

СОГЛАСОВАНО

Директор

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камелин А.В.

2025 г.

Циклическое двухдневное 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 докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологи-чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды.	Энер-гетич-еская цен-ность, ккал.	
	г							
				Всего	Всего	Всего		
	г			г	г	г		
1 день								
Комплексный обед								
Отулец соевый порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00	12,1
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/10	2012	72	3,00	4,53	13,20	147,10	105,57
Гуляш	100	ТТК	9,38	11,24	12,30	8,40	214,20	189,29
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200	ТТК	4,18	4,80	6,13	13,86	129,86	129,81
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00	140,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00	164,95
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00	85
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	
Итого за прием пищи:	1385			44,98	47,71	192,37	1337,52	1378,79
Всего за день:				44,98	47,71	192,37	1337,52	1378,79
								0

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.	ЗНАЧ
	г							
				Всего	Всего	Всего		
				г	г	г		ЗНАЧ
2 день								
Комплексный обед								
Салат из свежей капусты с огурцом	100	ТТК	1.6	1,02	5,30	4,36	88,50	89,22
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/10/10	2008	76	5,32	7,10	14,40	159,70	142,78
Шницель рубленый мясной	100	ТТК	9.7	8,22	11,66	4,04	147,90	163,88
Мазаронные изделия отварные	200	2008	331	6,50	6,40	39,50	254,40	241,8
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00	140,8
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	97,3
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	
Итого за прием пищи:	1180			34,96	38,33	157,08	1153,10	1113,13
Всего за день:				34,96	38,33	157,08	1153,10	1113,13
								0

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	Из рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.	ЕЗНАЧ
	г							
				Всего	Всего	Всего		
				г	г	г		ЕЗНАЧ
3 день								
Комплексный обед								
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00	83,1
Суп картофельный с горохом и грибами	250/10	2012	81/116	6,20	4,40	20,75	147,40	147,4
Котлета рубленая из филе куриного	100	ТТК	10,22	10,93	6,22	9,94	160,83	
Рисотто (рис с овощами)	200	ТТК	4,19	3,86	9,90	22,74	195,60	
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00	140,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00	184,85
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13,1	0,20	0,20	20,10	87,80	83
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	
Итого за прием пищи:	1370			45,11	46,87	207,29	1403,79	1431,43
Всего за день:				45,11	46,87	207,29	1403,79	1431,43
								0

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.	#ЗНАЧ
	г							
				Всего	Всего	Всего		
				г	г	г		#ЗНАЧ
4 день								
Комплексный обед								
Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	3,55	8,75	4,50	125,00	110,95
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/10	2012	82	4,40	2,90	16,15	125,70	108,2
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20	ТТК	8.8	9,12	7,54	9,78	143,50	143,46
Картофель отварной	200	2008	333	3,83	7,06	27,10	187,10	187,26
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00	140,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00	184,55
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00	65,8
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40	44,4
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	
Итого за прием пищи:	1290			43,82	48,62	205,46	1392,50	1434,7
Всего за день:				43,82	48,62	205,46	1392,50	1434,7
								0

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Из рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая цен-ность, ккал.	#ЗНАЧ
	г							
				Всего	Всего	Всего		
				г	г	г		#ЗНАЧ
5 день								
Комплексный обед								
Винегрет овощной	100	ТТК	1.49	1,40	8,20	6,66	110,66	108,04
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/10/5	2008	91	4,70	7,00	28,30	170,80	195
Голубцы ленивые	300	ТТК	9.17	17,14	14,40	27,96	310,37	310
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00	140,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00	164,65
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0.50	0,10	24,10	95,20	99,3
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	
Всего за прием пищи:	1350			45,06	54,75	198,28	1357,59	1468,11
Всего за день:				45,06	54,75	198,28	1357,59	1468,11
								0

Наименование	Выход	Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологиче-ской карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энер-гетиче-ская цен-ность, ккал.	#ЗНАЧ
	г							
				Всего	Всего	Всего		
				г	г	г		#ЗНАЧ
6 день								
Комплексный обед								
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0,85	6,50	7,86	93,30	93,34
Щи из кашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/15/10	2012	70	6,10	8,30	18,00	171,00	171,1
Печень, тушёная в соусе	120	ТТК	9,3	11,12	12,02	10,23	205,00	192,68
Пюре картофельное	200	2008	335	4,11	7,10	27,00	188,00	188,34
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00	149,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00	164,65
Компот из апельсинов	200	ТТК	13,2	0,50	0,10	21,30	95,20	88,1
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40	
Пирог	60	ТТК	12,3	3,60	1,80	46,80	201,60	
Итого за прием пищи:	1165			35,48	41,09	197,57	1272,50	1302,91
Всего за день:				35,48	41,09	197,57	1272,50	1302,91
								г

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал	#ЗНАЧ
	г							
				Всего	Всего	Всего		
	г			г	г	#ЗНАЧ		
7 день								
Комплексный обед								
Огулец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00	12.1
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	ТТК	2.4	9,75	3,87	12,62	136,50	124.31
Паштет с курицей	300	ТТК	10.23	10,25	21,37	45,11	431.67	413.77
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00	140.8
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00	184.95
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00	85
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00	
Мандарины свежие	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	
Итого за прием пищи:	1245			41,20	47,91	185,71	1310,17	1338.83
Всего за день:				41,20	47,91	185,71	1310,17	1338.83
								0
								0

Наименование	Выход,	Технологи-ческая и норматив-ная докумен-тия /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергети-ческая цен-ность, ккал.	#ЗНАЧ
	г							
				Всего	Всего	Всего		
	г			г	г			
8 день								
Комплексный обед								
Салат витаминный	100	ТТК	1.47	1,20	5,33	7,66	87,00	83.41
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250/20	2008	98/228	7,12	2,88	19,60	132,40	132.8
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	ТТК	9.15	7,91	10,65	10,67	170,08	170.17
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200	ТТК	4.18	4,80	6,13	13,86	129,86	
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00	140.8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами'	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00	164.55
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40	44.4
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	
Итого за прием пищи:	1400			43,55	46,34	197,45	1333,70	1381.09
Всего за день:				43,55	46,34	197,45	1333,70	1381.09

Наименование	Выход	Технологи-ческая и норматив-ная докумен- тация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энер-гетич-еская цен-ность, ккал.	#ЗНАЧ
	г							
				Всего	Всего	Всего		
	г			г	г			
9 день								
Комплексный обед								
Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	100	2011	52	2,80	6,40	4,33	90,66	86,12
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/15/10	2012	64	5,10	6,00	10,90	112,10	118
Печень по-строгановски	120	ТТК	9,40	10,70	12,13	6,36	194,30	177,41
Булгур с овощами	200	2024	192 н	6,80	3,60	42,70	238,66	230,4
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00	140,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00	184,55
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13,1	0,20	0,20	20,10	87,80	83
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	
Итого за прием пищи:	1265			42,50	37,80	202,97	1333,12	1322,08
Всего за день:				42,50	37,80	202,97	1333,12	1322,08
								0

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.	#ЗНАЧ
	г							
				Всего	Всего	Всего		
				г	г	г		#ЗНАЧ
10 день								
Комплексный обед								
Салат "Мозайка"	100	ТТК	1.42	5,50	6,00	7,00	120,66	104
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/15/10	2008	76	9,85	7,20	15,06	178,80	184,44
Паста Болоньезе "по-школьному"	300	ТТК	9.41	11,31	15,15	41,85	296,35	348,99
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00	140,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00	184,55
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00	85,8
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	
Итого за прием пищи:	1360			48,48	53,80	191,87	1343,77	1445,6
Всего за день:				48,48	53,80	191,87	1343,77	1445,6
								0
								0

Наименование	Выход	Технологи-ческая и норматив-ная докумен- тация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетич-еская цен-ность, ккал.	#ЗНАЧ
	г							
				Всего	Всего	Всего		
	г			г	г	г		#ЗНАЧ
11 день								
Комплексный обед								
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00	83,1
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2012	81/116	6,20	4,40	20,73	147,40	147,4
Жаркое по-домашнему со свиной	300	ТТК	9,16	15,62	18,67	29,00	346,71	346,51
Батон нарезной обогащенный микро- нутриентами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00	140,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микро- нутриентами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00	164,55
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13,4	0,60	0,10	23,50	97,20	97,3
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	
Итого за прием пищи:	1205			38,45	35,94	178,73	1179,91	1182,18
Всего за день:				38,45	35,94	178,73	1179,91	1182,18
								0

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.	0
	г							#знач
Всего	Всего	Всего						
г	г	г		#знач				
12 день								
Комплексный обед								
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0,85	6,50	7,86	93,30	93,34
Суп-пюре из овощей с гречками	250/10	ТТК	2,9	5,75	10,58	18,50	175,10	192,22
Котлета рыбная "любительская"	100	2008	241	12,60	3,60	6,00	110,00	108,8
Пюре картофельное	200	2008	335	4,11	7,10	27,00	188,00	188,34
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00	140,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00	164,55
Компот из апельсинов	200	ТТК	13,2	0,50	0,10	21,30	95,20	88,1
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	
Итого за прием пищи:	1345			47,93	45,73	190,02	1294,56	1383,37
Всего за день:				47,93	45,73	190,02	1294,56	

Всего за 2 дня:	1,60	5,10	7,70	83,00
Всего за 3 дня:	4,00	2,32	25,98	136,00
Всего за 4 дня:	5,70	14,90	37,20	246,00
Всего за 5 дней:	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:	11,3	22,3	70,9	512,9
В среднем за 1 день:	2,3	4,5	14,2	102,6
Всего за 6 дней:	Всего	Всего	Всего	0,00
Всего за 7 дней:	2,80	6,40	4,33	90,66
Всего за 8 дней:	4,00	2,32	25,98	136,00
Всего за 9 дней:	4,80	2,55	30,60	138,00
Всего за 10 дней:	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО:	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	409,1
В среднем за 1 день:	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	81,8
В среднем за 10 дней:	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	92,2

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся по всем образовательным учреждениям. Москва, Дели принт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакции 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 сбоя поставки в наименованиях не фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.