СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ_____
_____

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО "Комбинат питания "Кировский"
Н.С. Яковлева
_____
04.09.2026

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

1 неделя - 1 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Огурец солёный порционно	100	0,80	0,10	1,70	10,00	3.1	ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом курицы и сметаной	250	8,84	10,98	9,59	135,52	11.4	ТТК
Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	120	9,22	14,90	15,42	271,77	22.0	ТТК
Макаронные изделия отварные	230	8,43	7,36	47,99	292,87	331	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	6,00	3,48	38,97	204,00	2.5	ТТК
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	15,00	76,00	41.0	ТТК
Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00	6.0	ТТК
Печенье в ассортименте	75	9,00	7,50	33,60	207,00	5.12	ТТК
Итого за комплексный обед:	**1210**	**48,89**	**47,17**	**196,77**	**1 364,16**		

1 неделя - 2 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Салат "Степной" из разных овощей	100	3,60	10,20	7,80	137,00	30	2008
Суп картофельный с мясом говядины и сметаной	280	6,80	6,32	34,22	218,19	13.17	ТТК
Голубцы ленивые	300	15,43	14,25	19,16	300,11	21.3	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	6,00	3,48	38,97	204,00	2.5	ТТК
Компот из цитрусовых	200	0,50	0,10	23,40	103,00	43.1	ТТК
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	6.1	ТТК
Булочка домашняя	100	7,40	17,80	49,80	300,60	57.0	ТТК
Итого за комплексный обед:	**1215**	**45,43**	**54,90**	**208,45**	**1 434,90**		

1 неделя - 3 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,43	6,10	6,68	87,40	4.4	ТТК
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом курицы	250	5,41	8,84	12,66	144,17	13.3	ТТК
Биточки рыбные из минтая	100	13,10	6,90	11,22	181,11	26.1	ТТК
Картофель тушеный	200	4,13	7,20	27,07	188,00	33.2	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	6,00	3,48	38,97	204,00	2.5	ТТК
Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	25,70	105,00	436	2008
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	6.2	ТТК
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,80	3,75	19,05	126,75	41.1	ТТК
Плюшка "Московская"	100	9,32	15,77	29,00	227,05	57.5	ТТК
Итого за комплексный обед:	**1335**	**49,59**	**54,99**	**207,15**	**1 436,88**		

1 неделя - 4 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							

Салат из белокочанной капусты	100	1,60	5,10	6,90	80,00	35	2008
Суп картофельный с горохом, мясом курицы и гренками	250	7,00	4,85	23,55	164,00	13.13	ТТК
Биточки Особые	100	11,08	11,50	14,80	241,56	22.4	ТТК
Рагу овощное	230	5,57	10,27	17,63	182,47	351	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	6,00	3,48	38,97	204,00	2.5	ТТК
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	15,00	76,00	41.0	ТТК
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	6.3	ТТК
Булочка "Веснушка"	100	10,47	13,33	54,27	288,40	57.1	ТТК
Итого за комплексный обед:	**1215**	**47,92**	**51,58**	**208,42**	**1 412,43**		

1 неделя - 5 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	7,70	83,00	40	2008
Суп из минтая с картофелем и перловой крупой	270	7,12	4,68	21,01	138,20	13.9	ТТК
Филе птицы по-строгановски	100	11,24	8,06	3,94	158,91	23.3	ТТК
Рис отварной	200	4,93	7,76	31,58	248,44	32.3	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Кисель из плодов шиповника	200	0,28	0,11	25,87	105,62	41.2	ТТК
Сдоба обыкновенная	100	11,56	24,47	59,07	333,02	57.2	ТТК
Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00	6.0	ТТК
Итого за комплексный обед:	**1180**	**46,33**	**55,15**	**209,65**	**1 370,19**		

1 неделя - 6 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150	5,60	10,60	14,33	165,05	4.8	ТТК
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	270	7,61	8,42	10,96	154,08	12.13	ТТК
Печень по-строгановски	120	9,30	8,11	14,23	161,92	27.0	ТТК
Картофель отварной	200	3,87	8,27	31,33	197,33	333	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	80	6,40	3,40	36,00	172,00	2.2	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	15,00	76,00	41.0	ТТК
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,80	3,75	19,05	126,75	41.1	ТТК
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	6.1	ТТК
Пряник	60	3,36	3,00	47,78	223,56	5.7	ТТК
Итого за комплексный обед:	**1380**	**46,84**	**48,27**	**222,76**	**1 455,69**		

2 неделя - 1 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Винегрет овощной	150	3,10	12,65	9,90	154,50	4.16	ТТК
Суп крестьянский с рисом, мясом курицы и сметаной	275	7,53	6,50	12,58	126,10	12.8	ТТК
Фрикадельки куриные с соусом молочным	120	7,60	3,65	11,18	127,04	24.0	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,53	10,67	36,67	278,67	32.14	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	6,00	3,48	38,97	204,00	2.5	ТТК
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	15,00	76,00	41.0	ТТК
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	6.2	ТТК
Вафли в ассортименте	80	9,76	8,93	39,20	248,00	5.14	ТТК
Итого за комплексный обед:	**1260**	**48,72**	**49,03**	**200,30**	**1 387,71**		

2 неделя - 2 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							

Салат из соленых огурцов с луком	100	2,70	5,10	2,60	67,00	20	2008
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250	4,59	5,82	10,81	114,88	11.5	ТТК
Плов из филе куриного	280	15,02	16,21	32,78	359,63	23.6	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	6,00	3,48	38,97	204,00	2.5	ТТК
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	43.0	ТТК
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	6.3	ТТК
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,80	3,75	19,05	126,75	41.1	ТТК
Булочка "Веснушка"	100	10,47	13,33	54,27	288,40	57.1	ТТК
Итого за комплексный обед:	**1315**	**48,98**	**50,74**	**223,68**	**1 451,66**		

2 неделя - 3 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Яйцо с гарниром	100	6,94	4,72	4,18	86,96	4.13	ТТК
Суп картофельный с горохом и гренками	250	4,25	3,06	23,05	132,68	13.12	ТТК
Печень, тушенная в сметанном соусе	120	7,04	7,11	10,23	151,92	27.1	ТТК
Ризотто (рис с овощами)	200	4,73	7,32	27,80	228,44	32.6	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	15,00	76,00	41.0	ТТК
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	6.1	ТТК
Зефир витаминизированный	35	0,63	0,10	23,20	101,60	5.3	ТТК
Сдоба обыкновенная	100	11,56	24,47	59,07	333,02	57.2	ТТК
Итого за комплексный обед:	**1215**	**45,85**	**52,05**	**223,61**	**1 418,62**		

2 неделя - 4 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Салат "Витаминный"	100	1,20	5,20	9,50	90,00	41	2008
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и смет	275	6,10	8,30	27,00	187,10	11.8	ТТК
Рагу из филе куриного	300	19,63	18,06	39,82	474,85	23.1	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	6,00	3,48	38,97	204,00	2.5	ТТК
Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	25,70	105,00	436	2008
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	6.2	ТТК
Плюшка "Московская"	100	9,32	15,77	29,00	227,05	57.5	ТТК
Итого за комплексный обед:	**1210**	**47,65**	**53,76**	**206,79**	**1 461,40**		

2 неделя - 5 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	7,70	83,00	40	2008
Рассольник ленинградский с мясом курицы и сметаной	265	4,70	6,43	17,83	147,58	14.2	ТТК
Жаркое по-домашнему со свининой	300	20,38	17,07	24,00	358,50	21.6	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	6,00	3,48	38,97	204,00	2.5	ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	43.2	ТТК
Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00	6.0	ТТК
Булочка домашняя	100	7,40	17,80	49,80	300,60	57.0	ТТК
Итого за комплексный обед:	**1200**	**46,28**	**52,63**	**204,50**	**1 391,68**		

2 неделя - 6 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			

Комплексный обед							
Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,43	6,10	6,68	87,40	4.4	ТТК
Суп из овощей с мясом курицы и сметаной и зеленью	250	8,60	11,86	13,36	127,40	12.11	ТТК
Котлета рыбная "Любительская" из минтая	100	11,11	7,31	4,72	128,13	26.4	ТТК
Пюре картофельное	200	7,33	6,40	41,73	217,87	33.11	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	6,00	3,48	38,97	204,00	2.5	ТТК
Напиток клюквенный из протертой клюквы	200	0,10	0,10	20,40	103,00	41.3	ТТК
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	6.3	ТТК
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,80	3,75	19,05	126,75	41.1	ТТК
Печенье в ассортименте	75	9,00	7,50	33,60	207,00	5.12	ТТК
Итого за комплексный обед:	**1310**	**53,57**	**49,35**	**215,81**	**1 377,55**		

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день - 1 недели:	49	47	197	1 364
Всего за 2 день - 1 недели:	45	55	208	1 435
Всего за 3 день - 1 недели:	50	55	207	1 437
Всего за 4 день - 1 недели:	48	52	208	1 412
Всего за 5 день - 1 недели:	46	55	210	1 370
Всего за 6 день - 1 недели:	47	48	223	1 456
ИТОГО:	**285**	**312**	**1 253**	**8 474**
Среднее значение за период (1 день)	**48**	**52**	**209**	**1 412**
Всего за 1 день - 2 недели:	49	49	200	1 388
Всего за 2 день - 2 недели:	49	51	224	1 452
Всего за 3 день - 2 недели:	46	52	224	1 419
Всего за 4 день - 2 недели:	48	54	207	1 461
Всего за 5 день - 2 недели:	46	53	205	1 392
Всего за 6 день - 2 недели:	54	49	216	1 378
ИТОГО:	**291**	**308**	**1 275**	**8 489**
Среднее значение за период (1 день)	**49**	**51**	**212**	**1 415**
Среднее значение за период (12 дней)	**48**	**52**	**211**	**1 414**

***ТТК - технико-технологическая карта**

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга, СПб 2024**

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

***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