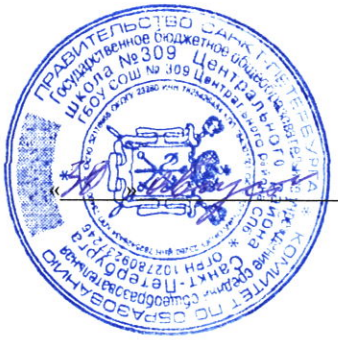
Согласовано:



«_____2026г

Утверждаю:

Зам.ген.дир. по произв.контр. и разв.

АО "КСП Колпинского района"

ДЮ. Ерёмин

«18» августа 2026г

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая 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	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**
		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	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**

		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 гренками	250/10	6,9	4,5	28,25	180
2024	257	Биточки рыбные	100	13	7,33	15,67	181,11
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**
		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	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**
		5 день					
		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**
		6 день					
		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**

		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	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**
		8 день					
		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**
		9 день					
		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**
		10 день					
		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**

		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 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	5,36	14,76	105,2
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**
		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
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 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 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.;