,63
Всего за день:				64,16	68,25	303,89	1892,63

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
6 день							
Комплексный обед							
Салат из соленых огурцов с луком	100	2024	19	0,80	5,10	1,90	57,00
Суп картофельный с рыбой	230/20	2024	97	6,08	2,82	18,10	122,00
Печень по-строгановски	120	2024	277	27,25	26,33	45,88	365,63
Макаронные изделия отварные	200	2024	356	7,07	20,60	92,43	503,33
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	2,80	2,50	13,00	86,00
Мандарины	250	2008	9.8	2,00	0,50	18,75	87,50
Ватрушка с творогом	75	2024	483	10,10	9,60	25,50	198,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,70	130,50
Итого за прием пищи:	1405			64,72	69,68	285,74	1752,77
Всего за день:				64,72	69,68	285,74	1752,77

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

Комплексный обед							
Огурцы натуральные соленые	100	2024	385	0,82	0,09	1,73	12,73
Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	245/5	2024	92	1,70	4,55	6,95	276,00
Жаркое по-домашнему	300	2008	258	43,80	59,20	126,80	742,00
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Печенье	35	2021	582	2,63	3,43	26,04	145,25
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	2,80	2,50	13,00	86,00
Пирожки с яблоком	75	2024	479	4,30	1,80	33,00	165,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,70	130,50
Итого за прием пищи:	1170			64,02	73,94	277,00	1758,28
Всего за день:				64,02	73,94	277,00	1758,28

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
8 день							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	2024	40	1,60	5,10	8,10	85,00
Суп из овощей с птицей и сметаной	240/5/5	2024	100	3,14	5,81	10,27	105,60
Котлета рыбная любительская	120	2024	259	44,66	44,44	125,95	836,80
Рис припущенный	200	2024	350	4,67	5,47	47,60	258,67
Компот из апельсинов	200	2024	422	0,40	0,10	10,00	43,00

Вафли обогащенные	20	2021	580	0,78	6,12	12,50	108,20
Апельсины	250	2008	9.6	2,25	0,50	20,25	94,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,70	130,50
Итого за прием пищи:	1250			65,33	69,77	284,25	1781,07
Всего за день:				65,33	69,77	284,25	1781,07

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
9 день							
Комплексный обед							
Салат "Свеколка"	100	2024	51	1,50	10,10	13,10	149,00
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	245/5	2024	88	1,80	4,55	8,35	82,00
Рагу из мяса птицы (курица)	300	2008	309	48,00	41,83	133,54	893,43
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	2,80	2,50	13,00	86,00
Вафли обогащенные	20	2021	580	0,78	6,12	12,50	108,20
Яблоки	250	2008	9.1	1,00	1,00	24,50	111,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,70	130,50
Итого за прием пищи:	1325			64,51	68,33	275,17	1762,93

Всего за день:			64,51	68,33	275,17	1762,93
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
10 день							
Комплексный обед							
Салат из моркови	100	2021	21	1,20	6,00	11,20	104,00
Суп картофельный с фасолью	250	2024	104	5,60	4,30	19,10	138,00
Тефтели мясные (1-й вариант) с томатным соусом	120	2024	299	29,68	28,24	28,48	280,00
Макаронные изделия отварные	200	2024	356	7,07	20,60	92,43	503,33
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00
Булочка домашняя	50	2024	499	5,73	5,93	14,67	180,00
Печенье	35	2021	582	2,63	3,43	26,04	145,25
Мандарины	250	2008	9.8	2,00	0,50	18,75	87,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,70	130,50
Итого за прием пищи:	1315			62,34	71,30	277,25	1758,38
Всего за день:				62,34	71,30	277,25	1758,38

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая
--------------	----------	--	-----------------	----------	---------	-------------	----------------

наименование	выход, г	нормативная документация /сборник	технологическо й карты	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ценность, ккал.
11 день							
Комплексный обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2024	41	1,20	5,20	10,90	95,00
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	240/5/5	2024	80	3,20	5,67	12,23	112,40
Плов куриный	300	2024	330	45,32	56,41	160,04	1163,21
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00
Груши	250	2021	82	1,00	0,75	25,75	117,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,70	130,50
Итого за прием пищи:	1210			59,55	70,32	275,70	1810,41
Всего за день:				59,55	70,32	275,70	1810,41

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологическо й карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
12 день							
Комплексный обед							
Винегрет овощной с сельдью	100/35	2024	53	7,02	13,10	7,02	175,50
Суп картофельный с крупой	250	2024	103	2,60	2,60	18,60	108,00
Печень, тушенная в соусе	120	2024	280	31,03	36,92	94,12	546,87
Каша гречневая рассыпчатая	200	2024	347	10,93	7,47	47,87	302,67
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	2,80	2,50	13,00	86,00

Апельсины	250	2008	9,6	2,25	0,50	20,25	94,50
Вафли обогащенные	20	2021	580	0,78	6,12	12,50	108,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,70	130,50
Итого за прием пищи:	1385			66,04	71,43	283,54	1755,03
Всего за день:				66,04	71,43	283,54	1755,03

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	60,40	71,13	277,10	1795,97
Всего за 2 день:	60,44	70,68	279,13	1756,05
Всего за 3 день:	59,67	67,35	275,15	1812,48
Всего за 4 день:	62,16	68,85	277,22	1766,72
Всего за 5 день:	64,16	68,25	303,89	1892,63
Всего за 6 день:	64,72	69,68	285,74	1752,77
ИТОГО:	371,56	415,93	1698,23	10776,62
В среднем за 1 неделю:	61,93	69,32	283,04	1796,10
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	0,14	0,34	0,60	
Всего за 7 день:	64,02	73,94	277,00	1758,28
Всего за 8 день:	65,33	69,77	284,25	1781,07
Всего за 9 день:	64,51	68,33	275,17	1762,93
Всего за 10 день:	62,34	71,30	277,25	1758,38
Всего за 11 день:	59,55	70,32	275,70	1810,41
Всего за 12 день:	66,04	71,43	283,54	1755,03
ИТОГО:	381,78	425,09	1672,90	10626,10
В среднем за 2 неделю:	63,63	70,85	278,82	1771,02
В среднем за 12 дней:	62,78	70,09	280,93	1783,56

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах):	Обед
Всего за 1 день:	1250

Всего за 2 день:	1265
Всего за 3 день:	1440
Всего за 4 день:	1265
Всего за 5 день:	1350
Всего за 6 день:	1405
Всего за 7 день:	1170
Всего за 8 день:	1250
Всего за 9 день:	1325
Всего за 10 день:	1315
Всего за 11 день:	1210
Всего за 12 день:	1385

Сборники рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024. – 741 с.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.

Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия

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.