

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школа № 253 Приморского района
Санкт-Петербурга им. капитана 1-го ранга П.И. Державина
Фурсова Н.А.
"29" января 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП «Парголово»
Камедина А.В.
"29" января 2026 г.



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся 9-11 классов кадетских классов 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	
1 день							
Обед							
Огурец солёный порционно	150	ТТК	1.5	2,20	2,15	7,00	26,50
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	300/25/20	2012	72	14,68	15,44	25,84	276,52
Гуляш	150	ТТК	9.42	24,61	25,99	20,92	338,46
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	250	ТТК	4.8	15,28	16,75	25,25	242,85
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.1	6,00	3,48	38,97	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	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
Мандарины	300	2011	338	2,40	0,30	22,32	114,00
Вафли	40	ТТК	12.11	2,88	4,46	19,60	124,00
Плюшка "Московская"	100	ТТК	14.1	8,62	14,40	61,65	329,80
Итого за прием пищи:	1670			82,47	85,72	271,95	1880,13
Всего за день:				82,47	85,72	271,95	1880,13

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная докумен- тация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
				г	г	г	
2 день							
Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	150	ТТК	1.6	1,53	7,95	6,54	132,75
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	300/25/20	2008	76	16,38	18,52	26,85	251,64
Шницель рубленый мясной	150	ТТК	9.7	19,86	23,99	14,85	277,48
Макаронные изделия отварные	250	2008	331	15,33	16,40	41,73	254,67
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.1	6,00	3,48	38,97	204,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Яблоко свежее	300	2011	338	1,20	1,20	29,40	141,00
Печенье в ассортименте	75	ТТК	12.5	9,00	7,50	33,60	207,00
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
Итого за прием пищи:	1680			80,40	96,59	283,24	1949,74
Всего за день:				80,40	96,59	283,24	1949,74

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	
3 день							
Обед							
Салат из квашеной капусты	150	2008	40	2,50	8,10	11,70	123,00
Суп картофельный с горохом и гречками	300/25	2012	81/116	15,32	19,01	42,79	266,79
Котлета рубленая из филе куриного	150	ТТК	10.22	18,12	11,46	21,93	253,00
Ризотто (рис с овощами)	250	ТТК	4.9	11,45	18,39	32,16	304,89
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.1	6,00	3,48	38,97	204,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Груша свежая	300	2011	338	1,20	0,90	30,90	141,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Булочка "Домашняя"	100	ТТК	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60
Итого за прием пищи:	1760			70,89	77,39	283,85	1906,08
Всего за день:				70,89	77,39	283,85	1906,08

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	
4 день							
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	150	2011	52/209	7,55	13,75	8,50	145,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	300/25	2012	82	10,56	11,36	29,32	180,40
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	150/30	ТТК	8.8	19,12	15,54	19,78	213,50
Картофель отварной	250	2008	333	8,83	14,07	35,07	257,11
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.1	6,00	3,48	38,97	204,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Яблоко свежее	300	2011	338	1,20	1,20	29,40	141,00
Печенье в ассортименте	75	ТТК	12.5	9,00	7,50	33,60	207,00
Плошка "Московская"	100	ТТК	14.1	8,62	14,40	61,65	329,80
Итого за прием пищи:	1715			76,68	84,05	301,89	1891,81
Всего за день:				76,68	84,05	301,89	1891,81

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	
5 день							
Обед							
Винегрет овощной	150	ТТК	1.49	3,40	10,20	9,66	130,66
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	300/25/20	2008	91	13,10	18,21	55,10	385,60
Голубцы ленивые	350	ТТК	9.17	17,14	14,40	32,96	408,37
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.1	6,00	3,48	38,97	204,00
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20
Апельсин свежий	300	2011	338	2,70	0,60	24,30	129,00
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12.1	0,63	0,10	23,20	101,60
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
Всего за прием пищи:	1740			58,07	67,04	280,99	1925,43
Всего за день:				58,07	67,04	280,99	1925,43

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	
				г	г	г	
6 день							
Обед							
Салат из свежей моркови с яблоком	150	2011	71	1,85	12,50	17,86	13,30
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	300/25/20	2012	70	11,20	11,96	25,40	240,40
Печень, тушённая в соусе	150	ТТК	9.3	18,12	22,02	20,23	345,00
Пюре картофельное	250	2008	335	9,20	11,77	38,47	262,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.1	6,00	3,48	38,97	204,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20
Яблоко свежее	300	2011	338	1,20	1,20	29,40	141,00
Пряник	100	ТТК	12.3	10,60	12,80	86,80	351,60
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Итого за прием пищи:	1780			67,57	80,88	313,93	1877,70
Всего за день:				67,57	80,88	313,93	1877,70

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная докумен- тация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
				г	г	г	
7 день							
Обед							
Огурец солёный порционно	150	ТТК	1.5	2,20	2,15	7,00	26,50
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	300/20	ТТК	2.11	16,46	9,32	25,12	216,60
Паэлья с курицей	350	ТТК	10.23	10,25	21,37	45,11	531,67
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.1	6,00	3,48	38,97	204,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Мандарины	300	2011	338	2,40	0,30	22,32	114,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Печенье в ассортименте	75	ТТК	12.5	9,00	7,50	33,60	207,00
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
Итого за прием пищи:	1755			61,91	64,27	264,62	1856,77
Всего за день:				61,91	64,27	264,62	1856,77

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	
8 день							
Завтрак							
Обед							
Салат витаминный	150	ТТК	1.47	1,20	5,33	7,66	87,00
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	300/25	2008	98/228	15,44	5,37	28,18	210,08
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	150/20	ТТК	9.15	13,75	21,46	25,54	338,89
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	250	ТТК	4.8	15,28	16,75	25,25	242,85
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.1	6,00	3,48	38,97	204,00
Напиток из шиповника	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Яблоко свежее	300	2011	338	1,20	1,20	29,40	141,00
Вафли	40	ТТК	12.11	2,88	4,46	19,60	124,00
Булочка "Домашняя"	100	ТТК	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60
Итого за прием пищи:	1670			67,95	71,60	275,10	1874,22
Всего за день:				67,95	71,60	275,10	1874,22

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная докумен- тация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
Обед							
Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	150	2011	52	4,80	9,40	8,33	100,66
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	300/25/20	2011	99	11,16	10,83	25,06	285,10
Печень по-строгановски	150	2011	255	16,36	13,19	14,22	270,38
Картофель отварной	250	2008	333	8,83	14,07	35,07	257,11
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.1	6,00	3,48	38,97	204,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Груша свежая	300	2011	338	1,20	0,90	30,90	141,00
Печенье в ассортименте	90	ТТК	12.5	11,00	12,50	38,60	277,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Итого за прием пищи:	1750			68,45	69,62	246,75	1848,05
Всего за день:				68,45	69,62	246,75	1848,05

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная докумен- тация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
				г	г	г	
10 день							
Обед							
Салат "Мозайка"	150	ТТК	1.42	8,50	9,00	11,00	145,66
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	300/25/20	2008	76	12,25	18,80	32,10	274,20
Паста Болоньезе "По-школьному"	350	ТТК	9.41	13,31	15,15	45,85	416,35
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.1	6,00	3,48	38,97	204,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Яблоко свежее	300	2011	338	1,20	1,20	29,40	141,00
Зефир витаминизированный	70	ТТК	12.1	1,26	0,20	46,20	203,20
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
Итого за прием пищи:	1625			54,02	65,48	286,32	1844,41
Всего за день:				54,02	65,48	286,32	1844,41

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная докумен- тация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
11 день							
Обед							
Салат из квашеной капусты	150	2008	40	2,60	7,10	11,70	103,00
Суп картофельный с горохом и гречками	300/25	2012	81/116	15,32	19,01	42,79	266,79
Жаркое по-домашнему со свиной	350	2011	259	22,71	31,76	29,91	613,62
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.1	6,00	3,48	38,97	204,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Апельсин свежий	300	2011	338	2,70	0,60	24,30	129,00
Вафли	80	ТТК	12.11	5,60	9,00	38,20	248,00
Итого за прием пищи:	1717			64,43	76,10	244,87	1886,61
Всего за день:				64,43	76,10	244,87	1886,61

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	
12 день							
Обед							
Салат из свежей моркови с яблоком	150	2011	71	1,85	12,50	17,86	13,30
Суп-пюре из овощей с гречками	300/25	2008	115	9,85	18,80	35,50	338,00
Котлета рыбная "Любительская"	150	2008	241	16,60	12,60	18,00	270,00
Пюре картофельное	250	2008	335	9,20	11,77	38,47	262,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	75	ТТК	15.1	6,00	3,48	38,97	204,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20
Яблоко свежее	300	2011	338	1,20	1,20	29,40	141,00
Булочка "Домашняя"	100	ТТК	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Итого за прием пищи:	1760			61,30	76,30	284,80	1849,30
Всего за день:				61,30	76,30	284,80	1849,30

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	82,5	85,7	272,0	1880,1
Всего за 2 день:	80,4	96,6	283,2	1949,7
Всего за 3 день:	70,9	77,4	283,9	1906,1
Всего за 4 день:	76,7	84,1	301,9	1891,8
Всего за 5 день:	58,1	67,0	281,0	1925,4
Всего за 6 день:	67,6	80,9	313,9	1877,7
ИТОГО:	436,08	491,67	1735,85	11430,89
В среднем за 1 день:	72,68	81,95	289,31	1905,15
Всего за 7 день:	61,9	64,3	264,6	1856,8
Всего за 8 день:	68,0	71,6	275,1	1874,2
Всего за 9 день:	68,5	69,6	246,8	1848,1
Всего за 10 день:	54,0	65,5	286,3	1844,4
Всего за 11 день:	64,4	76,1	244,9	1886,6
Всего за 12 день:	61,3	76,3	284,8	1849,3
ИТОГО:	378,06	423,37	1602,46	11159,36
В среднем за 1 день:	63,01	70,56	267,08	1859,89
В среднем за 12 дней:	67,85	76,25	278,19	1882,52

*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.