

Согласовано:

Директор ТОО «Школа № 101 СПб»
 «17» января 2026г

Утверждаю:

Зам.ген.дир. по произв.контр. и разв.
 АО "КСП Колпинского района"
 У.Ю.Шкаликова
 «15» января 2026г

**Цикличное двухнедельное сбалансированное меню
 рационов горячего питания (комплексный обед)
 для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 12 до 18 лет с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецентур /	№ рецентур ы или технолог и-чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая цен-ность, ккал.
1 день							
Комплексный обед							
Салат из солёных огурцов с луком	100	2008	20	2,7	5,1	2,6	67
Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	250/5	2008	88	3,2	5,7	7,4	94
Котлета рубленая из птицы	100	2024	336	18,6	14,2	17	270
Рис, припущенный с овощной смесью	180	2024	352н	5,4	2,76	54,96	254,4
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,54	0,09	28,53	117,9
Фрукты свежие в ассортименте	130	2017	338	0,5	0,4	13,4	61
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	ТК № 3	1,88	0,88	19,9	72
Итого:	1005			32,82	29,13	143,79	936,3
2 день							
Комплексный обед							
Салат из белокочанной капусты	100	2008	35	0,83	0,2	2,66	18
Борщ со свежей капустой и картофелем, с куриой и сметаной	250/10/5	2008/2024	76/323	6,72	6,5	12,2	134,75
Запеканка картофельная с субпродуктами	280	2008	299	11,78	20,23	47,83	450,2
Соус сметанный	20	2008	371	0,28	0,8	1,28	13,6
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	2008	442	1	0,2	17,78	89
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 20,5 %	125	ТК	ТК № 2	4	3,1	13	100
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	ТК	ТК № 3	1,88	0,88	19,9	72
Итого:	1030			26,49	31,91	114,65	877,55

3 день							
Комплексный обед							
Салат "Яркий"	100	ТК	ТК № 10	1,1	10,1	2	104
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2008	91	3	5,84	17,2	132,5
Биточки рыбные	100	2008	239	13	12,6	15	226
Пюре картофельное	180	2024	360	3,72	6,48	24,36	169,2
Кисель из плодов или ягод свежих	200	2024	426	0,09	0	25,11	100
Фрукты свежие в ассортименте	130	2017	338	0,62	0,62	15,2	70,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	ТК	ТК № 3	1,88	0,88	19,9	72
Итого:	1005			23,41	36,52	118,77	873,9
4 день							
Комплексный обед							
Салат из свеклы отварной	100	2017	52	1,4	6	8,25	92,6
Суп из овощей с птицей и сметаной	250/10/5	2008/2024	95/323	1,75	4,2	10,2	91
Гуляш	50/50	2008	259	15,7	15,9	3,1	218
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,24	247
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	2008	442	1	0,2	17,78	89
Кондитерские изделия	35	ТК	ТК № 7	0,28	0,04	27,93	114,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	ТК № 3	1,88	0,88	19,9	72
Итого:	920			26,33	32,74	132,4	923,7
5 день							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	2024	40	1,6	5,1	7,7	83
Суп картофельный с фрикадельками рыбными	250/35	2024	97/72	1,65	3,01	21,32	118,35
Плов из птицы	280	2024	330	31,4	23,6	51,71	521,2
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	2008	442	1	0,2	17,78	89
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	ТК	ТК № 3	1,88	0,88	19,9	72
Фрукты свежие в ассортименте	130	2017	338	0,5	0,4	13,4	61
Итого:	1035			38,03	33,19	131,81	944,55
6 день							
Комплексный обед							
Винегрет овощной	100	2008	51	0,83	0,2	2,67	18
Борщ со сметаной	250/5	2008	75	2,7	4,1	8,9	83
Печень, тушенная в соусе	150	2008	261	10,6	12,2	17,4	332
Овощи отварные	180	2024	362	2,28	5,16	11,16	102
Чай с сахаром	200/7	2024	453	0,2	0,1	15	60
Батон обогащенный микронутриентами	60	ТК	ТК № 1	4,35	1,5	29,55	151,8
Молоко в индивидуальной упаковке 2,5 %	200	ТК	ТК № 5	5,8	5	10,1	113
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	ТК № 3	1,88	0,88	19,9	72
Итого:	1192			28,64	29,14	114,68	931,8

7 день							
Комплексный обед							
Икра свекольная	100	2008	56	2,53	3,1	10,1	130
Щи из свежей капусты с картофелем с птицей и сметаной	250/10/5	2008/2024	84/323	3,1	5,6	8,12	95
Биточки особые	100	2024	289	10,3	11,8	18,8	286
Макароны отварные с овощами	180	2024	357	8,04	9,6	33	226,8
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	2008	442	1	0,2	17,78	89
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	ТК № 3	1,88	0,88	19,9	72
Фрукты свежие в ассортименте	100	2017	338	0,77	0,23	7,54	38
Итого:	985			27,62	31,41	115,24	936,8
8 день							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	0,7	0,1	1,9	12
Борщ с птицей и сметаной	250/10/5	2024	79/323	3	4,35	9,4	122,75
Жаркое по домашнему	280	2008	258	25,71	21,02	25,01	496,53
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	2008	442	1	0,2	17,78	89
Батон обогащенный микронутриентами	20	ТК	ТК № 1	1,45	0,5	9,85	50,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	ТК № 3	1,88	0,88	19,9	72
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	ТК	ТК № 2	4	3,1	13	100
Итого:	1030			37,74	30,15	96,84	942,88
9 день							
Комплексный обед							
Салат "Степной" из разных овощей	100	2008	30	1,1	10,1	3,7	110
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	2024	102	1,5	1,9	19,42	107,75
Голубцы ленивые	280	2008	306	22,62	14,8	39,76	376,32
Кисель из кураги	200	2024	428	0,7	0,1	37	151
Кондитеские изделия	20	ТК	ТК № 6	0,8	5,4	12,4	102
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	ТК № 3	1,88	0,88	19,9	72
Итого:	925			28,6	33,18	132,18	919,07
10 день							
Комплексный обед							
Огурец солёный	100	2017	70	1,1	0,2	3,8	22
Суп из овощей со сметаной	250/5	2008	95	3	4,2	10,2	91
Шницель рыбный натуральный	100	2024	260	17,8	13,4	9	228
Пюре картофельное	180	2024	360	3,72	6,48	24,36	169,2
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	ТК	ТК № 2	4	3,1	13	100
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,54	0,09	28,53	117,9
Батон обогащенный микронутриентами	40	ТК	ТК № 1	2,9	1	19,7	101,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	ТК № 3	1,88	0,88	19,9	72
Итого:	1040			34,94	29,35	128,49	901,3

11 день							
Комплексный обед							
Салат из белокочанной капусты	100	2024	34	0,7	10	2,3	103
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/10	2024	104/77	2,77	2,12	38	186,25
Мясо тушеное	100	2024	278	10,5	11,5	2,8	220
Картофель отварной	180	2008	123	3,46	6,36	27,42	181,32
Фрукты свежие в ассортименте	130	2017	338	0,5	0,4	13,4	61
Компот из свежих плодов	200	2024	418	0,2	0,2	27,9	115
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	ТК № 3	1,88	0,88	19,9	72
Итого:	1010			20,01	31,46	131,72	938,57
12 день							
Комплексный обед							
Винегрет овощной	100	2008	51	1	10,2	3,3	109
Суп картофельный с со сладким перцем	250	2008	96	1,9	6,5	11,4	113
Рыба (филе) отварная	100	2024	228	18,2	0,6	0	78
Рагу из овощей	180	2008	141	2,52	5,58	14,53	201
Чай с сахаром	200/7	2024	453	0,2	0,1	15	60
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	ТК	ТК № 2	4	3,1	13	100
Молоко в индивидуальной упаковке 2,5 %	200	ТК	ТК № 5	5,8	5	10,1	113
Батон обогащенный микронутриентами	40	ТК	ТК № 1	2,9	1	19,7	101,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	ТК № 3	1,88	0,88	19,9	72
Итого:	1242			38,4	32,96	106,93	947,2
Итого за 1 неделю обед:				175,72	192,63	756,1	5487,8
Среднее значение за обед за 1 неделю:				29,29	32,11	126,02	915
Итого за 2 неделю обед:				187,31	188,51	711,4	5585,82
Среднее значение за обед за 2 неделю:				31,22	31,42	118,57	931
Итого за период обед:				363,03	381,14	1467,5	11073,62
Итого среднее значение за обед:				30,25	31,76	122,29	923
Итого средняя от суточной нормы потребность в пищевых веществах и энергии в % за обед:				34	34,5	32	34

30-35%

Примечание: рацион составлен для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 12 до 18 лет, пребывающих в общеобразовательной организации до 6-ти часов.

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

В процессе приготовления блюд исключается 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. 3590-20).

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.И.;

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», Москва, Де.Ли Плюс, 2017, под редакцией Могильного М.Л., Тутельяна В.А.;

Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания», Москва, Де.Ли Плюс, 2013, под редакцией Могильного М.Л., Тутельяна В.А.