



2026г



Утверждаю:  
Зам.ген. дир. по произв. контр. и разв.  
АО "КСП Колпинского района"  
У.Ю.Шкаликова  
«15» января 2026г

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню  
рационов горячего питания (комплексный обед)  
для предоставления питания учащимся кадетских классов (9-11 классы)  
общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части  
стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов /	№ рецептур ы или технолог ической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
<b>1 день</b>							
<b>Комплексный обед</b>							
Салат из солёных огурцов с луком	120	2008	20	3,24	6,12	3,12	80,4
Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	300/5	2008	88	3,84	6,84	8,9	112,8
Котлета рубленая из птицы	120	2024	336	22,32	17,04	20,4	324
Рис, припущенный с овощной смесью	220	2024	352н	6,6	3,41	67,21	311
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,54	0,09	28,53	117,9
Творожок в индивидуальной упаковке 5%	100	ТК	ТК № 7	3,8	5	7,1	60,1
Фрукты свежие в ассортименте	300	2017	338	1,2	0,92	31	141
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТК	ТК № 1	3,7	1,25	24,62	126,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	70	ТК	ТК № 3	3,29	1,54	34,51	126
<b>Итого:</b>	<b>1325</b>			<b>48,53</b>	<b>42,21</b>	<b>225,39</b>	<b>1399,7</b>
<b>2 день</b>							
<b>Комплексный обед</b>							
Помидор свежий/ Салат из б/к капусты *	120	2017	71	1	0,24	3,2	21,6
Борщ со свежей капустой и картофелем, с	300/10/5	2008/2024	76/323	8,1	7,8	14,64	161,7
Запеканка картофельная с субпродуктами	330	2008	299	13,88	23,87	56,37	530,6
Соус сметанный	20	2008	371	0,28	0,8	1,28	13,6
Соки овощные, плодовые и ягодные,	200	2008	442	1	0,2	17,78	89
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	ТК	ТК № 2	4	3,1	13	100
Кондитерские изделия	20	ТК	ТК № 4	1,8	2,9	15,25	95,15
Батон обогащенный микронутриентами	60	ТК	ТК № 1	4,44	1,5	29,54	151,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	70	ТК	ТК № 3	3,29	1,54	34,51	126
<b>Итого:</b>	<b>1175</b>			<b>38,89</b>	<b>50,35</b>	<b>193,07</b>	<b>1399,45</b>

<b>3 день</b>							
<b>Комплексный обед</b>							
Салат зелёный с огурцами/Салат "Яркий"*	120	2008	17	1,32	12,12	2,4	125
Рассольник ленинградский со сметаной	300/5	2008	91	3,6	7,01	20,64	159
Биточки рыбные	120	2008	239	15,6	15,12	18	271,2
Пюре картофельное	220	2024	360	45,43	7,92	29,81	206,8
Кисель из плодов или ягод свежих	200	2024	426	0,09	0	25,11	100
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	300	2017	338	1,44	1,44	35,04	162
Кондитерские изделия	35	TK	TK № 7	0,28	0,04	27,93	114,1
Батон обогащенный микронутриентами	50	TK	TK № 1	3,7	1,25	24,62	126,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	TK	TK № 3	3,29	1,54	34,51	126
<b>Итого:</b>	<b>1270</b>			<b>74,75</b>	<b>46,44</b>	<b>218,06</b>	<b>1390,6</b>
<b>4 день</b>							
<b>Комплексный обед</b>							
Салат из свеклы отварной	120	2017	52	1,7	7,2	10	111,1
Суп из овощей с птицей и сметаной	300/10/5	2008/2024	95/323	2,1	5,04	12,24	109,2
Гуляш	60/60	2008	259	18,84	19,1	3,72	261,6
Каша гречневая рассыпчатая	220	2008	323	5,28	6,74	55,33	301,84
Соки овощные, плодовые и ягодные,	200	2008	442	1	0,2	17,78	89
Сыр (порциями)	30	2024	14	6,9	8,85	0	109
Яйцо вареное	40	2008	213	5,1	4,6	0,3	63
Молоко в индивидуальной упаковке 2,5 %	200	TK	TK № 5	5,8	5	10,1	113
Батон обогащенный микронутриентами	40	TK	TK № 1	2,93	1	19,7	101,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	70	TK	TK № 3	3,29	1,54	34,51	126
<b>Итого:</b>	<b>1085</b>			<b>52,94</b>	<b>59,27</b>	<b>163,68</b>	<b>1384,94</b>
<b>5 день</b>							
<b>Комплексный обед</b>							
Салат из квашеной капусты	120	2024	40	1,92	6,12	9,24	99,6
Суп картофельный с фрикадельками	300/35	2024	97/72	1,98	3,61	25,6	142,02
Пловиз птицы	330	2024	330	37	27,8	60,9	614,27
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (мультифрукт)	200	2008	442	1	0,2	17,78	89
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	TK	TK № 3	3,29	1,54	34,51	126
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	TK	TK № 2	4	3,1	13	100
Батон обогащенный микронутриентами	30	TK	TK № 1	2,2	0,75	14,77	75,9
Фрукты свежие в ассортименте (груша)	300	2017	338	1,2	0,92	31	140,76
<b>Итого:</b>	<b>1350</b>			<b>52,59</b>	<b>44,04</b>	<b>206,8</b>	<b>1387,55</b>
<b>6 день</b>							
<b>Комплексный обед</b>							
Помидор свежий/Винегрет *	120	2017	71	1	0,24	3,2	21,6
Борщ со сметаной	300/5	2008	75	3,24	4,92	10,68	99,6
Печень, тушенная в соусе	150	2008	261	10,6	12,2	17,4	332
Овощи отварные	220	2024	362	2,8	6,3	13,64	124,63
Чай с сахаром	200/7	2024	453	0,2	0,1	15	60
Масло (порциями)	10	2008	13	0,1	8,3	0,1	75
Батон обогащенный микронутриентами	80	TK	TK № 1	5,8	2	39,6	202,4
Молоко в индивидуальной упаковке 2,5 %	200	TK	TK № 5	5,8	5	10,1	113
Кондитерские изделия	20	TK	TK № 6	0,8	5,4	12,4	102
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	TK	TK № 3	3,29	1,54	34,51	126
<b>Итого:</b>	<b>1322</b>			<b>33,63</b>	<b>46</b>	<b>156,63</b>	<b>1256,23</b>

7 день							
Комплексный обед							
Икра свекольная	120	2008	56	3,04	3,72	12,12	156
Щи из свежей капусты с картофелем с птицей и сметаной	300/10/5	2008/2024	84/323	3,72	6,72	9,74	114
Биточки особые	120	2024	289	12,36	14,16	22,56	343,2
Макароны отварные с овощами	220	2024	357	9,82	11,77	42	277,2
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	200	2008	442	1	0,2	17,78	89
Кондитерские изделия	20	ТК	ТК № 4	1,8	2,9	15,25	95,15
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	ТК	ТК № 3	3,29	1,54	34,51	126
Батон обогащенный микронутриентами	30	ТК	ТК № 1	2,2	0,75	14,77	75,9
Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	300	2017	338	2,3	0,68	22,62	114
<b>Итого:</b>	<b>1235</b>			<b>39,53</b>	<b>42,44</b>	<b>191,35</b>	<b>1390,45</b>
8 день							
Комплексный обед							
Огурец свежий/ Салат из кваш.капусты *	120	2017	71	0,84	0,12	2,28	14,4
Борщ с птицей и сметаной	300/10/5	2024	79/323	3,6	5,22	11,28	147,3
Жаркое по домашнему	330	2008	258	37,2	35,42	29,5	583,2
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (мультифрукт)	200	2008	442	1	0,2	17,78	89
Кондитерские изделия	35	ТК	ТК № 7	0,28	0,04	27,93	114,1
Бутерброд с сыром и маслом	25	2008	3	3,21	6,21	6,3	93,57
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	ТК	ТК № 3	3,29	1,54	34,51	126
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТК	ТК № 1	3,7	1,25	24,62	126,5
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	ТК	ТК № 2	4	3,1	13	100
<b>Итого:</b>	<b>1150</b>			<b>57,12</b>	<b>53,1</b>	<b>167,2</b>	<b>1394,07</b>
9 день							
Комплексный обед							
Салат "Полоньский"/ Салат "Степной" *	120	2008	28	1,32	12,12	4,44	132
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/35	2024	102	1,8	2,28	23,3	192,3
Голубцы ленивые	330	2008	306	33,33	36,63	46,86	443,52
Кисель из кураги	200	2024	428	0,7	0,1	37	151
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	300	2017	338	1,44	1,44	35,04	162
Кондитерские изделия	35	ТК	ТК № 6	1,4	9,45	21,7	178,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	ТК	ТК № 3	3,29	1,54	34,51	126
<b>Итого:</b>	<b>1265</b>			<b>43,28</b>	<b>63,56</b>	<b>202,85</b>	<b>1385,32</b>
10 день							
Комплексный обед							
Огурец солёный	120	2017	70	1,32	0,24	4,56	26,4
Суп из овощей со сметаной	300/5	2008	95	3,6	5,04	12,24	109,2
Шницель рыбный натуральный	120	2024	260	21,36	16,1	10,8	273,6
Пюре картофельное	220	2024	360	4,54	7,92	29,81	206,8
Фрукты свежие в ассортименте (груша)	300	2017	338	1,2	0,92	31	140,76
Кондитерские изделия	60	ТК	ТК № 4	0,54	8,7	45,75	285,45
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,54	0,09	28,53	117,9
Батон обогащенный микронутриентами	40	ТК	ТК № 1	2,93	1	19,7	101,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	70	ТК	ТК № 3	3,29	1,54	34,51	126
<b>Итого:</b>	<b>1425</b>			<b>39,32</b>	<b>41,55</b>	<b>216,9</b>	<b>1387,31</b>

11 день							
Комплексный обед							
Салат из свежих огурцов/ Салат из б/к капусты *	120	2008	19	0,84	12	2,76	123,6
Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/10	2024	104/77	3,32	2,54	45,6	223,5
Мясо тушеное	120	2024	278	18,6	19,8	16,72	264
Картофель отварной	220	2008	123	4,22	7,81	33,52	221,65
Компот из свежих плодов	200	2024	418	0,2	0,2	27,9	115
Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	300	2017	338	2,3	0,68	22,62	114
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	ТК	ТК № 2	4	3,1	13	100
Батон обогащенный микронутриентами	40	ТК	ТК № 1	2,93	1	19,7	101,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	ТК	ТК № 3	3,29	1,54	34,51	126
<b>Итого:</b>	<b>1420</b>			<b>39,7</b>	<b>48,67</b>	<b>216,33</b>	<b>1388,95</b>
12 день							
Комплексный обед							
Салат из свежих помидоров/ Винегрет *	120	2008	22	1,2	12,24	4	130,8
Суп картофельный со сладким перцем	300	2008	96	2,28	7,8	13,68	135,6
Рыба, запеченная под молочным соусом	120	2008	238	13,55	14,25	28,8	193,2
Рагу из овощей	220	2008	141	4,73	9,1	17,8	145,63
Кисель из плодов или ягод свежих	200	2024	426	0,09	0	25,11	100
Молоко в индивидуальной упаковке 2,5 %	200	ТК	ТК № 5	5,8	5	10,1	113
Кондитерские изделия	40	ТК	ТК № 6	1,6	10,8	24,8	204
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	300	2017	338	1,44	1,44	35,04	162
Яйцо вареное	40	2008	213	5,1	4,6	0,3	63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	ТК	ТК № 3	3,29	1,54	34,51	126
<b>Итого:</b>	<b>1165</b>			<b>39,08</b>	<b>66,77</b>	<b>194,14</b>	<b>1373,23</b>
<b>Итого за 1 неделю обед:</b>				<b>301,33</b>	<b>288,31</b>	<b>1163,6</b>	<b>8218,47</b>
<b>Среднее значение за обед за 1 неделю:</b>				<b>50,22</b>	<b>48,05</b>	<b>193,94</b>	<b>1370</b>
<b>Итого за 2 неделю обед:</b>				<b>258,03</b>	<b>316,09</b>	<b>1188,8</b>	<b>8319,33</b>
<b>Среднее значение за обед за 2 неделю:</b>				<b>43,01</b>	<b>52,68</b>	<b>198,13</b>	<b>1387</b>

<b>Итого за период обед:</b>				<b>559,36</b>	<b>604,4</b>	<b>2352,4</b>	<b>16537,8</b>
<b>Итого среднее значение за обед:</b>				<b>46,61</b>	<b>50,37</b>	<b>196,03</b>	<b>1378</b>
<b>Итого средняя от суточной нормы</b>				<b>30</b>	<b>30,9</b>	<b>30</b>	<b>34</b>

30-35%

Примечание: рацион составлен для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 12 до 18 лет, пребывающих в общеобразовательной организации до 6-ти часов.

С 01.03 в рецептуре блюд (салаты) лук репчатый заменяется на лук зеленый.

В процессе приготовления блюд исключается обжарка.

\* Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение N 11 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20).

Меню составлено на основании сборников рецептов:

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга Электрон. текстовые дан. (21,1 Мб). – СПб.:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», Москва, ДеЛи Плюс, 2017, под редакцией Могильного М.Л., Тутельяна В.А.;

Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания», Москва, ДеЛи Плюс, 2013, под редакцией Могильного М.Л., Тутельяна В.А.