СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ
_____

АО «Комбинат питания НЕВА»
ОГРН 5067847016738
ИНН 7839335160
КПП 781001001
196158, г. Санкт-Петербург,
Дунайский пр., д. 23, лит. А, пом. 16-Н

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО "Комбинат питания НЕВА"
_____ С.Н. Филиппов
_____ 2026 г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся старших классов (12 лет и старше) *в осенне-зимний период* общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энер-гетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	2008	189	11,87	14,00	32,50	303,00
Бутерброд с повидлом	40	ТТК	1.33	2,20	1,20	20,60	102,00
Чай с сахаром	200	ТТК	43.11	0,10	0,00	10,00	40,40
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Ряженка	150	2024	461	3,20	3,80	6,30	76,00
Итого за прием пищи:	**700**			**18,17**	**19,10**	**76,90**	**559,40**
Обед							
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/10/5	2012	72	5,30	4,60	12,50	118,00
Гуляш	120	ТТК	9.39	12,50	14,57	8,40	214,20
Каша гречневая	180	2008	324	2,64	5,28	30,60	180,00
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
Итого за прием пищи:	**975**			**31,04**	**29,62**	**129,88**	**883,20**
Всего за день:				**49,21**	**48,72**	**206,78**	**1442,60**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
2 день							
Завтрак							
Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	195/25	ТТК	22.6	19,90	19,80	44,52	435,80
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	ТТК	43.21	0,20	0,00	10,20	41,60
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**550**			**22,50**	**21,36**	**77,51**	**589,80**
Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	100	ТТК	1.6	1,02	5,30	4,36	88,50
Борщ с курицей и сметаной	250/10/5	2008	76	4,30	5,90	13,90	127,00
Запеканка картофельная с рыбой и овощами	280	ТТК	26.91	16,68	15,98	34,20	347,30
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 шиповника	200	ТТК	46.8	0,60	0,00	11,50	48,40
Итого за прием пищи:	**955**			**31,40**	**32,05**	**120,54**	**885,20**
Всего за день:				**53,90**	**53,41**	**198,05**	**1475,00**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
3 день							
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая с тыквой	230	ТТК	19.81	11,20	10,80	44,46	319,57
Бутерброд с яйцом	50	ТТК	1.41	5,10	7,15	10,65	122,80
Кофейный напиток с молоком	200	ТТК	45.81	3,80	3,60	11,90	95,00
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	**580**			**20,50**	**21,85**	**77,31**	**584,37**
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	2012	81/116	6,02	4,30	18,75	137,20
Печень, тушённая в соусе сметанном	90/30	ТТК	28	10,26	11,40	8,80	181,00
Рагу овощное	180	ТТК	35.1	3,06	5,28	12,70	110,64
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	70	ТТК	15.13	5,60	3,24	36,30	190,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,19	82,00
Итого за прием пищи:	**990**			**31,49**	**32,01**	**134,04**	**922,24**
Всего за день:				**51,99**	**53,86**	**211,35**	**1506,61**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
4 день							
Завтрак							
Запеканка из творога с повидлом	180/20	ТТК	4.12	16,40	17,55	40,30	384,70
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	ТТК	43.21	0,20	0,00	10,20	41,60
Кефир	150	2024	461	3,43	3,80	6,00	75,80
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**675**			**22,43**	**22,91**	**79,29**	**614,50**
Обед							
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	ТТК	48.2	3,00	7,80	6,00	106,50
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/10/5	2008	91	4,20	6,50	18,12	147,78
Котлета рыбная (запеченная)	100	2024	257	10,10	5,60	14,10	147,20
Картофель отварной	180	2008	333	3,45	6,36	22,10	159,40
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
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,10	17,00	71,00
Итого за прием пищи:	**955**			**30,15**	**31,23**	**133,90**	**905,88**
Всего за день:				**52,58**	**54,14**	**213,19**	**1520,38**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
5 день							
Завтрак							
Блинчики со сгущённым молоком	180/20	ТТК	5.27	13,00	15,02	64,70	446,00
Чай с молоком	200	ТТК	43.51	3,92	4,00	11,20	96,80
Йогурт	150	ТТК	16.3	4,50	3,75	7,25	84,70
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	**650**			**22,32**	**22,97**	**91,25**	**670,50**
Обед							
Винегрет овощной	100	ТТК	1.49	1,40	8,20	6,66	110,66
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/10	2012	82	3,10	3,50	16,10	117,00
Голубцы ленивые	280	ТТК	9.8	16,00	13,45	26,10	289,68
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	70	ТТК	15.13	5,60	3,24	36,30	190,40
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
Всего за прием пищи:	**970**			**31,90**	**31,14**	**130,76**	**921,74**
Всего за день:				**54,22**	**54,11**	**222,01**	**1592,24**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документа-	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
6 день							
Завтрак							
Каша кукурузная молочная жидкая	200	ТТК	4.14	8,23	8,40	36,20	253,40
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,40	0,00	54,50
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.33	3,20	1,85	20,78	108,80
Какао с молоком	200	ТТК	43.31	3,70	4,10	16,10	116,00
Кефир	150	2024	461	3,43	3,80	6,00	75,80
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**705**			**22,41**	**22,95**	**88,88**	**652,90**
Обед							
Салат из моркови с курагой	100	ТТК	61.1	0,96	6,40	12,30	110,64
Суп-пюре из овощей с гренками	250/10	ТТК	2.9	5,75	9,75	18,50	184,70
Биточки рыбные	100	2012	80	10,10	4,60	14,10	138,40
Капуста тушёная	180	2008	346	4,56	6,20	15,80	127,60
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	11,76	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
Итого за прием пищи:	**950**			**31,17**	**32,02**	**122,86**	**921,34**
Всего за день:				**53,58**	**54,97**	**211,74**	**1574,24**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
7 день							
Завтрак							
Каша "Янтарная"	200	ТТК	4.15	11,94	15,79	38,72	344,00
Бутерброд с сыром	40	ТТК	1.43	4,31	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	ТТК	43.11	0,10	0,00	10,00	40,40
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Йогурт	150	ТТК	16.3	4,50	3,75	7,25	84,70
Итого за прием пищи:	**690**			**21,65**	**23,93**	**77,03**	**612,97**
Обед							
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Бульон куриный с вермишелью	250	ТТК	2.26	4,00	4,87	8,85	99,40
Плов со свининой	280	ТТК	11.5	15,30	18,90	36,21	376,10
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	70	ТТК	15.13	5,60	3,24	36,30	190,40
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
Итого за прием пищи:	**960**			**31,50**	**29,86**	**133,76**	**900,90**
Всего за день:				**53,15**	**53,79**	**210,79**	**1513,87**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал
8 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	ТТК	4.13	10,90	10,17	43,00	307,10
Яйцо варёное	40	2008	213	5,10	4,60	0,30	63,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с молоком	200	ТТК	43.51	3,92	4,00	11,20	96,80
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**565**			**22,32**	**20,33**	**77,29**	**579,30**
Обед							
Салат витаминный	100	ТТК	1.47	1,20	5,33	7,66	87,00
Суп картофельный с рыбой	250/25	ТТК	98.3	6,10	3,69	17,12	126,48
Пельмени отварные	280	ТТК	9.13	14,90	18,10	37,16	371,10
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
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	ТТК	43.8	0,26	0,00	15,30	62,24
Итого за прием пищи:	**965**			**31,26**	**31,99**	**133,82**	**920,82**
Всего за день:				**53,58**	**52,32**	**211,11**	**1500,12**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал
9 день							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	200	ТТК	4.31	11,46	11,73	28,70	261,80
Бутерброд с сыром	40	ТТК	1.43	4,31	4,29	13,56	105,87
Какао с молоком	200	ТТК	43.3	3,70	4,10	16,10	116,00
Печенье витаминизированное	20	ТТК	12.25	1,20	2,60	14,60	88,00
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	**560**			**21,07**	**23,02**	**83,26**	**618,67**
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	4,91	7,50	4,50	100,50
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/10/5	2012	64	4,35	4,52	9,40	101,30
Паста Болоньезе "по-школьному"	280	ТТК	9.39	10,56	14,14	38,06	276,60
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	70	ТТК	15.13	5,60	3,24	36,30	190,40
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
Итого за прием пищи:	**975**			**31,22**	**32,15**	**133,86**	**882,80**
Всего за день:				**52,29**	**55,17**	**217,12**	**1501,47**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
10 день							
Завтрак							
Запеканка творожная "Зебра" с повидлом	200/20	ТТК	7.61	15,41	17,00	35,60	361,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.31	3,20	1,85	20,70	108,80
Чай с лимоном	200	ТТК	43.21	0,20	0,00	10,20	41,60
Ряженка	150	2024	461	3,20	3,80	6,30	76,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**710**			**22,41**	**23,05**	**82,60**	**631,80**
Обед							
Салат "Мозайка"	100	ТТК	1.42	5,50	6,00	7,00	120,66
Борщ с курицей и сметаной	250/10/5	2008	76	4,30	5,90	13,90	127,00
Фрикадельки рыбные в соусе томатном	100/20	ТТК	10.21	7,05	6,73	11,60	135,17
Картофель запечённый (из отварного)	180	ТТК	36.2	4,32	8,52	25,35	194,50
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
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,19	82,00
Итого за прием пищи:	**975**			**30,12**	**32,16**	**133,62**	**933,33**
Всего за день:				**52,53**	**55,21**	**216,22**	**1565,13**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
11 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	200	ТТК	6.4	16,95	18,30	15,20	293,46
Бутерброд с сыром	40	ТТК	1.43	4,31	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	ТТК	43.11	0,10	0,00	10,00	40,40
Зефир	26	ТТК	12.12	0,13	0,00	29,90	115,00
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	**566**			**22,39**	**22,79**	**76,76**	**597,73**
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	2012	81/116	6,02	4,30	18,75	137,20
Жаркое по-домашнему с курицей	280	ТТК	9.17	12,02	15,05	20,83	266,82
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	70	ТТК	15.13	5,60	3,24	36,30	190,40
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
Итого за прием пищи:	**970**			**31,04**	**30,44**	**133,98**	**901,42**
Всего за день:				**53,43**	**53,23**	**210,74**	**1499,15**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
12 день							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	200	ТТК	4.18	7,40	8,12	37,44	252,46
Сыр поршиями	15	2008	14	3,45	4,40	0,00	54,50
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.31	3,20	1,85	20,70	108,80
Кофейный напиток с молоком	200	ТТК	45.81	3,80	3,60	11,90	95,00
Кефир	180	2024	461	4,11	4,56	7,20	90,96
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**735**			**22,36**	**22,93**	**87,04**	**646,12**
Обед							
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0,85	6,50	7,86	93,30
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250/25	2008	98/228	5,65	2,83	16,05	112,40
Суфле из печени	100	ТТК	10.5	8,45	12,10	10,50	185,00
Макароны отварные с овощами	180	ТТК	5.51	6,10	5,76	27,50	186,40
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 шиповника	200	ТТК	46.8	0,60	0,00	11,50	48,40
Итого за прием пищи:	**965**			**30,45**	**32,06**	**129,99**	**899,50**
Всего за день:				**52,81**	**54,99**	**217,03**	**1545,62**

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	49,21	48,72	206,78	1442,60
Всего за 2 день:	53,90	53,41	198,05	1475,00
Всего за 3 день:	51,99	53,86	211,35	1506,61
Всего за 4 день:	52,58	54,14	213,19	1520,38
Всего за 5 день:	54,22	54,11	222,01	1592,24
Всего за 6 день:	53,58	54,97	211,74	1574,24
ИТОГО:	315,5	319,2	1263,1	9111,1
В среднем за 1 день:	52,6	53,2	210,5	1518,5
Всего за 7 день:	53,15	53,79	210,79	1513,87
Всего за 8 день:	53,58	52,32	211,11	1500,12
Всего за 9 день:	52,29	55,17	217,12	1501,47
Всего за 10 день:	52,53	55,21	216,22	1565,13
Всего за 11 день:	53,43	53,23	210,74	1499,15
Всего за 12 день:	52,81	54,99	217,03	1545,62
ИТОГО:	317,79	324,71	1283,01	9125,36
В среднем за 1 день:	53,0	54,1	213,8	1520,9
В среднем за 12 дней:	52,8	53,7	212,2	1519,7

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

*ТТК - технико-технологическая карта

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Москва, 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 рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.

*СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ ВОСПИТАННИКОВ И ОБУЧАЮЩИХСЯ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, СПБ 2024

*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.