

Согласовано:

Директор ТБОУ школа № 401
Санкт-Петербурга
И. В. Ливини
«28» августа 2026г

Утверждаю:

Зам.ген. дир. по произв. контр. и разв.
АО "КСП Колпинского района"
Д.Ю. Ерёмин
«18» августа 2026г

**Цикличное двухнедельное сбалансированное меню
рационов горячего питания (комплексный обед)
для предоставления питания учащимся 5-8 кадетских классов
общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его
стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Сборник рецептур	№ технологич еской карты	Наименование	Выход, г	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность, ккал.
		1 день					
		Обед					
2017	70	Огурец солёный	100	1,1	0,2	3,8	22
ТТК	ТК № 21	Бульон куриный с птицей и вермишелью	245/5	3,4	4	14,4	102,5
ТТК	ТК № 23	Котлеты рубленные из птицы	100	16	15,8	17,11	317,8
2024	349	Рис отварной	180	4,32	6,72	41,52	252
2024	425	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,07	16,8	70
ТТК	ТК № 2	Йогурт фруктовый в индивидуальной	125	4	3,1	13	100
2008	213	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	60	4,35	1,5	29,55	151,8
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	3,29	1,54	34,82	126
		Итого:	1125	42,06	37,53	171,3	1205,1

		2 день					
		Обед					
2024	29	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,33	10,2	7,5	126,7
2024	96	Рассольник ленинградский со сметаной	245/5	2,4	4,94	15,6	116,25
2008	256/371	Печень по-строгановски	100	15,7	12	7,11	203,8
2024	356	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5	39,36	228
2008	442	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (яблоко)	200	1	0,2	19,8	86
ТТК	ТК № 7	Творожок в индивидуальной упаковке 5 %	100	3,8	5	7,1	60,1
ТТК	ТК № 26	Язычок слоеный	50	2,85	18,1	21,6	261,5
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	3,29	1,54	34,82	126
		Итого:	1050	37	56,98	152,89	1208,35
		3 день					
		Обед					
2024	48	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,5	14,5	6	173,3
2024	104/77	Суп картофельный с бобовыми и гречками	240/10	6,9	4,5	28,25	180
2024	257	Биточки рыбные	100	13	7,33	15,67	191,11
2024	360	Пюре картофельное	180	3,72	5,52	24	160,8
2024	426	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,11	0,04	11,8	47,8
ТТК	ТК № 27	Пирожное "Мечта"	60	4,7	15,6	33,5	293
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	250	2	0,5	18,75	95
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72
		Итого:	1180	36,81	48,87	157,87	1213,01
		4 день					
		Обед					
2024	34	Салат из белокочанной капусты/с 01.03 Салат из квашенной капусты	100	1,5	5,2	9,33	90
2024	79	Борщ со сметаной	245/5	1,62	4,7	9,62	87,5
2024	279	Гуляш из отварного мяса	100	14,44	14,11	5,22	205,55
2024	347	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	6,72	43,1	272,4
2024	418	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	20	81,1
ТТК	ТК № 5	Молоко в инд.упаковке 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	120
ТТК	ТК № 4	Кондитерские изделия (печенье)	40	3,6	5,8	30,5	190,3
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	20	1,45	0,5	9,85	50,6
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	3,29	1,54	34,82	126
		Итого:	1160	41,69	45,11	171,84	1223,45

		5 день					
		Обед					
2024	52	Винегрет овощной	100	1,3	10,2	7	125
2024	97/244	Суп картофельный с рыбой	245/5	3,52	2,7	20,9	116,4
2024	320	Голубцы ленивые	280	23,8	20,12	21	390,83
2024	425	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,07	16,8	70
ТТК	ТК № 6	Кондитерские изделия (вафли)	50	2	13,5	31	255
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (груша)	250	1	0,75	32,5	115
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	70	3,29	1,54	34,82	126
		Итого:	1200	35,41	48,88	164,02	1198,23
		6 день					
		Обед					
2017	52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,25	92,6
2024	79	Борщ со сметаной	245/5	1,5	2,2	9,4	77
ТТК	ТК № 23	Котлеты рубленые из птицы	100	16	15,8	17,11	317,8
2024	349	Рис отварной	180	4,32	6,72	41,52	252
2024	426	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,1	0,04	12,2	50
ТТК	ТК № 2	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	4	3,1	13	100
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронутриентами	30	2,2	0,75	14,8	75,9
2024	504	Булочка российская	50	3,25	4	27,9	144,65
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2,82	1,32	29,85	108
		Итого:	1095	35,59	39,93	174,03	1217,95
		7 день					
		Обед					
2017	70	Огурец солёный	100	1,1	0,2	3,8	22
2008/2024	84/323	Щи из свежей капусты с картофелем с птицей и сметаной	240/5/5	3,1	5,6	8,12	96
2024	289	Котлеты, биточки (особые)	100	15,4	19	15,2	293,3
2024	356	Макаронные изделия отварные	180	6,36	5,04	39,4	228
2024	418	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	20	81,1
ТТК	ТК № 5	Молоко в инд.упаковке 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	120
ТТК	ТК № 6	Кондитерские изделия (вафли)	50	2	13,5	31	255
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2,82	1,32	29,85	108
		Итого:	1140	36,73	51,2	156,77	1203,4

		8 день					
		Обед					
2024	34	Салат из белокочанной капусты/с 01.03	100	1,5	5,2	9,3	90
		Салат из квашенной капусты					
ТТК	ТК № 21	Бульон куриный с птицей и вермишелью	245/5	3,37	4	14,37	102,5
2024	278	Мясо тушеное	100	15,1	15,3	4,7	216,7
2024	358	Картофель отварной	180	3,48	5,04	26,64	165,6
2008	442	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (яблоко)	200	1	0,2	19,8	86
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (груша)	250	1	0,75	32,5	115
ТТК	ТК № 26	Язычок слоеный	50	2,85	18,1	21,6	261,5
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	20	1,45	0,5	9,85	50,6
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,82	1,32	29,85	108
		Итого:	1210	32,57	50,41	168,61	1195,9
		9 день					
		Обед					
2024	52	Винегрет овощной	100	1,3	10,2	7	125
2024	100/273	Суп из овощей с мясом	245/5	3,5	5,4	10,4	104,6
2008	312/371	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	15,5	10,3	4,7	180
2024	349	Рис отварной	180	4,32	6,72	43,68	252
2008	442	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (яблоко)	200	1	0,2	19,8	86
ТТК	ТК № 27	Пирожное "Мечта"	60	4,7	15,6	33,5	293
ТТК	2	Йогурт фруктовый в индивидуальной , 2,5%.	125	4	3,1	13	100
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72
		Итого:	1055	36,2	52,4	151,98	1212,6
		10 день					
		Обед					
2024	57	Икра свекольная	100	1,83	7,5	9,3	111,7
2024	96	Рассольник ленинградский со сметаной	245/5	2,37	4,94	15,6	116,25
2024	260	Шницель рыбный натуральный	100	15,5	12,5	10,2	215,5
2024	360	Пюре картофельное	180	3,72	5,52	24	160,8
2024	425	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,07	16,8	70
ТТК	ТК № 4	Кондитерские изделия (печенье)	40	3,6	5,8	30,5	190,3
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	250	1,25	1,25	29,25	135
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	20	1,45	0,5	9,85	50,6
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	3,29	1,54	34,82	126
		Итого:	1210	33,51	39,62	180,32	1176,15

		11 день					
		Обед					
2024	29	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,33	10,2	7,5	126,7
2024	104/77	Суп картофельный с бобовыми и гречками	240/10	6,9	4,5	28,25	180
2008	284/364	Тефтели (2-й вариант)	100	10,5	11,5	7,5	176,7
2024	364/392	Овощи в молочном соусе (1-ый вариант)	180	3,6	3,36	14,76	103,2
2024	426	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,11	0,04	11,8	47,8
2008	213	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
ТТК	ТК № 7	Творожок в индивидуальной упаковке 5 %	100	3,8	5	7,1	60,1
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	80	5,8	2	39,4	202,4
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	3,29	1,54	34,82	126
		Итого:	1120	40,43	42,74	151,43	1085,9
		12 день					
		Обед					
2017	52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,25	92,6
2008	96	Суп картофельный со сладким перцем	250	1,9	6,5	11,4	113
2008	256/371	Печень по-строгановски	100	15,7	12	7,11	203,8
2024	356	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5	39,36	228
2024	504	Булочка российская	50	3,25	4	27,9	144,65
ТТК	2	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	4	3,1	13	100
2008	442	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (яблоко)	200	1	0,2	19,8	86
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	50	3,62	1,25	24,62	126,5
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2,82	1,32	29,85	108
		Итого:	1115	40,32	39,37	181,29	1202,55
		Итого за 1 неделю обед:		228,56	277,3	991,95	7266,09
		Среднее значение за обед за 1 неделю:		38,09	46,22	165,33	1211
		Итого за 2 неделю обед:		219,76	275,74	990,4	7076,5
		Среднее значение за обед за 2 неделю:		36,63	45,96	165,07	1179
		Итого за период обед:		448,32	553,04	1982,4	14342,59
		Итого среднее значение за обед:		37,36	46,09	165,20	1195
		Итого средняя от суточной нормы потребность в пищевых веществах и энергии в % за обед:		31	34,4	30	34

30-35%

Примечание:

С 01.03 в рецептуре блюд (салаты) лук репчатый заменяется на лук зеленый.

В процессе приготовления блюд включается обжарка.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение N 11 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26).

Меню составлено на основании сборников рецептов:

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга Электрон. текстовые дан. (21,1 Мб). – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024;