Согласовано:

«____» _____ 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 (завтрак, 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

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
		1 день					
		Завтрак					
2008	184	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	200	8,3	10,53	34,3	265,33
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	40	2,9	1	19,7	101,2
2024	14	Сыр (порциями)	20	4,6	5,93	0	72
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
ТТК	ТК № 2	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	4	3,1	13	100
		Итого:	**585**	**20**	**20,66**	**82**	**598,53**
		Обед					
2017	70	Огурец солёный	100	1,1	0,2	3,8	22
ТТК	ТК № 21	Бульон куриный с птицей и вермишелью	250/5	3,4	4	14,4	102,5
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	425	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,06	15,1	63
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	20	1,45	0,5	9,85	50,6
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,88	0,88	19,9	72
		Итого:	**875**	**28,65**	**28,16**	**121,68**	**879,9**
		Итого за день:		**48,65**	**48,82**	**203,68**	**1478,43**

		2 день					
		Завтрак					
2008	189	Каша жидкая манная с маслом сливочным	180	5,4	7,48	24,9	188,4
2024	228	Омлет натуральный	70	6,7	10	1,2	121,1
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	60	4,35	1,5	29,55	151,8
2024	459	Какао с молоком	180	3	2,3	10,5	73
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (груша)	100	0,4	0,3	13	46
		Итого:	**590**	**19,85**	**21,58**	**79,15**	**580,3**
		Обед					
2024	29	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,33	10,2	7,5	126,7
2024	96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	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)	180	0,9	0,18	17,82	77,4
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	20	1,45	0,5	9,85	50,6
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,88	0,88	19,9	72
		Итого:	**875**	**30,29**	**33,7**	**117,14**	**874,75**
		Итого за день:		**50,14**	**55,28**	**196,29**	**1455,05**
		3 день					
		Завтрак					
2008	189	Каша жидкая пшенная с маслом сливочным	200	7,47	8,53	27,73	238,7
2024	458	Кофейный напиток с молоком	180	3,3	2,5	10,3	77
ТТК	ТК № 9	Бутерброд с джемом	40	1,3	4,2	21,8	130
ТТК	ТК № 2	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	4	3,1	13	100
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	40	2,9	1	19,7	101,2
		Итого:	**585**	**18,97**	**19,33**	**92,53**	**646,9**
		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 гренками	250/10	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	180	0,1	0,04	10,6	43
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,88	0,88	19,9	72
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	20	1,45	0,5	9,85	50,6
		Итого:	**880**	**31,55**	**33,27**	**114,27**	**870,81**
		Итого за день:		**50,52**	**52,6**	**206,8**	**1517,71**

		4 день					
		Завтрак					
ТТК	ТК №24	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	10,6	8,4	9,7	133
2008	190	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	180	5,54	9	24,1	202,15
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	40	2,9	1	19,7	101,2
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	0,5	0,5	11,7	54
		Итого:	**590**	**19,74**	**19**	**80,2**	**550,35**
		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	250/5	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	180	0,14	0,13	18	73
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	20	1,45	0,5	9,85	50,6
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,88	0,88	19,9	72
		Итого:	**875**	**30,87**	**32,24**	**115,02**	**851,05**
		Итого за день:		**50,61**	**51,24**	**195,22**	**1401,4**
		5 день					
		Завтрак					
2008	189	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	200	7,5	10,13	33,1	238,7
2024	14	Сыр (порциями)	20	4,6	5,93	0	72
2024	454	Чай с лимоном	200	0,2	0	7,2	30
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	60	4,35	1,5	29,55	151,8
ТТК	ТК № 2	Йогурт фруктовый в индивидуальной	125	4	3,1	13	100
		Итого:	**605**	**20,65**	**20,66**	**82,85**	**592,5**
		Обед					
2024	52	Винегрет овощной	100	1,3	10,2	7	125
2024	97/244	Суп картофельный с рыбой	250/5	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	180	0,5	0,06	15,1	63
ТТК	ТК № 3	Зефир витаминизированный	35	0,3	0,03	28	110
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72
		Итого:	**890**	**31,3**	**33,99**	**111,9**	**877,23**
		Итого за день:		**51,95**	**54,65**	**194,75**	**1469,73**

		6 день					
		Завтрак					
2024	223	Макароны с сыром	200	10,7	16,2	37,2	337,8
ТТК	ТК № 4	Печенье	20	1,8	2,9	15,25	95,15
ТТК	ТК № 2	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	4	3,1	13	100
2024	458	Кофейный напиток с молоком	180	3,3	2,5	10,3	77
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	40	2,9	1	19,7	101,2
		Итого:	**565**	**22,7**	**25,7**	**95,45**	**711,15**
		Обед					
2017	52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,25	92,6
2024	79	Борщ со сметаной	250/5	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	180	0,1	0,04	10,6	43
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	20	1,45	0,5	9,85	50,6
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,88	0,88	19,9	72
		Итого:	**875**	**26,65**	**32,14**	**116,63**	**905**
		Итого за день:		**49,35**	**57,84**	**212,08**	**1616,15**
		7 день					
		Завтрак					
2008	189	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным	200	5,2	8,4	28,8	212
2024	14	Сыр (порциями)	20	4,6	5,93	0	72
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	60	4,35	1,5	29,55	151,8
2024	454	Чай с лимоном	200	0,2	0	7,2	30
ТТК	2	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	4	3,1	13	100
		Итого:	**605**	**18,35**	**18,93**	**78,55**	**565,8**
		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	250/5/5	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	180	0,14	0,13	18	73
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	20	1,45	0,5	9,85	50,6
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,88	0,88	19,9	72
		Итого:	**880**	**29,43**	**31,35**	**114,27**	**834,9**
		Итого за день:		**47,78**	**50,28**	**192,82**	**1400,7**

		8 день					
		Завтрак					
2024	228	Омлет натуральный с маслом сливочным	70	6,7	10	1,2	121,1
2024	201/202	Каша жидкая пшенная с маслом сливочным	180	6,65	7,48	26,64	200,4
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (груша)	100	0,4	0,3	13	46
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	60	4,35	1,5	29,55	151,8
		Итого:	**610**	**18,3**	**19,38**	**85,39**	**579,3**
		Обед					
2024	34	Салат из белокочанной капусты/с 01.03 Салат из квашенной капусты	100	1,5	5,2	9,3	90
ТТК	ТК № 21	Бульон куриный с птицей и вермишелью	250/5	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)	180	0,9	0,18	17,82	77,4
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1	19,7	101,2
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72
		Итого:	**895**	**29,13**	**31,6**	**112,43**	**825,4**
		Итого за день:		**47,43**	**50,98**	**197,82**	**1404,7**
		9 день					
		Завтрак					
2008	184	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	200	8,3	11,1	34,3	265,3
ТТК	ТК № 9	Бутерброд с джемом	40	1,3	4,2	21,8	130
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	20	1,45	0,5	9,85	50,6
2024	459	Какао с молоком	180	3	2,3	10,5	73
ТТК	2	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	4	3,1	13	100
		Итого:	**565**	**18,05**	**21,2**	**89,45**	**618,9**
		Обед					
2024	52	Винегрет овощной	100	1,3	10,2	7	125
2024	100/273	Суп из овощей с мясом	250/5	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 (мультифрукт)	180	0,9	0,18	17,82	77,4
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72
		Итого:	**855**	**27,4**	**33,68**	**103,5**	**811**
		Итого за день:		**45,45**	**54,88**	**192,95**	**1429,9**

		10 день					
		Завтрак					
ТТК	ТК №24	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	10,6	8,4	9,7	133
2008	190	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	180	5,54	9	24,1	202,1
2008	430	Чай с вареньем	200	0,2	0,1	15	60
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	40	2,9	1	19,7	101,2
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	0,5	0,5	11,7	54
		Итого:	**590**	**19,74**	**19**	**80,2**	**550,3**
		Обед					
2024	57	Икра свекольная	100	1,83	7,5	9,3	111,7
2024	96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	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	180	0,5	0,06	15,1	63
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	40	2,9	1	19,7	101,2
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,88	0,88	19,9	72
		Итого:	**895**	**28,7**	**32,4**	**113,8**	**840,45**
		Итого за день:		**48,44**	**51,4**	**194**	**1390,75**
		11 день					
		Завтрак					
2024	223	Макароны с сыром	200	10,7	16,2	37,2	337,8
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	60	4,35	1,5	29,55	151,8
2024	458	Кофейный напиток с молоком	180	3,3	2,5	10,3	77
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38
		Итого:	**540**	**19,15**	**20,4**	**84,55**	**604,6**
		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 гренками	250/10	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	180	0,1	0,04	10,6	43
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	60	4,35	1,5	29,55	151,8
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,88	0,88	19,9	72
		Итого:	**920**	**28,66**	**31,98**	**118,06**	**853,4**
		Итого за день:		**47,81**	**52,38**	**202,61**	**1458**

		12 день					
		Завтрак					
2008	189	Каша жидкая пшеннная с маслом сливочным	200	7,41	8,5	27,51	236,7
ТТК	ТК № 4	Печенье	20	1,8	2,9	15,25	95,15
ТТК	ТК № 2	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	4	3,1	13	100
2024	459	Какао с молоком	180	3	2,3	10,5	73
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	40	2,9	1	19,7	101,2
		Итого:	**565**	**19,11**	**17,8**	**85,96**	**606,05**
		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
2008	442	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (яблоко)	180	0,9	0,18	17,82	77,4
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,88	0,88	19,9	72
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	60	4,35	1,5	29,55	151,8
		Итого:	**850**	**32,76**	**32,06**	**133,39**	**938,6**
		Итого за день:		**51,87**	**49,86**	**219,35**	**1544,65**
		Итого за 12 дней:		**590**	**630,21**	**2408,4**	**17567,17**
		Итого средняя за 1 день:		**49,17**	**52,52**	**200,70**	**1464**
		Итого средняя от суточной нормы потребность в пищевых веществах и энергии в %		**55**	**57,1**	**52**	**54** 50-60%
		Итого средняя сбалансированность за 12 дней:		**1,0**	**1,0**	**4**	**1464**
		Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности		**13,4**	**32,3**	**54,8**	
		Итого за 1 неделю завтрак:		**121,91**	**126,93**	**512,18**	**3679,73**
		Среднее значение за завтрак за 1 неделю:		**20,32**	**21,16**	**85,36**	**613**
		Итого за 2 неделю завтрак:		**112,7**	**116,71**	**504,1**	**3524,95**
		Среднее значение за завтрак за 2 неделю:		**18,78**	**19,45**	**84,02**	**587**

		Итого за 1 неделю обед:		**179,31**	**193,5**	**696,64**	**5258,74**
		Среднее значение за обед за 1 неделю:		**29,89**	**32,25**	**116,11**	**876**
		Итого за 2 неделю обед:		**176,08**	**193,07**	**695,45**	**5103,75**
		Среднее значение за обед за 2 неделю:		**29,35**	**32,18**	**115,91**	**851**

		Итого за период завтрак:		**234,61**	**243,64**	**1016,3**	**7204,68**
		Итого среднее значение за завтрак:		**19,55**	**20,30**	**84,69**	**600**
		Итого средняя от суточной нормы потребность в пищевых веществах и энергии в % за завтрак:		**22**	**22,1**	**22**	**22** 20-25%
		Итого за период обед:		**355,39**	**386,57**	**1392,1**	**10362,49**
		Итого среднее значение за обед:		**29,62**	**32,21**	**116,01**	**864**
		Итого средняя от суточной нормы потребность в пищевых веществах и энергии в % за обед:		**33**	**35,0**	**30**	**32** 30-35%

Примечание:

С 01.03 в рецептуре блюд (салаты) лук репчатый заменяется на лук зеленый.
В процессе приготовления блюд иключается 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 рецептур:

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

Сборник рецептур 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;

Сборник рецептур на продукцию для бучающихся во всех образовательных учреждениях»,Москва, ДеЛи Плюс, 2017, под редакцией Могильного МЛ., Тутельяна В.А.;