

Согласовано:

Директор

ГБОУ школа №454 Санкт-Петербург

Н.В. Александрова

« » 2026г

Генеральный директор

АО "КСП Колпинского района"

А.С. Шильман

«18» августа 2026г

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

Сборник рецептур	№ технологич еской карты	Наименование	Выход, г	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность, ккал.
		1 день					
		Обед					
2017	70	Огурец солёный	120	1,32	0,24	4,56	26,4
ТТК	ТК № 21	Бульон куриный с птицей и вермишелью	250/5	3,4	4	14,4	102,5
ТТК	ТК № 23	Котлеты рубленные из птицы	120	19,2	19	20,53	381,4
2024	349	Рис отварной	200	4,8	7,5	46,13	280
2024	425	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,07	16,8	70
ТТК	ТК № 3	Зефир витаминизированный	70	0,6	0,06	56	220
ТТК	ТК № 2	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	4	3,1	13	100
2008	213	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	3,76	1,76	39,8	144
		Итого:	1210	42,68	40,33	211,52	1387,3

		2 день					
		Обед					
2024	29	Салат "Степной" из разных овощей	120	1,6	12,4	9	152
2024	96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,4	4,94	15,6	116,25
2008	256/371	Печень по-строгановски	130	20,41	15,6	9,24	265
2024	356	Макаронные изделия отварные	200	7,37	5,5	43,7	253,3
2008	442	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	200	1	0,2	19,8	86
ТТК	ТК № 7	Творожок в индивидуальной упаковке 5 %	100	3,8	5	7,1	60,1
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	20	1,45	0,5	9,85	50,6
ТТК	ТК № 26	Язычок слоеный	50	2,85	18,1	21,6	261,5
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	3,76	1,76	39,8	144
		Итого:	1155	44,64	64	175,69	1388,75
		3 день					
		Обед					
2024	48	Салат из свеклы с сыром и чесноком	120	5,4	17,4	7,2	208
2024	104/77	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/10	6,9	4,5	28,25	180
2024	257	Биточки рыбные	120	15,6	8,8	18,8	229,3
2024	360	Пюре картофельное	200	4,13	6,13	27	179
2024	426	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,11	0,04	11,8	47,8
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	300	2,4	0,6	22,5	114
ТТК	ТК № 27	Пирожное "Мечта"	60	4,7	15,6	33,5	293
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	3,76	1,76	39,8	144
		Итого:	1340	43	54,83	188,85	1395,1
		4 день					
		Завтрак					
		Обед					
2024	34	Салат из белокочанной капусты/с 01.03 Салат из квашенной капусты	120	1,8	6,24	11,2	108
2024	79	Борщ со сметаной	250/5	1,62	4,7	9,62	87,5
2024	279	Гуляш из отварного мяса	120	17,33	16,9	6,3	246,7
2024	347	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	7,5	47,9	302,7
2024	418	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	20	81,1
ТТК	ТК № 5	Молоко в инд.упаковке 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	120
ТТК	ТК № 4	Кондитерские изделия (печенье)	65	5,8	9,4	50	309,3
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	3,76	1,76	39,8	144
		Итого:	1240	47,19	53,04	194,22	1399,3

		5 день					
		Обед					
2024	52	Винегрет овощной	120	1,56	12,24	8,4	150
2024	97/244	Суп картофельный с рыбой	250/5	3,52	2,7	20,9	116,4
2024	320	Голубцы ленивые	320	27,2	23	24	446,7
2024	425	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,07	16,8	70
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (груша)	300	1,2	0,9	39	138
ТТК	ТК № 6	Кондитерские изделия (вафли)	50	2	13,5	31	255
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	30	2,2	0,75	14,8	75,9
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	3,76	1,76	39,8	144
		Итого:	1355	41,94	54,92	194,7	1396
		6 день					
		Обед					
2017	52	Салат из свеклы отварной	120	1,68	7,2	10	111,1
2024	79	Борщ со сметаной	250/5	1,5	2,2	9,4	77
ТТК	ТК № 23	Котлеты рубленные из птицы	120	19,2	19	20,53	381,4
2024	349	Рис отварной	200	4,8	7,5	37,4	280
2024	426	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,1	0,04	12,2	50
ТТК	ТК № 2	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	4	3,1	13	100
2024	504	Булочка российская	50	3,25	4	27,9	144,65
ТТК	ТК № 22	Зефир витаминизированный	35	0,3	0,03	28	110
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	3,76	1,76	39,8	144
		Итого:	1185	38,59	44,83	198,23	1398,15
		7 день					
		Обед					
2017	70	Огурец солёный	120	1,32	0,24	4,56	26,4
2008/2024	84/323	Щи из свежей капусты с картофелем с птицей и сметаной	250/5/5	3,1	5,6	8,12	96
2024	289	Котлеты, биточки (особые)	120	18,5	22,8	18,4	352
2024	356	Макаронные изделия отварные	200	7,1	5,6	43,8	253,3
2024	418	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	20	81,1
ТТК	ТК № 7	Творожок в индивидуальной упаковке 5 %	100	3,8	5	7,1	60,1
ТТК	ТК № 6	Кондитерские изделия (вафли)	50	2	13,5	31	255
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	30	2,2	0,75	14,8	75,9
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	3,76	1,76	39,8	144
		Итого:	1160	41,93	55,39	187,58	1343,8

		8 день					
		Обед					
2024	34	Салат из белокочанной капусты/с 01.03 Салат из квашенной капусты	120	1,8	6,24	11,2	108
ТТК	ТК № 21	Бульон куриный с птицей и вермишелью	250/5	3,37	4	14,37	102,5
2024	278	Мясо тушеное	120	18,12	18,36	5,64	260
2024	358	Картофель отварной	200	3,87	5,6	29,6	184
2008	442	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (яблоко)	200	1	0,2	19,8	86
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (груша)	300	1,2	0,9	39	138
ТТК	ТК № 26	Язычок слоеный	50	2,85	18,1	21,6	261,5
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	40	2,9	1	19,7	101,2
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	3,76	1,76	39,8	144
		Итого:	1365	38,87	56,16	200,71	1385,2
		9 день					
		Обед					
2024	52	Винегрет овощной	120	1,56	12,24	8,4	150
2024	100/273	Суп из овощей с мясом	250/5	3,5	5,4	10,4	104,6
2008	312/371	Птица, тушенная в сметанном соусе	120	18,6	12,36	5,64	216
2024	349	Рис отварной	200	4,8	7,5	46,13	280
2008	442	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (мультифрукт)	200	1	0,2	19,8	86
ТТК	ТК № 27	Пирожное "Мечта"	60	4,7	15,6	33,5	293
ТТК	2	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	4	3,1	13	100
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	3,76	1,76	39,8	144
		Итого:	1160	41,92	58,16	176,67	1373,6
		10 день					
		Обед					
2024	57	Икра свекольная	120	2,2	9	11,2	134
2024	96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,37	4,94	15,6	116,25
2024	260	Шницель рыбный натуральный	120	18,6	15	12,24	258,6
2024	360	Пюре картофельное	200	4,13	6,13	27	179
2024	425	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,07	16,8	70
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	300	1,5	1,5	35,1	162
ТТК	ТК № 4	Кондитерские изделия (печенье)	50	4,5	7,25	38,12	237,9
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	30	2,2	0,75	14,8	75,9
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	3,76	1,76	39,8	144
		Итого:	1355	39,76	46,4	210,66	1377,65

		11 день					
		Обед					
2024	29	Салат "Степной" из разных овощей	120	1,6	12,4	9	152
2024	104/77	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/10	6,9	4,5	28,25	180
2008	284/364	Тефтели (2-й вариант)	120	12,6	13,8	9	212
2024	364/392	Овощи в молочном соусе (1-ый вариант)	200	4	3,73	16,4	114,7
2024	426	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,11	0,04	11,8	47,8
ТТК	ТК № 3	Зефир витаминизированный	35	0,3	0,03	28	110
ТТК	ТК № 5	Молоко в инд.упаковке 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	120
2008	213	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронутриентами	80	5,8	2	39,6	202,4
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	3,76	1,76	39,8	144
		Итого:	1335	45,97	49,26	191,55	1345,9
		12 день					
		Обед					
2017	52	Салат из свеклы отварной	120	1,68	7,2	9,9	111,1
2008	96	Суп картофельный со сладким перцем	250	1,9	6,5	11,4	113
2008	256/371	Печень по-строгановски	130	20,41	15,6	9,24	265
2024	356	Макаронные изделия отварные	200	7,37	5,5	43,7	253,3
2024	504	Булочка российская	50	3,25	4	27,9	144,65
2008	442	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (яблоко)	200	1	0,2	19,8	86
ТТК	2	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	4	3,1	13	100
ТТК	ТК № 7	Творожок в индивидуальной упаковке 5 %	100	3,8	5	7,1	60,1
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	30	2,2	0,75	14,8	75,9
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	3,76	1,76	39,8	144
		Итого:	1285	49,37	49,61	196,64	1353,05
		Итого средняя сбалансированность за 12 дней:		1,0	1,0	4	

		Итого за 1 неделю обед:	258,04	311,95	1163,2	8364,6
		Среднее значение за обед за 1 неделю:	43,01	51,99	193,87	1394
		Итого за 2 неделю обед:	257,82	314,98	1163,8	8179,2
		Среднее значение за обед за 2 неделю:	42,97	52,50	193,97	1363

		Итого за период обед:	515,86	626,93	2327	16543,8
		Итого среднее значение за обед:	42,99	52,24	193,92	1379
		Итого средняя от суточной нормы потребность в пищевых веществах и энергии в % за обед:	30	33,3	30	34

30-35%

Примечание:
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, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение N 11 к СанПиН 2.3/2.4. 4282-26).

Меню составлено на основании сборников рецептур:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.;
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга Электрон. текстовые дан. (21,1 Мб). – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024;

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях»,Москва, Де.Ли Плюс, 2017, под редакцией Могильного М.Л., Тутельяна В.А.;
Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного

**Сведения по витаминам и минеральным веществам рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте с 7 до 11 лет**

День приёма пищи	Минеральные вещества (мг)				Витамины, мг			
	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A (РЭ)	E
1 неделя 1 день	500,88	192,38	650,88	12,3	0,302	23,39	591,2	9,44
1 неделя 2 день	551,52	169,27	818,9	18,13	0,614	39,17	641	7,83
1 неделя 3 день	387,78	151,38	703,68	8,03	3,9	38,5	245,74	12,38
1 неделя 4 день	555,68	143,31	642,68	13,18	0,34	34,79	341,02	5,25
1 неделя 5 день	452,38	170,08	827,98	29	0,356	65	537,4	11,06
1 неделя 6 день	723,22	192,72	1053,82	13,11	3,9	46,89	313,68	8,95
2 неделя 7 день	447,08	155,38	639,98	11,88	0,47	24,79	763,8	7,8
2 неделя 8 день	230,54	129,44	612,74	16,14	0,282	42	401,7	10,4
2 неделя 9 день	571,89	186,79	715,34	9,39	3,9	61,34	241,6	11,715
2 неделя 10 день	509,84	142,74	678,74	10,62	0,442	19,59	640,3	11,04
2 неделя 11 день	553,08	174,18	901,28	11,84	0,3	25,99	289,3	7,74
2 неделя 12 день	711,58	143,81	773,58	9,87	0,464	56,59	872,3	86,17
Итого за период:	6195,47	1951,48	9019,6	163,49	12,8	478,04	5879,04	189,775
Итого средняя за 1 день:	516,3	162,62	751,63	13,62	1,1	40	490	15,81
Суточная норма:	1100	250	1100	12	1,2	60	700	
% выполнения от суточной нормы:	47%	65%	68%	108%	91%	66%	70%	

Генеральный директор
АО "КСП Колпинского района"

А.С. Шильман