

СОГЛАСОВАНО

Директор

Иванов
Одобрено 11.08.2026 г.
28 сентября 2026 г.



Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедди А.В.

17.08.2026 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет Санкт-Петербурга общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга



Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	г	Всего	г	Всего		
1 день (понедельник)										
Завтрак										
Капша вязкая молочная "Грудице"	200	ТТК (осн.2024 ТК №196, 2024)	196/1	9,10		10,50		41,10		268,53
Бутерброд с сыром	40	2024	2	5,81		3,81		7,00		118,13
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10		0,20		10,00		40,00
Мандарин свежий	100	2008	9,8	0,80		0,10		7,50		38,00
Молоко в индивидуальной упаковке	200	ТТК (осн. ТК №468,2021)	468/1	2,70		2,50		2,20		87,00
Итого за прием пищи:	740			18,51		17,11		67,80		551,66
Обед										
Огулец соевый порционно	60	2024	385	0,48		0,06		1,20		6,60
Суп рыбный с картофелем и рисовой крупой	200/10	2024	103	7,71		4,87		16,44		151,80
Паста Болоньезе "То-пхольному"	240	2022	404	11,20		20,50		47,90		409,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	2021	575	2,72		0,52		15,92		79,20
Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	50	2021	576	3,75		1,45		25,80		130,50
Сок фруктовый	200	2024	469	1,00		0,20		9,80		45,00
Итого за прием пищи:	800			26,86		27,60		117,06		822,10
Всего за день:				45,37		44,71		184,86		1373,76

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего		Всего		Всего		
				г	г	г	г			
2 день (вторник)										
Завтрак										
Каша пшениная вязкая с тыквой	200	ТТК (осн. ТК №197,2021)	197/1	11,88	11,00	32,60	273,70			
Бутерброд с джемом	45	2024	1	1,11	3,42	18,40	116,00			
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00			
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40			
Итого за прием пищи:	545			16,79	17,52	72,90	518,10			
Обед										
Салат "Витаминный" (1 вариант)	60	2024	41	0,50	3,84	3,20	47,40			
Суп картофельный с горохом и грибами	200/10	2024	104	5,27	3,74	15,10	114,02			
Пшеница рубленый мясной	90	2024	286	6,30	11,60	14,10	193,20			
Каша гречневая рассыпчатая	150	2024	347	8,20	5,60	35,90	227,00			
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20			
Батон вареной обогащенный микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50			
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00			
Итого за прием пищи:	800			26,87	26,81	117,22	821,32			
Всего за день:				43,66	44,33	190,12	1339,42			

Наименование	Выход,		Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г	г			Всего	Всего	Всего	Всего			
									г	г	
3 день (среда)											
Завтрак											
Чизкейк запечённый "По-школьному" со ступенным молоком	150/10	2024	243н	8,60	12,80	47,10	340,00				
Батон нарезной обогащённый микроутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25				
Чай с лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00				
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00				
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	2021	470	4,40	2,50	6,00	75,00				
Итого за прием пищи:	635			15,50	16,30	83,50	557,25				
Обед											
Салат из квашеной капусты	60	2024	40	0,96	3,06	4,62	49,80				
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	200/10/10	2024	80	7,28	6,87	10,50	131,40				
Запеканка из печени с рисом и соусом	90/20	2024	316	8,80	6,00	7,50	158,60				
Макаронные изделия отварные	150	2024	356	2,90	9,20	32,80	190,00				
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20				
Батон нарезной обогащённый микроутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50				
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00				
Итого за прием пищи:	830			26,56	27,24	117,04	821,50				
Всего за день:				42,06	43,54	200,54	1378,75				

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день (четверг)							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	160	2024	203	7,80	10,60	37,16	253,80
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
Яйцо отварное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	525			15,90	16,70	70,16	471,45
Обед							
Салат "Мозайка"	60	2022	28	0,95	3,00	0,60	78,00
Суп с вермишелью, картофелем и курой отварной	200/10	2024	105	6,30	6,80	12,10	155,00
Тертые рыбные в соусе сметанном с томатом	90/30	2024	262	10,40	9,50	14,40	149,80
Пюре картофельное	150	2024	360	2,10	5,60	30,00	154,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Итого за прием пищи:	830			26,66	26,95	117,12	822,50
Всего за день:				42,56	43,65	187,28	1293,95

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	Всего	г		
5 день (пятница)										
Завтрак										
Макаронны отварные с сыром	170/15	2024	223	14,40		12,00		34,00		287,03
Бутерброд с повидлом	45	2024	1	1,11		3,78		18,13		111,11
Чай с лимоном	200	2024	454	0,20		0,00		7,20		30,00
Апельсин свежий	100	2008	9,6	0,90		0,20		8,10		43,00
Итого за прием пищи:	530			16,61		15,98		67,43		471,14
Обед										
Салат из свежих отварной	60	2022	38	0,84		3,60		5,00		55,20
Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой, курицей и сметаной	200/10/10	2024	96	4,50		9,85		20,65		187,70
Паштет с курицей	240	ТТК (осн. ТК №330,2024)	330/1	14,40		11,90		42,40		338,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2021	575	2,72		0,52		15,92		79,20
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	2021	576	3,75		1,45		25,80		130,50
Напиток из протертой брусники	200	2024	463	0,13		0,06		7,20		30,00
Итого за прием пищи:	810			26,34		27,38		116,97		820,60
Всего за день:				42,95		43,36		184,40		1291,74

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
6 день (понедельник)							
Завтрак							
Каша рисовая молочная вязкая с курагой и изюмом	200	ТТК (осн. ТК №196,2024)	196/1	5,90	9,50	51,00	266,25
Бутерброд с сыром	40	2024	2	5,81	3,81	7,00	118,13
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Группа свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	540			15,51	16,31	80,40	515,38
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей	60	2024	29	2,95	7,00	3,60	100,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200/10	2024	110	10,80	4,10	24,10	197,80
Гуляш	90	2024	279	2,80	4,80	5,10	79,30
Макаронные изделия отварные	150	2024	356	2,90	9,20	32,80	190,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Сок фруктовый	200	2024	469	1,00	0,20	9,80	45,00
Итого за прием пищи:	800			26,92	27,27	117,12	821,80
Всего за день:				42,43	43,58	197,52	1337,18

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день (вторник)							
Завтрак							
Каша "Янтарная" с яблоками	160	2024	199	9,80	10,50	34,20	255,50
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
Йогурт отварное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	525			17,90	16,60	67,20	473,15
Обед							
Отварец соленый порционно	60	2024	385	0,48	0,06	1,20	6,60
Щи по-уральски с крупой, курицей и сметаной	200/10/10	2024	91	3,07	4,97	14,70	82,60
Тертелли мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	2024	299	10,70	11,60	9,50	184,60
Пюре картофельное	150	2024	360	2,10	5,60	30,00	154,00
Хлеб ржаной-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Итого за прием пищи:	840			23,26	24,28	115,42	713,50
Всего за день:				41,16	40,88	182,62	1186,65

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	г	Всего	г	Всего	г	
				г	г	г	г	г	г	
8 день (среда)										
Завтрак										
Макароны отварные с сыром	160/15	2024	223	14,40	12,00	34,00	287,03			
Бутерброд с повидлом	45	2024	1	1,11	3,78	18,13	111,11			
Чай с лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00			
Мандарин свежий	100	2008	9,8	0,80	0,10	7,50	38,00			
Молоко в индивидуальной упаковке	200	ТТК (осн. ТК №468,2021)	468/1	2,70	2,50	2,20	87,00			
Итого за прием пищи:	720			19,21	18,38	69,03	553,14			
Обед										
Винегрет овощной	60	2024	52	1,40	3,40	1,60	51,60			
Суп из овощей с курой и сметаной	200/10/10	2024	100	1,30	4,00	19,30	122,00			
Полуплюс ленивые со сметаной	240	2024	320	18,30	21,40	35,80	356,60			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20			
Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50			
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00			
Итого за прием пищи:	810			26,22	27,51	116,72	821,90			
Всего за день:				45,43	45,89	185,75	1375,04			

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	Всего			
								г	г	
9 день (четверг)										
Завтрак										
Запеканка творожная "Зебра" со ступенным молоком	150/15	2024	239	9,00		14,70		43,00		349,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2021	576	1,90		0,70		12,90		65,25
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10		0,20		10,00		40,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40		0,40		9,80		44,40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	2021	470	4,40		2,50		6,00		75,00
Итого за прием пищи:	640			15,80		18,50		81,70		573,65
Обед										
Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	2021	5	0,60		4,50		5,65		39,60
Уха из рыбы со свежей зеленью	200/10	2024	112	8,00		7,80		18,60		174,60
Птица, тушеная в сметанном соусе	90	2024	331	3,30		7,40		7,80		137,00
Капша гречневая рассыпчатая	150	2024	347	8,20		5,60		35,90		227,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2021	575	2,72		0,52		15,92		79,20
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	2021	576	3,75		1,45		25,80		130,50
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13		0,06		7,20		30,00
Итого за прием пищи:	800			26,70		27,33		116,87		817,90
Всего за день:				42,50		45,83		198,57		1391,55

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	Всего	г		
10 день (пятница)										
Завтрак										
Омлет натуральный	180	ТТК (осн. ТК №228,2021)	228/1	10,70	12,80	41,80	321,70			
Бутерброд с джемом	45	2024	1	1,11	3,42	18,40	116,00			
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00			
Апельсин свежий	100	2008	9,6	0,90	0,20	8,10	43,00			
Итого за прием пищи:	525			16,11	19,12	80,40	564,70			
Обед										
Салат из квашеной капусты	60	2024	40	0,96	3,06	4,62	49,80			
Суп картофельный с горохом и грибами	200/10	2024	104	5,27	3,74	15,10	114,02			
Жаркое "По-домашнему" со свиной	240	2008	258	13,40	16,28	36,70	363,80			
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20			
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50			
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00			
Итого за прием пищи:	800			26,54	25,13	116,44	813,32			
Всего за день:				42,65	44,25	196,84	1378,02			

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	ЭЦ, ккал
Всего за 1 день:	45,37	44,71	184,86	1373,76
Всего за 2 день:	43,66	44,33	190,12	1339,42
Всего за 3 день:	42,06	43,54	200,54	1378,75
Всего за 4 день:	42,56	43,65	187,28	1293,95
Всего за 5 день:	42,95	43,36	184,40	1291,74
ИТОГО:	216,6	219,6	947,20	6677,6
В среднем за 1 день:	43,3	43,9	189,44	1335,5
Всего за 6 день:	42,43	43,58	197,52	1337,18
Всего за 7 день:	41,16	40,88	182,62	1186,65
Всего за 8 день:	45,43	45,89	185,75	1375,04
Всего за 9 день:	42,50	45,83	198,57	1391,55
Всего за 10 день:	42,65	44,25	196,84	1378,02
ИТОГО:	214,2	220,4	961,30	6668,4
В среднем за 1 день:	42,8	44,1	192,26	1333,7
В среднем за 10 дней:	43,1	44,0	190,85	1334,6

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, - 200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.С. Каганов и др. – М., 2008. – 448 с.

- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Танешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. В.А. Тутельяна и Д.В. Никитюка. - М.: ТУ ДСЛ, 2022. - 245 с.

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

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонным заменам овощей и фруктов.