СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ_____

_____

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО "Комбинат питания "Кировский"
_____ Н.С. Яковлева
"1 СЕН 2026"

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в осенне-зимний период для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) 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			
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	14	2008
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	2.3	ТТК
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,62	8,00	24,71	202,52	34.25	ТТК
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	433	2008
Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00	6.0	ТТК
Печенье в ассортименте	25	3,00	2,50	11,20	69,00	5.0	ТТК
Итого за завтрак:	**565**	**17,77**	**18,71**	**81,20**	**566,02**		
Обед							
Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,02	6,00	3.0	ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом курицы и сметаной	200	3,34	3,60	4,35	71,16	11.0	ТТК
Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	120	9,22	14,90	15,42	271,77	22.0	ТТК
Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	163,40	331	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	15,00	76,00	41.0	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	2.0	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Итого за обед:	**820**	**26,74**	**27,58**	**113,47**	**816,33**		
Итого за день:		**44,51**	**46,29**	**194,67**	**1 382,35**		

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			
Завтрак							
Запеканка из творога с молоком сгущенным	155	12,52	13,87	29,80	331,60	35.0	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	2.3	ТТК
Кофейный напиток	200	1,30	1,30	22,40	79,40	14.22	ТТК
Вафли	20	2,44	2,23	9,80	62,00	5.1	ТТК
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	6.1	ТТК
Итого за завтрак:	**500**	**19,16**	**18,76**	**83,09**	**584,00**		
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей	60	2,16	6,12	4,68	82,20	30	2008
Суп картофельный с мясом говядины	200	4,50	4,28	23,18	128,12	13.15	ТТК
Голубцы ленивые	240	12,59	12,24	14,88	280,20	21.0	ТТК
Компот из цитрусовых	200	0,50	0,10	23,40	103,00	43.1	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	2.0	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Итого за обед:	**790**	**26,95**	**26,76**	**112,52**	**821,52**		
Итого за день:		**46,11**	**45,52**	**195,61**	**1 405,52**		

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			
Завтрак							
Бутерброд с повидлом	45	1,20	0,88	16,80	114,16	1.1	ТТК
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,09	8,95	20,56	194,55	34.0	ТТК
Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,89	42.1	ТТК
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,80	3,75	19,05	126,75	41.1	ТТК
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	6.2	ТТК
Итого за завтрак:	**675**	**15,46**	**16,58**	**82,11**	**578,75**		
Обед							

Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52,44	4.0	ТТК
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом курицы	200	3,35	7,54	10,18	115,90	13.0	ТТК
Биточки рыбные из минтая	90	12,10	6,60	10,10	163,00	26.0	ТТК
Картофель тушеный	150	3,10	5,40	20,30	141,00	33.0	ТТК
Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	25,70	105,00	436	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	2.0	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Итого за обед:	**790**	**26,81**	**27,22**	**116,67**	**805,34**		
Итого за день:		**42,27**	**43,80**	**198,78**	**1 384,09**		

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			
Завтрак							
Омлет натуральный	150	14,45	15,87	8,73	263,64	36.0	ТТК
Чай с лимоном	200	0,25	0,06	15,56	62,12	42.0	ТТК
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	6.3	ТТК
Зефир витаминизированный	35	0,63	0,10	23,20	101,60	5.2	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	2.3	ТТК
Итого за завтрак:	**510**	**17,73**	**17,49**	**70,78**	**542,36**		
Обед							
Салат из белокочанной капусты	60	0,96	3,06	4,14	48,00	35	2008
Суп картофельный с горохом и гренками	200	4,12	2,60	16,12	114,70	13.11	ТТК
Биточки Особые	90	10,10	11,02	10,62	217,40	22.1	ТТК
Рагу овощное	150	3,50	6,70	11,50	119,00	351	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	15,00	76,00	41.0	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	2.0	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Итого за обед:	**790**	**26,88**	**27,60**	**103,76**	**803,10**		
Итого за день:		**44,61**	**45,09**	**174,54**	**1 345,46**		

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			
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	14	2008
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	7,39	10,74	35,40	292,16	34.1	ТТК
Чай с грушей и апельсином	200	0,25	0,08	8,10	34,00	456	2024
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	2.3	ТТК
Вафли	20	2,44	2,23	9,80	62,00	5.1	ТТК
Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00	6.0	ТТК
Итого за завтрак:	**540**	**16,33**	**18,76**	**73,79**	**548,66**		
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	49,80	40	2008
Суп из минтая с картофелем и перловой крупой	200	4,10	2,86	13,58	95,06	13.2	ТТК
Филе птицы по-строгановски	90	10,12	7,25	3,55	141,02	23.0	ТТК
Рис отварной	150	3,70	6,30	23,18	203,00	32.0	ТТК
Кисель из плодов шиповника	200	0,28	0,11	25,87	105,62	41.2	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	15.2	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Итого за обед:	**790**	**26,36**	**23,60**	**117,18**	**822,50**		
Итого за день:		**42,69**	**42,36**	**190,97**	**1 371,16**		

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			
Завтрак							
Чизкейк, запеченный по-школьному, с повидлом	170	10,83	12,46	24,12	288,40	35.11	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
Кофейный напиток	200	1,30	1,30	22,40	79,40	14.22	ТТК
Итого за завтрак:	**620**	**17,83**	**17,71**	**73,67**	**537,55**		
Обед							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2,24	4,24	5,73	67,62	4.1	ТТК
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200	4,12	4,99	9,62	99,88	12.1	ТТК

Печень по-строгановски	120	9,30	8,11	14,23	161,92	27.0	ТТК
Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00	333	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	15,00	76,00	41.0	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	2.0	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Итого за обед:	**820**	**26,76**	**26,26**	**114,46**	**781,42**		
Итого за день:		**44,59**	**43,97**	**188,13**	**1 318,97**		

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			
Завтрак							
Бутерброд с повидлом	45	1,20	0,88	16,80	114,16	1.1	ТТК
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	8,42	10,00	26,80	224,00	34.3	ТТК
Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,89	42.1	ТТК
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	6.2	ТТК
Печенье в ассортименте	25	3,00	2,50	11,20	69,00	5.0	ТТК
Итого за завтрак:	**570**	**15,99**	**16,38**	**80,50**	**550,45**		
Обед							
Винегрет овощной	60	0,84	5,06	3,96	73,80	4.2	ТТК
Суп крестьянский с рисом, мясом курицы и сметаной	200	3,60	4,25	10,16	101,85	12.2	ТТК
Фрикадельки куриные с соусом молочным	120	7,60	3,65	11,18	127,04	24.0	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,70	8,00	27,50	209,00	32.13	ТТК
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	15,00	76,00	41.0	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	2.0	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Итого за обед:	**820**	**26,94**	**25,18**	**114,18**	**815,69**		
Итого за день:		**42,93**	**41,56**	**194,68**	**1 366,14**		

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			
Завтрак							
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	2.3	ТТК
Каша пшенная с тыквой	180	8,60	10,90	25,14	232,16	34.4	ТТК
Чай с вареньем	200	0,30	0,10	11,00	43,00	430	2008
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
Итого за завтрак:	**655**	**16,10**	**16,21**	**78,48**	**516,91**		
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком	60	1,62	3,06	1,56	40,20	20	2008
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	200	3,71	4,87	9,54	91,90	11.1	ТТК
Плов из филе куриного	240	13,47	14,44	28,10	325,40	23.1	ТТК
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	43.0	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	2.0	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Итого за обед:	**790**	**26,20**	**26,59**	**113,48**	**800,50**		
Итого за день:		**42,30**	**42,80**	**191,96**	**1 317,41**		

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			
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	160	10,10	14,66	14,34	216,51	31.7	ТТК
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	433	2008
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	2.3	ТТК
Зефир витаминизированный	35	0,63	0,10	23,20	101,60	5.3	ТТК
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	6.1	ТТК
Итого за завтрак:	**520**	**16,53**	**18,62**	**83,43**	**563,11**		
Обед							
Яйцо с гарниром	60	5,11	4,64	1,59	70,93	4.3	ТТК
Суп картофельный с горохом и гренками	200	3,40	2,70	10,12	114,70	13.1	ТТК
Печень, тушенная в сметанном соусе	120	7,04	7,11	10,23	151,92	27.1	ТТК
Ризотто (рис с овощами)	150	3,15	5,49	20,85	168,00	32.1	ТТК
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	15,00	76,00	41.0	ТТК

Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	2.0	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Итого за обед:	**820**	**26,90**	**24,16**	**104,17**	**809,55**		
Итого за день:		**43,43**	**42,78**	**187,60**	**1 372,66**		

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			
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	14	2008
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	180	8,16	8,52	29,70	238,80	34.5	ТТК
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430	2008
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	2.3	ТТК
Вафли	20	2,44	2,23	9,80	62,00	5.1	ТТК
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	6.2	ТТК
Итого за завтрак:	**540**	**16,65**	**16,86**	**77,29**	**527,70**		
Обед							
Салат "Витаминный"	60	0,72	3,12	5,70	54,00	41	2008
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	200	1,37	0,74	7,12	42,56	11.2	ТТК
Рагу из филе куриного	250	14,69	15,63	30,18	385,71	23.2	ТТК
Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	25,70	105,00	436	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	2.0	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Итого за обед:	**800**	**24,18**	**23,51**	**115,08**	**815,27**		
Итого за день:		**40,83**	**40,37**	**192,37**	**1 342,97**		

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			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,40	8,10	13,00	142,00	1.2	ТТК
Манник с молоком сгущенным	170	12,61	8,72	46,63	308,05	37.0	ТТК
Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,89	42.1	ТТК
Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00	6.0	ТТК
Итого за завтрак:	**505**	**18,78**	**19,52**	**83,03**	**586,94**		
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	49,80	40	2008
Рассольник ленинградский с мясом курицы и сметаной	200	3,39	4,91	13,62	110,70	14.0	ТТК
Жаркое по-домашнему со свининой	240	14,70	13,65	19,20	286,80	21.1	ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	43.2	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	2.0	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Итого за обед:	**790**	**26,85**	**25,74**	**115,52**	**806,30**		
Итого за день:		**45,63**	**45,26**	**198,55**	**1 393,24**		

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			
Завтрак							
Пудинг из творога с повидлом	175	11,55	14,24	31,25	311,00	35.1	ТТК
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,80	3,75	19,05	126,75	41.1	ТТК
Кофейный напиток	200	1,30	1,30	22,40	79,40	14.22	ТТК
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	6.3	ТТК
Итого за завтрак:	**625**	**18,05**	**19,59**	**83,00**	**564,15**		
Обед							
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52,44	4.0	ТТК
Суп из овощей с мясом курицы и сметаной	200	1,57	4,66	8,94	80,38	12.3	ТТК
Котлета рыбная "Любительская" из минтая	90	10,90	6,58	4,25	115,32	26.3	ТТК
Пюре картофельное	150	5,50	4,80	31,30	163,40	33.8	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	2.0	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Напиток клюквенный из протертой клюквы	200	0,10	0,10	20,40	103,00	41.3	ТТК
Итого за обед:	**790**	**26,13**	**23,82**	**115,28**	**742,54**		
Итого за день:		**44,18**	**43,41**	**198,28**	**1 306,69**		

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день - 1 недели:	45	46	195	1 382
Всего за 2 день - 1 недели:	46	46	196	1 406
Всего за 3 день - 1 недели:	42	44	199	1 384
Всего за 4 день - 1 недели:	45	45	175	1 345
Всего за 5 день - 1 недели:	43	42	191	1 371
Всего за 6 день - 1 недели:	45	44	188	1 319
ИТОГО:	**265**	**267**	**1 143**	**8 208**
Среднее значение за период (1 день)	**44**	**45**	**190**	**1 368**
Всего за 1 день - 2 недели:	43	42	195	1 366
Всего за 2 день - 2 недели:	42	43	192	1 317
Всего за 3 день - 2 недели:	43	43	188	1 373
Всего за 4 день - 2 недели:	41	40	192	1 343
Всего за 5 день - 2 недели:	46	45	199	1 393
Всего за 6 день - 2 недели:	44	43	198	1 307
ИТОГО:	**259**	**256**	**1 163**	**8 099**
Среднее значение за период (1 день)	**43**	**43**	**194**	**1 350**
Среднее значение за период (12 дней)	**44**	**44**	**192**	**1 359**

***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 фруктов.