

СОГЛАСОВАНО

Директор

С. Ю. Соловьев
О. А. Кудряшов
О. В. Лева

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО «КСИ "Парголово"»

Камедин А.В.
2025 г.



Циклическое 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

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день							
Комплексный обед							
Салат из соленых огурцов с луком	150	2024	19	1,20	7,65	2,85	85,50
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	280/10/10	2024	96	5,54	7,69	46,12	292,50
Биточки рубленые из говядины	150	2008	271	49,70	54,50	107,30	840,00
Картофельное пюре	230	2024	360	4,75	7,05	53,67	320,47
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00
Яблоки	300	2008	9.1	1,20	1,20	29,40	133,20
Вафли обогащенные	20	2021	580	0,78	6,12	12,50	108,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,60
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1490			74,18	87,21	332,87	2174,17
Всего за день:				74,18	87,21	332,87	2174,17

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	150	2024	40	2,40	7,65	12,15	127,50
Борщ с капустой и картофелем, с птицей и сметаной	290/5/5	2024	80	3,38	6,49	14,45	129,40
Рыба, тушеная с овощами	150	2024	247	27,24	30,28	52,45	456,23
Рис отварной	230	2024	349	22,77	31,59	113,31	687,70
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00
Печенье	35	2021	582	2,63	3,43	26,04	145,25
Мандарины	300	2008	9.8	2,40	0,60	22,50	105,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,60
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1505			71,62	82,97	325,35	2056,38
Всего за день:				71,62	82,97	325,35	2056,38

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день							
Комплексный обед							
Винегрет овощной с сельдью	100/50	2024	53	7,80	14,55	7,80	195,00
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2024	105	3,24	3,12	22,68	132,00
Суфле из птицы	150	2024	344	37,36	44,34	57,45	612,73
Рагу овощное (3-й вариант)	230	2024	377	4,29	10,12	84,56	432,40
Компот из апельсинов	200	2024	422	0,40	0,10	10,00	43,00
Пирожки с яблоком	75	2024	479	4,30	1,80	33,00	165,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	2,80	2,50	13,00	86,00
Груши	300	2021	82	1,20	0,90	30,90	141,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,60
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1645			71,41	80,37	323,24	2128,43
Всего за день:				71,41	80,37	323,24	2128,43

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день							
Комплексный обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	150	2024	41	1,80	7,80	16,35	142,50
Суп картофельный с горохом и гречками	280/20	2024	104	8,92	5,36	37,32	233,60
Котлеты "Особые"	150	2024	289	35,90	56,90	85,60	737,50
Каша гречневая рассыпчатая	230	2024	347	12,57	8,59	55,05	348,07
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00
Печенье	35	2021	582	2,63	3,43	26,04	145,25
Апельсины	300	2008	9.6	2,70	0,60	24,30	113,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,60
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1505			75,33	85,62	329,10	2125,62
Всего за день:				75,33	85,62	329,10	2125,62

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день							
Комплексный обед							
Салат «Степной» из разных овощей	150	2024	29	2,25	15,30	11,40	192,00
Суп крестьянский с крупой со сметаной	290/10	2024	99	2,72	6,94	15,30	134,00
Биточки рыбные, соус сметанный	130/20	2008	239	46,76	36,27	125,66	755,14
Картофель отварной с маслом сливочным	230	2008	333	4,45	7,21	55,58	362,63
Компот из изюма	200	2024	424	0,44	0,08	18,30	76,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	2,80	2,50	13,00	86,00
Вафли обогащенные	20	2021	580	0,78	6,12	12,50	108,20
Яблоки	300	2008	9.1	1,20	1,20	29,40	133,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,60
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Всего за прием пищи:	1590			71,41	78,56	344,98	2168,48
Всего за день:				71,41	78,56	344,98	2168,48

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
6 день							
Комплексный обед							
Салат из соленых огурцов с луком	150	2024	19	1,20	7,65	2,85	85,50
Суп картофельный с рыбой	280/20	2024	97	6,56	3,36	21,72	143,20
Печень по-строгановски	150	2024	277	31,44	30,38	52,94	421,88
Макаронные изделия отварные	230	2024	356	8,13	23,69	106,29	578,83
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	2,80	2,50	13,00	86,00
Мандарины	300	2008	9.8	2,40	0,60	22,50	105,00
Ватрушка с творогом	75	2024	483	10,10	9,60	25,50	198,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,60
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1645			73,44	80,72	329,25	2023,72
Всего за день:				73,44	80,72	329,25	2023,72

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
7 день							
Комплексный обед							
Огурцы натуральные соленые	150	2024	385	1,23	0,14	2,59	19,09
Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	295/5	2024	92	2,02	5,33	8,31	330,12
Жаркое по-домашнему	350	2008	258	51,10	69,07	157,93	865,67
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Печенье	35	2021	582	2,63	3,43	26,04	145,25
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	2,80	2,50	13,00	86,00
Пирожки с яблоком	75	2024	479	4,30	1,80	33,00	165,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,60
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1350			74,23	85,34	324,61	2014,43
Всего за день:				74,23	85,34	324,61	2014,43

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
8 день							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	150	2024	40	2,40	7,65	12,15	127,50
Суп из овощей с птицей и сметаной	290/5/5	2024	100	3,50	6,61	12,29	122,20
Котлета рыбная любительская	130	2024	259	48,38	48,15	136,45	906,53
Рис припущенный	230	2024	350	5,37	6,29	54,74	297,47
Компот из апельсинов	200	2024	422	0,40	0,10	10,00	43,00
Вафли обогащенные	20	2021	580	0,78	6,12	12,50	108,20
Апельсины	300	2008	9.6	2,70	0,60	24,30	113,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,60
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1470			73,54	78,45	326,27	2039,60
Всего за день:				73,54	78,45	326,27	2039,60

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
9 день							
Комплексный обед							
Салат "Свеколка"	150	2024	51	2,25	15,15	19,65	223,50
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	295/5	2024	88	2,14	5,33	9,99	97,00
Рагу из мяса птицы (курица)	350	2008	309	56,00	48,80	155,80	1042,33
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	2,80	2,50	13,00	86,00
Вафли обогащенные	20	2021	580	0,78	6,12	12,50	108,20
Яблоки	300	2008	9.1	1,20	1,20	29,40	133,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,60
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1560			75,98	82,04	324,78	2095,53
Всего за день:				75,98	82,04	324,78	2095,53

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
10 день							
Комплексный обед							
Салат из моркови	150	2021	21	1,80	9,00	16,80	156,00
Суп картофельный с фасолью	300	2024	104	6,72	5,16	22,92	165,60
Тефтели мясные (1-й вариант) с томатным соусом	150	2024	299	37,10	35,30	35,60	350,00
Макаронные изделия отварные	230	2024	356	8,13	23,69	106,29	578,83
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00
Булочка домашняя	50	2024	499	5,73	5,93	14,67	180,00
Печенье	35	2021	582	2,63	3,43	26,04	145,25
Мандарины	300	2008	9.8	2,40	0,60	22,50	105,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,60
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1555			75,12	86,12	325,66	2072,98
Всего за день:				75,12	86,12	325,66	2072,98

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
11 день							
Комплексный обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	150	2024	41	1,80	7,80	16,35	142,50
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	285/10/5	2024	80	4,94	7,57	14,79	146,60
Плов куриный	350	2024	330	52,88	65,81	186,71	1357,08
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00
Груши	300	2021	82	1,20	0,90	30,90	141,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,60
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1440			71,83	85,08	329,79	2181,48
Всего за день:				71,83	85,08	329,79	2181,48

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
12 день							
Комплексный обед							
Винегрет овощной с сельдью	100/50	2024	53	7,80	14,55	7,80	195,00
Суп картофельный с крупой	300	2024	103	3,12	3,12	22,32	129,60
Печень, тушеная в соусе	150	2024	280	35,80	42,60	108,60	631,00
Каша гречневая рассыпчатая	230	2024	347	12,57	8,59	55,05	348,07
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	2,80	2,50	13,00	86,00
Апельсины	300	2008	9.6	2,70	0,60	24,30	113,40
Вафли обогащенные	20	2021	580	0,78	6,12	12,50	108,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,60
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1590			76,38	81,02	328,01	2016,57
Всего за день:				76,38	81,02	328,01	2016,57

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	74,18	87,21	332,87	2174,17
Всего за 2 день:	71,62	82,97	325,35	2056,38
Всего за 3 день:	71,41	80,37	323,24	2128,43
Всего за 4 день:	75,33	85,62	329,10	2125,62
Всего за 5 день:	71,41	78,56	344,98	2168,48
Всего за 6 день:	73,44	80,72	329,25	2023,72
ИТОГО:	437,39	495,45	1984,78	12676,79
В среднем за 1 неделю:	72,90	82,57	330,80	2112,80
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	0,14	0,34	0,61	
Всего за 7 день:	74,23	85,34	324,61	2014,43
Всего за 8 день:	73,54	78,45	326,27	2039,60
Всего за 9 день:	75,98	82,04	324,78	2095,53
Всего за 10 день:	75,12	86,12	325,66	2072,98
Всего за 11 день:	71,83	85,08	329,79	2181,48
Всего за 12 день:	76,38	81,02	328,01	2016,57
ИТОГО:	447,07	498,06	1959,12	12420,59
В среднем за 2 неделю:	74,51	83,01	326,52	2070,10
В среднем за 12 дней:	73,71	82,79	328,66	2091,45

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах):	Обед
Всего за 1 день:	1490
Всего за 2 день:	1505
Всего за 3 день:	1645
Всего за 4 день:	1505
Всего за 5 день:	1590
Всего за 6 день:	1645
Всего за 7 день:	1350
Всего за 8 день:	1470
Всего за 9 день:	1560
Всего за 10 день:	1555
Всего за 11 день:	1440
Всего за 12 день:	1590

Сборники рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024. – 741 с.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.

Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия

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.