

Утверждаю
Генеральный директор ООО "СЕРНА"

Н.Е. Сорокина
«12» ноября 2025 г.

Согласовано
Директора СПб ГБУОУ КСИПТ

М.Г. Добрякова
«12» ноября 2025 г.

**Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Обед							
Огурец натуральный соленый (порциями)	120	2015	70	1,0	0,1	2,0	12,0
Борщ с капустой и картофелем, с птицей отварной (цыплята) и сметаной	250/10/5	2016	63/317	4,1	7,1	12,9	131,2

Помидор натуральный свежий (порциями)	120
Рассольник ленинградский с мясом отварным (говядина) и сметаной	250/10/5
Биточки рубленые из птицы паровые	120
Каша гречневая рассыпчатая	200
Напиток из плодов шиповника	200
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60
Батон обогащенный микронутриентами	50
Плоды свежие (мандарины)	100
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125
Итого за прием пищи:	1240
Всего за день:	
Наименование	Выход,

2015	71	1,3	0,2	4,6	26,4
ТТК	17	5,4	6,8	17,0	150,4
2016	323	22,3	5,2	11,9	184,0
2015	302	11,5	8,1	51,5	325,0
2008	441	0,7	0,3	24,4	103,0
ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
ТТК	4	0,8	0,2	7,5	38,0
ТТК	5	3,5	3,1	13,8	100,0
		52,9	25,8	181,7	1182,3
		52,9	25,8	181,7	1182,3

		Белки	Жиры		
--	--	-------	------	--	--

	г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты			Углевод ы,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Обед							
Винегрет овощной*	120	2008	51	1,7	12,1	7,9	147,6
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей отварной (цыплята)	250/15	2008	100/307	7,2	4,6	20,1	151,0
Печень по-строгановски	120	2008	256	23,8	16,3	9,1	277,1
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,3	6,4	41,7	254,7
Сок фруктовый (яблочный)	200	2015	389	1,0	0,0	20,2	84,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0

Печенье обогащенное (порционно)	20	ТТК	6	1,4	2,6	14,6	88,0
Итого за прием пищи:	1135			50,2	44,3	174,4	1305,7
Всего за день:				50,2	44,3	174,4	1305,7

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

4 день

Обед

Салат "Степной" из разных овощей*	120	2008	30	4,3	12,2	9,4	164,4
Щи из квашеной капусты с картофелем, с мясом отварным (говядина) и сметаной	250/10/5	2016	77/289	4,6	6,0	7,0	100,1
Мясо тушеное (свинина)	120	2015	256	17,0	35,0	1,5	389,2
Картофель отварной	200	2008	333	3,9	6,3	31,3	197,3
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0

Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (апельсины)	100	ТТК	3	0,9	0,2	8,1	43,3
Итого за прием пищи:	1115			38,6	61,7	136,4	1265,8
Всего за день:				38,6	61,7	136,4	1265,8

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

5 день

Обед

Огурец натуральный свежий (порциями)	120	2015	71	0,8	0,1	2,3	14,4
Суп крестьянский с крупой с птицей отварной (цыплята) и сметаной	250/10/5	2008	94/307	5,7	7,0	12,7	135,0
Котлета рыбная любительская	120	2008	241	16,3	4,3	7,2	132,0

Рис отварной	200	2008	325	4,9	8,4	43,7	270,7
Сок фруктовый (мультифрукт)	200	ТТК	9	0,2	0,0	20,1	93,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (мандарины)	100	ТТК	4	0,8	0,2	7,5	38,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	5	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	1240			39,6	25,0	158,3	1038,6
Всего за день:				39,6	25,0	158,3	1038,6

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
Обед							

Салат из квашеной капусты*	120
Суп картофельный с рыбой отварной	250/20
Суфле куриное	120
Рагу овощное (3-й вариант)	200
Кисель из кураги	200
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60
Батон обогащенный микронутриентами	50
Плоды свежие (яблоки)	100
Булочка домашняя	50
Итого за прием пищи:	1170
Всего за день:	
Наименование	Выход,

2008	40	1,9	6,1	9,2	99,6
2016	83/256	5,9	3,0	16,8	117,3
ТТК	11	20,5	10,7	13,3	192,0
2008	351	4,5	8,9	17,5	170,7
2008	406	0,7	0,1	37,0	151,0
ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
2008	467	3,3	6,2	27,9	180,0
		44,6	37,3	182,5	1213,1
		44,6	37,3	182,5	1213,1

		Белки	Жиры		
--	--	-------	------	--	--

	г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты			Углевод ы,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Обед							
Огурец натуральный соленый (порциями)	120	2015	70	1,0	0,1	2,0	12,0
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом отварным (говядина) и сметаной	250/10/5	2008	84/252	5,5	6,6	7,8	113,4
Жаркое по-домашнему (свинина)	320	2015	259	23,8	55,4	29,2	715,3
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13	0,6	0,0	20,0	80,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Вафли обогащенные (порционно)	30	ТТК	8	1,4	8,7	18,9	159,0

Итого за прием пищи:	1145			40,1	73,0	139,2	1382,2
Всего за день:				40,1	73,0	139,2	1382,2

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
Обед							
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком*	120	2015	42	2,1	7,4	11,1	119,4
Суп-лапша домашняя с птицей отварной (цыплята)	250/15	2008	106/307	6,6	5,5	15,7	135,0
Тефтели рыбные, соус томатный	120	2008	245/364	12,6	8,9	13,4	182,4
Рис отварной	200	2008	325	4,9	8,4	43,7	270,7
Напиток яблочный	200	2008	438	0,1	0,1	26,4	108,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0

Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (апельсины)	100	ТТК	3	0,9	0,2	8,1	43,3
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	5	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	1240			38,1	35,5	183,2	1214,3
Всего за день:				38,1	35,5	183,2	1214,3

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
Обед							
Салат из свеклы отварной	120	2015	52	1,7	7,2	9,9	111,4
Суп картофельный с бобовыми (горох), с мясом отварным (свинина) и гренками из пшеничного хлеба	250/10/10	2015/2008	102/241/73	8,8	9,0	24,4	227,2
Котлеты рубленые из птицы	120	ТТК	16	23,3	5,5	20,0	222,0

Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,3	6,4	41,7	254,7
Сок фруктовый (виноградный)	200	2015	389	0,6	0,4	32,6	136,4
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (мандарины)	100	ТТК	4	0,8	0,2	7,5	38,0
Печенье обогащенное (порционно)	20	ТТК	6	1,4	2,6	14,6	88,0
Итого за прием пищи:	1140			51,3	33,2	201,7	1333,2
Всего за день:				51,3	33,2	201,7	1333,2

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день							
Обед							

10 день

Обед

Помидор натуральный свежий (порциями)	120
Борщ сибирский с фрикадельками мясными и сметаной	250/25/5
Рыба, запеченная в сметанном соусе	120
Пюре картофельное	200
Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60
Батон обогащенный микронутриентами	50
Плоды свежие (груши)	100
Итого за прием пищи:	1130
Всего за день:	
Наименование	Выход,
	г

2015	71	1,3	0,2	4,6	26,4
2008	80/68	8,4	6,6	10,6	135,0
ТТК	10	13,7	7,4	2,9	133,6
2008	335	4,1	7,2	27,1	188,0
2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0
ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0
		35,9	23,7	138,2	916,5
		35,9	23,7	138,2	916,5

Технологическая и нормативная	№ рецептуры или	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
-------------------------------	-----------------	-------	------	-----------	--------------------------------

		документаци я /сборник рецептур/	технологи ческой карты	Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
11 день							
Обед							
Огурец натуральный свежий (порциями)	120	2015	71	0,8	0,1	2,3	14,4
Суп из овощей с птицей отварной (цыплята) и сметаной	250/10/ 5	2008	95/307	5,4	6,2	10,5	119,0
Плов из говядины	320	2015	265	33,8	35,1	57,2	677,2
Сок фруктовый (мультифрукт)	200	ТТК	9	0,2	0,0	20,1	93,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	5	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	1240			51,5	46,8	164,7	1306,1

Всего за день:				51,5	46,8	164,7	1306,1
Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
12 день							
Обед							
Икра кабачковая	120	2016	54	1,1	5,6	7,1	83,5
Рассольник домашний с мясом отварным (говядина) и сметаной	250/10/5	2016	81/289	5,0	6,2	15,0	136,1
Запеканка картофельная с субпродуктами (печень говяжья), с соусом сметанным с томатом	300/30	2015	284/331	32,4	20,4	42,2	499,7
Кисель из яблок	200	2008	405	0,1	0,1	25,2	117,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Фрукты свежие (апельсины)	100	ТТК	3	0,9	0,2	8,1	43,3

Сдоба обыкновенная	50	2008	464	3,6	2,1	26,6	141,0
Итого за прием пищи:	1175			50,5	36,5	175,2	1276,1
Всего за день:				50,5	36,5	175,2	1276,1

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	36,2	31,1	155,2	1048,1
Всего за 2 день:	52,9	25,8	181,7	1182,3
Всего за 3 день:	50,2	44,3	174,4	1305,7
Всего за 4 день:	38,6	61,7	136,4	1265,8
Всего за 5 день:	39,6	25,0	158,3	1038,6
Всего за 6 день:	44,6	37,3	182,5	1213,1
ИТОГО:	262,1	225,2	988,5	7053,6
В среднем за 1 неделю:	43,7	37,5	164,8	1175,6
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	15%	29%	56%	
Всего за 7 день:	40,1	73,0	139,2	1382,2

Всего за 8 день:	38,1	35,5	183,2	1214,3
Всего за 9 день:	51,3	33,2	201,7	1333,2
Всего за 10 день:	35,9	23,7	138,2	916,5
Всего за 11 день:	51,5	46,8	164,7	1306,1
Всего за 12 день:	50,5	36,5	175,2	1276,1
ИТОГО:	267,4	248,7	1002,2	7428,4
В среднем за 2 неделю:	44,6	41,5	167,0	1238,1
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	14%	30%	54%	
В среднем за 12 дней:	44,1	39,5	165,9	1206,8

1. ТТК - Технико-технологическая карта

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

3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2015.-544 с.

4. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640 с.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

*** Допускается сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салаты в период после 1 марта овощи урожая прошлого года (капусту белокочанную, корнеплоды и др.) используются только после термической обработки, также произведена замена лука репчатого на лук зеленый.**