

СОГЛАСОВАНО

Директор

2025 г.

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камелин А.В.

2025 г.



Целикционное двухнедельное 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 нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Угле- воды,		Энергети- ческая ценность, ккал.
	г				Всего	Всего	Всего	Всего			
					г		г		г		

1 День

Комплексный обед														
Отупец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00							
Ши по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/10	2012	72	3,00	4,53	13,20	147,10							
Гуляш	100	ТТК	9,38	11,24	12,30	8,40	214,20							
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200	ТТК	4,18	4,80	6,13	13,86	129,86							
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00							
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							
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							
Всего за день:				44,98	47,71	192,37	1337,52							

Наименование	Выход,		Технологи- ческа и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Угле- воды,		Энергети- ческа ценность, ккал.
	г				Всего	Всего	Всего	Всего			
2 день											
Комплексный обед											
Салат из свежей капусты с огурцом	100		ТТК	1,6	1,02		5,30		4,36		88,50
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметан	250/10/10		2008	76	5,32		7,10		14,40		159,70
Шницель рубленый мясной	100		ТТК	9,7	8,22		11,66		4,04		147,90
Макаронные изделия отварные	200		2008	331	7,30		6,40		39,50		254,40
Батон нарезной обогащённый микроуutriентами	50		ТТК	15,1	4,00		2,32		25,98		136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроуutriентами	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
Яблоко свежее	100		2011	338	0,40		0,40		9,80		44,40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150		ТТК	16,1	4,10		2,50		4,90		87,00
Итого за прием пищи:	1230				35,76		38,33		157,08		1153,10
Всего за день:					35,76		38,33		157,08		1153,10

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и грибами	250/10	2012	81/116	6,20	4,40	20,75	147,40
Котлета рубленая из филе куриного	100	ТТК	10,22	10,93	6,22	9,94	160,83
Ризотто (рис с овощами)	200	ТТК	4,19	3,86	9,90	22,74	195,60
Батон нарезной обогащённый микроутриентами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроутриентами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	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
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
Всего за день:				45,11	46,87	207,29	1403,79

Наименование	Выход		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Угле- воды,		Энергети- ческая ценность, ккал.
	г				Всего	Всего	Всего	Всего			
4 день											
Комплексный обед											
Салат из свеклы с яйцом	100	2011	52/209	3,55	8,75	4,50	125,00				
Суп с макаронными изделиями, картофелем и кури отварной	250/10	2012	82	4,40	2,90	16,15	125,70				
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20	ТТК	8.8	9,12	7,54	9,78	143,50				
Картофель отварной	200	2008	333	3,83	7,06	27,10	187,10				
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00				
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00				
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00				
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40				
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	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:	1340			43,82	48,62	205,46	1392,50				
Всего за день:				43,82	48,62	205,46	1392,50				

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
5 день							
Комплексный обед							
Винегрет овощной	100	ТТК	1.49	1,40	8,20	6,66	110,66
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/10/5	2008	91	4,70	7,00	28,30	170,80
Голубцы ленивые	300	ТТК	9.17	17,14	14,40	27,96	310,37
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20
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
Всего за день:				45,06	54,75	198,28	1357,59

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
6 день							
Комплексный обед							
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0,85	6,50	7,86	93,30
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/15/10	2012	70	6,10	8,30	18,00	171,00
Печень, тушённая в соусе	120	ТТК	9.3	11,12	12,02	10,23	205,00
Пюре картофельное	200	2008	335	4,11	7,10	27,00	188,00
Батон нарезной обогащённый микроутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Пряник	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
Всего за день:				35,48	41,09	197,57	1272,50

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Угле- воды,		Энергети- ческая ценность, ккал.
	г				Всего	Всего	Всего	Всего			
					г	г	г	г			
7 день											
Комплексный обед											
Огурец солёный порционно	100		ТТК	1.5	0,80		0,10		2,00		11,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10		ТТК	2.4	9,75		3,87		12,62		136,50
Пашля с курицей	300		ТТК	10.23	10,25		21,37		45,11		431,67
Батон нарезной обогащённый микроутриентами	50		ТТК	15.1	4,00		2,32		25,98		136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроутриентами	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
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150		ТТК	16.1	4,10		2,50		4,90		87,00
Мандарин свежий	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:	1295				41,20		47,91		185,71		1310,17
Всего за день:					41,20		47,91		185,71		1310,17

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Угле- воды,		Энергети- ческая ценность, ккал.
	г				Всего	г	Всего	г	Всего	г	

8 день

Комплексный обед											
Салат витаминный	100	ТТК	1.47	1.20	5.33	7.66	87,00				
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250/20	2008	98/228	7,12	2,88	19,60	132,40				
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	ТТК	9.15	7,91	10,65	10,67	170,08				
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200	ТТК	4.18	4,80	6,13	13,86	129,86				
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00				
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00				
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40				
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				
Всего за день:				43,55	46,34	197,45	1333,70				

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Угле- воды,		Энергети- ческая ценность, ккал.
	г				Всего	г	Всего	г			
9 день											
Комплексный обед											
Салат из свежѣлы отварной с подсолнечным маслом	100		2011	52	2,80		6,40		4,33		90,66
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/15/10		2012	64	5,10		6,00		10,90		112,10
Печень по-строгановски	120		ТТК	9.40	10,70		12,13		6,36		194,30
Картофель отварной	200		2008	333	3,83		7,06		27,10		187,10
Батон нарезной обогащѣнный микронутриентами	50		ТТК	15.1	4,00		2,32		25,98		136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащѣнный микронутриентами	60		ТТК	15.4	4,80		2,55		30,60		138,00
Компот из свежих яблок	200		ТТК	13.1	0,20		0,20		20,10		87,80
Груша свежая	100		2011	338	0,40		0,30		10,30		47,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150		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:	1315				39,53		41,26		187,37		1281,56
Всего за день:					39,53		41,26		187,37		1281,56

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

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Угле- воды,		Энергети- ческая ценность, ккал.
	г	г			Всего	Всего	Всего	Всего			
									г	г	
11 день											
Комплексный обед											
Салат из квашеной капусты	100		2008	40	1,60		5,10		7,70		83,00
Суп картофельный с горохом и грибами	250/10		2012	81/116	6,20		4,40		20,75		147,40
Жаркое по-домашнему со свиной	300		ТТК	9,16	15,62		18,67		29,00		346,71
Батон нарезной обогащённый микроулучшенными	50		ТТК	15,1	4,00		2,32		25,98		136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроулучшенными	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
Апельсин свежий	100		2011	338	0,90		0,20		8,10		43,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150		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:	1255				38,45		35,94		178,73		1179,91
Всего за день:					38,45		35,94		178,73		1179,91

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Угле- воды,		Энергети- ческая ценность, ккал.
	г				Всего	г	Всего	г			
12 день											
Комплексный обед											
Салат из свежей моркови с яблоком	100		2011	71	0,85		6,50		7,86		93,30
Суп-пюре из овощей с гренками	250/10		ТТК	2.9	4,60		10,58		16,50		175,10
Котлета рыбная "любительская"	100		2008	241	12,60		3,60		6,00		110,00
Пюре картофельное	200		2008	335	4,11		7,10		27,00		188,00
Батон нарезной обогащённый микроутриентами	50		ТТК	15.1	4,00		2,32		25,98		136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроутриентами	60		ТТК	15.4	4,80		2,55		30,60		138,00
Компот из апельсинов	200		ТТК	13.2	0,50		0,10		21,30		95,20
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				46,78		45,73		188,02		1294,56
Всего за день:					46,78		45,73		188,02		1294,56

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	44,98	47,71	192,37	1337,52
Всего за 2 день:	35,76	38,33	157,08	1153,10
Всего за 3 день:	45,11	46,87	207,29	1403,79
Всего за 4 день:	43,82	48,62	205,46	1392,50
Всего за 5 день:	45,06	54,75	198,28	1357,59
Всего за 6 день:	35,48	41,09	197,57	1272,50
ИТОГО:	250,21	277,37	1158,05	7917,0
В среднем за 1 день:	41,70	46,23	193,01	1319,50
Всего за 7 день:	41,20	47,91	185,71	1310,17
Всего за 8 день:	43,55	46,34	197,45	1333,70
Всего за 9 день:	39,53	41,26	187,37	1281,56
Всего за 10 день:	48,48	53,80	191,87	1343,77
Всего за 11 день:	38,45	35,94	178,73	1179,91
Всего за 12 день:	46,78	45,73	188,02	1294,56
ИТОГО:	257,99	270,98	1129,15	7743,67
В среднем за 1 день:	43,00	45,16	188,19	1290,61
В среднем за 12 дней:	42,35	45,70	190,60	1305,06

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тютельяна В.А.

* ТТК - технико-технологическая карта

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Москвы, 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.