

СОГЛАСОВАНО

Директор

В.В. Власов
31 августа 2026 г.

УТВЕРЖАЮ
Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

А.В. Камердин
17.08.2026 г.

Циклическое меню рационального питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12-18 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

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	
1 день (понедельник)											
Завтрак											
Каша вязкая молочная "Геркулес"	250	2024	196	6,33	14,50	43,67	335,67				
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	5,70	4,60	9,20	101,00				
Итого за прием пищи:	790			18,75	23,21	77,37	632,79				
Обед											
Огулец соевый порционно	100	2024	385	0,80	0,10	2,00	11,00				
Суп рыбный с картофелем и рисовой крупой	250/10	2024	103	9,55	6,03	20,35	187,94				
Паста Болоньезе "По-пикольному"	280	2022	404	13,35	24,03	57,18	493,83				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	50	2021	575	3,40	0,65	19,90	99,00				
Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	60	2021	576	4,50	1,74	30,96	156,60				
Сок фруктовый	200	2024	469	1,00	0,20	9,80	45,00				
Итого за прием пищи:	950			32,60	32,75	140,19	993,37				
Всего за день:				51,34	55,97	217,56	1626,16				

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	г			
2 день (вторник)										
Завтрак										
Каша пшеничная вязкая с тыквой	250	ТТК (осн. ТК №197,2021)	197/1	14,84	11,25	28,80	318,70			
Бульбурд 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			
Молоко свежее	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40			
Печенье в ассортименте	20	2021	582	2,66	3,49	5,86	64,83			
Итого за прием пищи:	615			22,41	21,26	74,96	627,93			
Обед										
Салат "Витаминный" (1 вариант)	100	2024	41	0,83	6,40	5,33	79,00			
Суп картофельный с горохом и грибами	250/10	2024	104	6,52	4,63	18,70	141,17			
Шницель рубленый мясной	100	2024	286	7,78	12,89	20,78	225,41			
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	9,84	6,72	37,08	262,00			
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроулучшителями	50	2021	575	3,40	0,65	19,90	99,00			
Битон нарезной обогащенный микроулучшителями	60	2021	576	4,50	1,74	30,96	156,60			
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00			
Итого за прием пищи:	950			33,01	33,09	139,95	993,18			
Всего за день:				55,42	54,35	214,90	1621,11			

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
3 день (среда)							
Завтрак							
Цизкейк запечённый "По-школьному" со ступенным молоком	200/10	2024	243н	11,16	16,80	62,76	446,25
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	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:	685			18,06	20,30	99,16	663,50
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2024	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	250/10/10	2024	80	8,93	8,43	17,18	186,18
Запеканка из печени с рисом и соусом	100/20	2024	316	11,00	6,55	8,18	181,24
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	3,48	11,04	36,80	208,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,40	0,65	19,90	99,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,50	1,74	30,96	156,60
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Итого за прием пищи:	980			33,06	33,65	140,62	996,02
Всего за день:				51,12	53,95	239,78	1659,52

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
4 день (четверг)							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200	2024	203	9,75	13,25	46,45	301,25
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:	565			17,85	19,35	79,45	518,90
Обед							
Салат "Мозайка"	100	2022	28	1,58	5,00	1,00	130,00
Суп с вермишелью, картофелем и курой отварной	250/10	2024	105	7,80	8,42	14,98	181,80
Тффеги рыбные в соус сметанном с томатом	100/20	2024	262	12,89	12,10	21,06	193,82
Пюре картофельное	180	2024	360	2,10	5,60	30,00	154,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,40	0,65	19,90	99,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,50	1,74	30,96	156,60
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Итого за прием пищи:	970			32,72	33,59	136,20	991,22
Всего за день:				50,57	52,94	215,65	1510,12

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										
Макароны отварные с сыром	230/15	ТТК (осн. ТК №223,2024)	223/1	21,83	15,59	51,70	380,12			
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:	590			24,04	19,57	85,13	564,23			
Обед										
Салат из свежegy отварной	100	2022	38	1,40	6,00	8,33	92,00			
Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой, курицей и сметаной	250/10/10	2024	96	5,52	12,09	22,34	200,36			
Паштет с курицей	280	ТТК (осн. ТК №330,2024)	330/1	17,97	13,05	50,50	402,33			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	2021	575	3,40	0,60	19,90	99,00			
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	2021	576	4,50	1,74	30,96	156,60			
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00			
Итого за прием пищи:	960			32,92	33,54	139,23	980,29			
Всего за день:				56,96	53,11	224,37	1544,52			

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
6 день (суббота)							
Завтрак							
Каша гречневая молочная вязкая	200	2024	196	11,64	9,40	38,10	266,00
Бутерброд с маслом сливочным	40	2008	1	2,36	7,49	14,89	136,00
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
Печенье в ассортименте	20	2021	582	2,66	3,49	5,86	64,83
Итого за прием пищи:	560			17,56	20,68	76,35	544,83
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	2024	18	0,75	6,01	2,34	66,00
Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/10/10	2024	100	1,60	4,91	23,69	149,73
Виточек из говядины	100	2024	289	14,80	16,31	14,62	336,36
Овощи в молочном соусе	180	2024	364	3,71	3,40	15,89	108,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	2021	575	3,40	0,65	19,90	99,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	2021	576	4,50	1,74	30,96	156,60
Напиток из шиповника	200	2024	468	0,60	0,00	10,30	44,00
Итого за прием пищи:	960			29,35	33,02	117,70	959,69
Всего за день:				46,91	53,70	194,05	1504,52

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 (понедельник)							
Завтрак							
Каша рисовая молочная вязкая с курагой и изюмом	250	2024	196	6,41	11,88	76,25	332,81
Булгур 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
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00
Печенье в ассортименте	20	2021	582	2,66	3,49	5,86	64,83
Итого за прием пищи:	610			18,68	22,17	111,51	646,77
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей	100	2024	29	4,92	8,60	4,80	136,67
Буллон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	2024	110	12,37	5,08	26,84	263,77
Гуляш	100	2024	279	3,11	6,20	10,30	88,11
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	3,48	11,04	36,80	208,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	50	2021	575	3,40	0,65	19,90	99,00
Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	60	2021	576	4,50	1,74	30,96	156,60
Сок фруктовый	200	2024	469	1,00	0,20	9,80	45,00
Итого за прием пищи:	950			32,78	33,51	139,40	997,15
Всего за день:				51,46	55,68	250,91	1643,92

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	Всего			
				г	г	г				
8 день (вторник)										
Завтрак										
Каша "Янтарная" с яблоками	200	2024	199	12,25	12,88	40,00	319,38			
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25			
Дйю 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:	565			20,35	18,98	73,00	537,03			
Обед										
Огурец солёный порционно	100	2024	385	0,80	0,10	2,00	11,00			
Щи по-уральски с крупой, курицей и сметаной	250/10/10	2024	91	3,77	6,10	18,04	101,37			
Терфтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	2024	299	11,59	11,70	10,29	186,33			
Пюре картофельное	180	2024	360	2,52	6,72	36,00	184,80			
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,40	0,65	19,90	99,00			
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,50	1,74	30,96	156,60			
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00			
Итого за прием пищи:	980			27,02	27,09	135,49	815,11			
Всего за день:				47,37	46,07	208,49	1352,13			

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	Всего	г		
9 день (среда)										
Завтрак										
Макаронны отварные с сыром	230/15	ТТК (осн. ТК №223,2024)	223/1	21,83	15,59	51,70	380,12			
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	5,70	4,60	9,20	101,00			
Итого за прием пищи:	790			29,64	24,07	93,73	660,23			
Обед										
Винегрет овощной	100	2024	52	2,33	5,67	2,67	86,00			
Суп из овощей с курой и сметаной	250/10/10	2024	100	1,60	4,91	23,69	149,73			
Полупбцы ленивые со сметаной	280	2024	320	22,63	25,78	46,00	490,33			
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,40	0,65	19,90	99,00			
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,50	1,74	30,96	156,60			
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00			
Итого за прием пищи:	960			32,28	33,22	140,45	977,66			
Всего за день:				61,92	57,29	234,18	1637,89			

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	Всего	г		
10 день (четверг)										
Завтрак										
Запеканка творожная "Зебра" со ступённым молоком	200/15	2024	239	11,73	19,15	56,03	454,76			
Батон нарезной обогащённый 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:	690			18,53	22,95	94,73	679,41			
Обед										
Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	2021	5	1,00	7,50	6,42	66,00			
Уха из рыбы со свежей зеленью	250/10	2024	112	9,10	7,10	25,10	202,05			
Птица, тушеная в сметанном соусе	100	2024	331	4,89	9,67	7,67	165,56			
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	9,84	6,72	37,08	262,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,40	0,65	19,90	99,00			
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,50	1,74	30,96	156,60			
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00			
Итого за прием пищи:	950			32,86	33,44	134,33	981,21			
Всего за день:				51,39	56,39	229,06	1660,62			

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	Всего			
								г	г	
11 день (питания)										
Завтрак										
Омлет натуральный	230	2024	228	12,25	10,79	34,16	296,18			
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			
Печенье в ассортименте	20	2021	582	2,66	3,49	5,86	64,83			
Итого за прием пищи:	595			20,32	20,59	78,61	604,01			
Обед										
Салат из квашеной капусты	100	2024	40	1,60	5,10	7,70	83,00			
Суп картофельный с горохом и грибами	250/10	2024	104	6,52	4,63	18,70	141,17			
Жаркое "По-домашнему" со свиной	280	2008	258	16,45	18,99	44,83	424,80			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	2021	575	3,40	0,65	19,90	99,00			
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	2021	576	4,50	1,74	30,96	156,60			
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00			
Итого за прием пищи:	950			32,91	31,19	140,39	980,57			
Всего за день:				53,23	51,79	219,00	1584,58			

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
12 день (пятница)							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная вязкая	200	2024	196	9,10	12,38	42,46	307,00
Батон нарезной обогащённый микроулучителями	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
Дйдо отварное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00
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
Итого за прием пищи:	565			17,30	18,18	73,16	517,25
Обед							
Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	100	2022	30	1,74	6,18	9,25	99,00
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	250/10/10	2024	80	8,93	8,43	17,18	186,18
Бефстроганов из отварной говядины	100	2024	326	9,92	8,89	3,76	192,00
Рис отварной	180	2024	349	4,30	6,40	33,80	180,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроулучителями	50	2021	575	3,40	0,65	19,90	99,00
Батон нарезной обогащённый микроулучителями	60	2021	576	4,50	1,74	30,96	156,60
Напиток яблочный	200	2024	464	0,15	0,14	19,90	82,00
Итого за прием пищи:	960			32,94	32,43	134,75	994,78
Всего за день:				50,24	50,61	207,91	1512,03

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц, ккал
Всего за 1 день:	51,34	55,97	217,5609524	1626,16
Всего за 2 день:	55,42	54,35	214,9034921	1621,11
Всего за 3 день:	51,12	53,95	239,7836364	1659,52
Всего за 4 день:	50,57	52,94	215,6509524	1510,12
Всего за 5 день:	56,96	53,11	224,3666667	1544,52
Всего за 6 день:	46,91	53,70	194,05	1504,52
ИТОГО:	312,3	324,0	1306,3	9465,9
В среднем за 1 день:	52,1	54,0	217,7	1577,7
Всего за 7 день:	51,46	55,68	250,9071429	1643,92
Всего за 8 день:	47,37	46,07	208,4925758	1352,13
Всего за 9 день:	61,92	57,29	234,179697	1637,89
Всего за 10 день:	51,39	56,39	229,060303	1660,62
Всего за 11 день:	53,23	51,79	218,997381	1584,58
Всего за 12 день:	50,24	50,61	207,91	1512,03
ИТОГО:	315,6	317,8	1349,5	9391,2
В среднем за 1 день:	52,6	53,0	224,9	1565,2
В среднем за 12 дней:	52,3	53,5	221,3	1571,4
Средняя сбалансированность за 10 дней:	1	1	4	

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

- Карточка 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.

Семидневные меню основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации. Практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания. / Тутельян В.А., Гапаров М.М.Г., Батулин А.К., Потожева А.В., Шарфетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Трофимова Т.Ю., Ким И.И., Шатурина И.В., Керимова М.Г. / Москва, 2014. – с. 460

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

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

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

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