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

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ_____
_____

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО "Комбинат питания НЕВА"
_____ С.И. Филиппов
_____2026 г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет *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 нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, Всего г	Жиры, Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	160/10	2008	189	9,50	11,20	27,01	246,80
Бутерброд с повидлом	35	ТТК	1.32	2,20	1,20	16,60	86,40
Чай с сахаром	200	ТТК	43.1	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:	**655**			**15,80**	**16,30**	**67,41**	**487,60**
Обед							
Огурец солёный порционно	60	ТТК	1.1	0,48	0,06	1,02	6,60
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	200/5/5	2012	72	3,07	4,97	14,70	82,60
Гуляш	100	ТТК	9.38	11,24	12,30	8,40	206,00
Каша гречневая	150	2008	324	2,20	4,40	25,50	150,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	**810**			**25,19**	**25,95**	**115,80**	**759,20**
Всего за день:				**40,99**	**42,25**	**183,21**	**1246,80**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, Всего, г	Жиры, Всего, г	Угле-воды, Всего, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день							
Завтрак							
Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150/25	ТТК	22.5	16,05	14,60	34,25	332,60
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	ТТК	43.2	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:	**500**			**18,65**	**16,16**	**67,24**	**486,60**
Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	60	ТТК	1.2	0,61	3,20	2,62	53,10
Борщ с курицей и сметаной	200/5/5	2008	76	3,27	4,80	11,20	94,00
Запеканка картофельная с рыбой и овощами	240	ТТК	26.9	14,30	13,70	29,35	297,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Напиток из шиповника	200	ТТК	46.8	0,60	0,00	11,50	48,40
Итого за прием пищи:	**800**			**25,98**	**25,72**	**101,05**	**720,50**
Всего за день:				**44,63**	**41,88**	**168,29**	**1207,10**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, Всего, г	Жиры, Всего, г	Угле-воды, Всего, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день							
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая с тыквой	180	ТТК	19.8	8,70	8,45	34,80	250,10
Бутерброд с яйцом	50	ТТК	1.41	5,10	7,15	10,65	122,80
Кофейный напиток с молоком	200	ТТК	45.8	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:	**530**			**18,00**	**19,50**	**67,65**	**514,90**
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и гренками	200/5	2012	81/116	5,27	3,74	15,10	114,02
Печень, тушённая в соусе сметанном	90/30	ТТК	28	10,26	11,40	8,80	181,00
Рагу овощное	150	ТТК	35.12	2,55	4,40	10,60	92,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,19	82,00
Итого за прием пищи:	**825**			**26,39**	**26,76**	**104,69**	**747,02**
Всего за день:				**44,39**	**46,26**	**172,34**	**1261,92**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, Всего, г	Жиры, Всего, г	Углеводы, Всего, г	Энергетическая ценность, ккал
4 день							
Завтрак							
Запеканка из творога со сгущённым молоком	130/20	ТТК	4.11	13,12	14,20	30,85	303,70
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	ТТК	43.2	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:	**625**			**19,15**	**19,56**	**69,84**	**533,50**
Обед							
Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	ТТК	48.1	1,80	4,70	3,60	63,90
Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной	200/5/5	2008	91	4,28	5,22	15,80	127,30
Котлета рыбная (запеченная)	100	2024	257	10,10	5,60	14,10	147,20
Картофель отварной	150	2008	333	2,90	4,70	20,12	134,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,10	17,00	71,00
Итого за прием пищи:	**810**			**26,88**	**24,34**	**117,00**	**771,80**
Всего за день:				**46,03**	**43,90**	**186,84**	**1305,30**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, Всего, г	Жиры, Всего, г	Углеводы, Всего, г	Энергетическая ценность, ккал
5 день							
Завтрак							
Блинчики со сгущённым молоком	135/15	ТТК	5.26	9,75	11,34	44,62	319,48
Чай с молоком	200	ТТК	43.5	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:	**600**			**19,07**	**19,29**	**71,17**	**543,98**
Обед							
Винегрет овощной	60	ТТК	1.48	0,84	6,06	3,96	66,40
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	200/5	2012	82	4,07	2,24	15,74	94,60
Голубцы ленивые	240	ТТК	9.2	13,74	11,53	22,40	248,30
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	**795**			**26,85**	**24,05**	**103,48**	**713,30**
Всего за день:				**45,92**	**43,34**	**174,65**	**1257,28**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки, Всего, г	Жиры, Всего, г	Угле-воды, Всего, г	Энер-гетическая ценность, ккал.
6 день							
Завтрак							
Каша "Янтарная"	160	ТТК	4.12	9,55	13,20	31,00	281,00
Батон пшеничный нарезной	25	ТТК	15.31	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	ТТК	43.1	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:	**635**			**16,95**	**18,21**	**68,74**	**512,10**
Обед							
Огурец солёный порционно	60	ТТК	1.1	0,48	0,06	1,20	6,60
Бульон куриный с вермишелью	200	ТТК	2.25	3,20	3,90	7,08	85,20
Плов со свининой	240	ТТК	11.4	14,00	16,20	32,90	333,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	**790**			**25,88**	**24,38**	**107,36**	**739,20**
Всего за день:				**42,83**	**42,59**	**176,10**	**1251,30**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная 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 из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	170	ТТК	4.12	9,27	8,65	36,56	261,10
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,40	0,00	54,50
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с молоком	200	ТТК	43.5	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:	**510**			**19,04**	**18,61**	**70,55**	**524,80**
Обед							
Салат витаминный	60	ТТК	1.46	0,71	3,20	4,60	52,20
Суп картофельный с рыбой	200/20	ТТК	98.2	4,95	2,95	15,30	107,70
Пельмени отварные	240	ТТК	9.12	12,80	15,50	31,85	318,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	ТТК	43.8	0,26	0,00	15,30	62,24
Итого за прием пищи:	**810**			**25,92**	**25,67**	**113,43**	**768,24**
Всего за день:				**44,96**	**44,28**	**183,98**	**1293,04**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки, Всего г	Жиры, Всего г	Угле-воды, 7 г	Энер-гетическая ценность, ккал.
8 день							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	150	ТТК	4.3	8,60	7,65	20,70	186,00
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:	**510**			**18,21**	**18,94**	**75,26**	**542,87**
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	60/20	2011	52/209	3,93	6,00	3,60	80,40
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	200/5/5	2012	64	2,55	4,11	9,04	80,80
Паста Болоньезе "по-школьному"	240	ТТК	9.33	9,40	12,72	35,20	237,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	**820**			**24,08**	**27,05**	**109,22**	**702,30**
Всего за день:				**42,29**	**45,99**	**184,48**	**1245,17**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная 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							
Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком	130/20	ТТК	7.2	12,15	14,28	29,77	296,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	ТТК	43.2	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:	**625**			**17,95**	**19,64**	**69,06**	**526,20**
Обед							
Салат "Мозайка"	60	ТТК	1.33	3,30	3,60	4,20	72,40
Борщ с курицей и сметаной	200/5/5	2008	76	3,27	4,80	11,20	94,00
Фрикадельки рыбные в соусе томатном	100/20	ТТК	10.21	7,05	6,73	11,60	135,17
Картофель запечённый (из отварного)	150	ТТК	36.1	3,60	7,10	21,23	163,22
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,19	82,00
Итого за прием пищи:	**830**			**24,57**	**26,39**	**113,80**	**774,79**
Всего за день:				**42,52**	**46,03**	**182,86**	**1300,99**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документа-	№ рецептуры или технологической карты	Белки, Всего г	Жиры, Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
10 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	150	ТТК	6.3	12,75	13,72	11,40	220,10
Бутерброд с сыром	40	ТТК	1.43	4,31	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	ТТК	43.1	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:	**516**			**18,19**	**18,21**	**72,96**	**524,37**
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и гренками	200/5	2012	81/116	5,27	3,74	15,10	114,02
Жаркое по-домашнему с курицей	240	ТТК	9.16	10,30	12,90	17,85	228,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	**795**			**24,73**	**23,92**	**103,75**	**706,52**
Всего за день:				**42,92**	**42,13**	**176,71**	**1230,89**

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	40,99	42,25	183,21	1246,80
Всего за 2 день:	44,63	41,88	168,29	1207,10
Всего за 3 день:	44,39	46,26	172,34	1261,92
Всего за 4 день:	46,03	43,90	186,84	1305,30
Всего за 5 день:	45,92	43,34	174,65	1257,28
ИТОГО:	**222,0**	**217,6**	**885,3**	**6278,4**
В среднем за 1 день:	44,4	43,5	177,1	1255,7
Всего за 6 день:	42,83	42,59	176,10	1251,30
Всего за 7 день:	44,96	44,28	183,98	1293,04
Всего за 8 день:	42,29	45,99	184,48	1245,17
Всего за 9 день:	42,52	46,03	182,86	1300,99
Всего за 10 день:	42,92	42,13	176,71	1230,89
ИТОГО:	**215,5**	**221,0**	**904,1**	**6321,4**
В среднем за 1 день:	43,1	44,2	180,8	1264,3
В среднем за 10 дней:	43,7	43,9	178,9	1260,0

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

***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.**
***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.**