



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00895B5FDCF3FF4F32DC181004802558F3
Владелец: Протасова Ольга Валерьевна
Действителен: с 13.08.2026 до 06.11.2027



Циклическое друшнелдльное сбалансированное меню рацнонов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12-18 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

Наименование	Выход,			Белки	Жиры	Углеводы.	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день (понедельник)							
Комплексный обед							
Огурец солёный порционно	100	2024	385	0.48	6.2	11.50	52.10
Суп рыбный с картофелем и рисовой крупой	250/10	2024	103	6.50	6.03	13.10	187.94
Паста Болоньезе "По-школьному"	280	2022	404	13.40	14.30	50.30	400.30
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3.75	1.45	15.80	76.30
Сок фруктовый	200	2024	469	1	0.2	9.80	45.00
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0.80	0.10	7.50	38.00
Вафли	20	2021	580	1.44	2.8	9.80	62.00
Итого за прием пищи:	1050			30.09	31.60	133.72	940.84
Всего за день:				30.09	31.60	133.72	940.84

Наименование	Выход,			Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день (вторник)							
Комплексный обед							
Салат "Витаминный" (1 вариант)	100	2024	41	0.83	6.40	5.33	79.00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2024	104	4.40	3.40	12.20	122.10
Шницель рубленный мясной	100	2024	286	7.20	10.20	22.50	200.30
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	5.70	4.10	28.10	208.30
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3.75	1.45	15.80	76.30
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0.13	0.06	7.20	30.00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0.40	0.40	9.80	44.40
Печенье	50	2021	582	6.00	5.00	16.50	100.80
Итого за прием пищи:	1080			31.13	31.53	133.35	940.40
Всего за день:				31.13	31.53	133.35	940.40

Наименование	Выход,			Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день (среда)							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	2024	40	1.60	5.10	7.70	83.00
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	250/10/10	2024	80	8.93	4.70	11.40	156.30
Запекалка из печени с рисом и соусом	100/20	2024	316	9.20	6.60	8.18	128.10
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	3.48	11.04	24.70	131.70
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Батон парижский обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3.75	1.45	13.60	76.30
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0.15	0.14	8.80	82.00
Груша свежая	100	2021	82	0.40	0.30	10.30	47.00
Булочка молочная	75	2024	508	7.00	1.40	29.50	159.20
Итого за прием пищи:	1135			37.23	31.25	130.10	942.80
Всего за день:				37.23	31.25	130.10	942.80

Наименование	Выход,			Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день (четверг)							
Комплексный обед							
Салат "Мозайка"	100	2022	28	1.58	5.00	1.00	130.00
Суп с вермишелью, картофелем и курой отварной	250/10	2024	105	4.30	4.10	14.98	136.20
Тефтели рыбные в соусе сметанном с томатом	100/20	2024	262	8.20	9.70	16.20	139.40
Пюре картофельное	180	2024	360	4.20	4.50	29.30	153.00
Хлеб ржане-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	2021	576	3.75	1.45	15.80	76.30
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0.44	0.08	8.30	76.00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0.40	0.40	9.80	44.40
Печенье	50	2021	582	6.00	5.00	16.50	100.80
Итого за прием пищи:	1100			31.59	30.75	127.80	935.30
Всего за день:				31.59	30.75	127.80	935.30

Наименование	Выход,			Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день (пятница)							
Комплексный обед							
Салат из свеклы отварной	100	2022	38	1.40	6.00	8.33	92.00
Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой, курицей и сметаной	250/10/10	2024	96	5.52	9.10	22.34	200.36
Паштет с курицей	280	ТТК (осн. ТК №330,2024)	330/1	14.70	13.40	36.40	336.60
Хлеб ржаной-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Батон пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3.75	1.45	15.80	76.30
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0.13	0.06	7.20	30.00
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0.90	0.20	8.10	43.00
Зефир витаминизированный	35	2021	582/1	0.63	0.10	16.20	66.80
Итого за прием пищи:	1075			29.75	30.83	130.29	924.26
Всего за день:				29.75	30.83	130.29	924.26

Наименование	Выход,			Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день (суббота)							
Комплексный обед							
Салат из свежих огурцов	100	2024	18	0.75	2.80	2.34	66.00
Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/10/10	2024	100	1.60	4.91	23.69	149.73
Биточек из говядины	100	2024	289	8.80	10.30	21.60	306.10
Овощи в молочном соусе	180	2024	364	7.60	9.10	19.10	100.40
Хлеб ржаной-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3.40	0.65	19.90	99.00
Безопаровой обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3.75	1.45	15.80	76.30
Напиток из шиповника	200	2024	458	0.60	0.00	10.30	44.00
Яблоко свежее	100	2003	9.1	0.40	0.40	9.80	44.40
Вафли	20	2021	580	1.44	2.8	9.80	62.00
Итого за прием пищи:	1070			28.34	32.41	132.33	947.93
Всего за день:				28.34	32.41	132.33	947.93

Наименование	Выход,			Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день (понедельник)							
Комплексный обед							
Салат "Степной" из разных овощей	100	2024	29	2.90	5.90	6.00	138.80
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	2024	110	6.30	3.90	16.30	176.60
Гуляш	100	2024	279	6.60	5.20	10.78	88.11
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	3.48	11.04	24.70	131.70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	2021	576	3.75	1.45	15.80	76.30
Сок фруктовый	200	2024	469	1.00	0.20	9.80	45.00
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0.80	0.10	7.50	38.00
Булочка с изюмом	75	2024	502	3.10	4.10	29.20	174.80
Итого за прием пищи:	1105			30.65	32.41	136.00	948.51
Всего за день:				30.65	32.41	136.00	948.51

Наименование	Выход,			Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				г	г	г	
		8 день (вторник)					
Комплексный обед							
Огурец солёный порционно	100	2024	385	0.48	6.2	11.50	52.10
Щи по-уральски с крупой, курицей и сметаной	250/10/10	2024	91	3.77	6.10	18.04	101.37
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	2024	299	9.80	6.70	9.50	188.60
Пюре картофельное	180	2024	360	4.20	4.50	29.30	153.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Батон пшеничный обогащённый микроэлементами	50	2021	576	3.75	1.45	15.80	76.30
Компот из сухофруктов	200	2021	425	0.44	0.08	8.30	76.00
Яблоко свежее	100	2008	91	0.40	0.40	9.80	44.40
Вафли	20	2021	580	1.44	2.8	9.80	62.00
Итого за прием пищи:	1080			27.00	28.75	127.96	832.97
Всего за день:				27.00	28.75	127.96	832.97

Наименование	Выход,			Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
		г	г	г			
9 день (среда)							
Комплексный обед							
Винегрет овощной	100	2024	52	2.33	5.67	2.67	86.00
Суп из овощей с курой и сметаной	250/10/10	2024	100	1.60	4.91	23.69	149.73
Голубцы ленивые со сметаной	280	2024	320	13.60	14.20	30.50	320.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Батон пшеничный обогащённый микроэлементами	50	2021	576	3.75	1.15	15.80	76.39
Компот из свежих яблок	200	2024	413	0.15	0.14	8.80	92.00
Груша свежая	100	2021	82	0.40	0.30	10.30	47.00
Печенье	50	2021	582	6.00	5.00	16.50	100.80
Итого за прием пищи:	1090			39.55	32.19	124.17	941.03
Всего за день:				39.55	32.19	124.17	941.03

Наименование	Выход,			Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день (четверг)							
Комплексный обед							
Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	2021	5	1.00	7.50	9.42	66.00
Уха из рыбы со свежей зеленью	250/10	2024	112	9.10	7.10	25.10	202.05
Птица, тушеная в сметанном соусе	100	2024	331	6.90	8.80	8.67	175.56
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	5.70	4.10	25.20	208.30
Масло рафинированное обогатённое микроэлементами	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Сеток паровой обогатённый микроэлементами	50	2021	575	3.75	1.45	15.80	76.30
Напиток из протёртой брусники	200	2024	460	0.13	0.06	7.20	30.00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0.40	0.40	9.80	44.40
Зефир витаминизированный	35	2021	582/1	0.63	0.10	16.20	66.80
Итого за прием пищи:	1065			30.33	30.03	133.30	948.61
Всего за день:				30.33	30.03	133.30	948.61

Наименование	Выход,			Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
		г	г	г			
11 день (пятница)							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	2024	40	1.60	5.10	7.70	83.00
Суп картофельный с горохом и гречкой	250/10	2024	104	4.40	3.40	12.20	122.10
Жаркое "По-домашнему" со свиной	300	2008	258	14.10	16.20	45.50	356.60
Хлеб ржаной-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Батон пшеничный обогащённый микроэлементами	50	2021	576	3.75	1.45	15.80	76.30
Компот из сухофруктов	200	2021	425	0.44	0.08	8.30	76.00
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0.90	0.20	3.10	43.00
Вафли	20	2021	580	1.44	2.8	9.80	62.00
Итого за приём пищи:	1070			29.35	29.75	123.32	898.20
Всего за день:				29.35	29.75	123.32	898.20

Наименование	Выход,			Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
12 день (суббота)							
Комплексный обед							
Салат картофельный с соевыми огурцами и зелёным горошком	100	2022	30	1.74	6.18	9.25	99.00
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	250/10/10	2024	30	8.93	4.79	11.40	156.30
Бефстроганов из отварной говядины	100	2024	326	6.10	7.60	3.76	124.20
Рис отварной	180	2024	349	4.30	5.40	19.00	110.00
Хлеб ржаной-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	2021	576	3.75	1.45	15.80	76.30
Напиток яблочный	200	2024	464	0.15	0.14	19.90	82.00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0.40	0.40	9.80	44.40
Булочка "Домашняя"	75	2024	499	3.40	4.10	26.00	176.00
Итого за прием пищи:	1115			31.49	30.49	130.83	947.40
Всего за день:				31.49	30.49	130.83	947.40

Дни	Б, г			Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	30.09			31.60	133.72	940.84
Всего за 2 день:	31.13			31.53	133.35	940.40
Всего за 3 день:	37.23			31.25	130.10	942.80
Всего за 4 день:	31.59			30.75	127.80	935.30
Всего за 5 день:	29.75			30.83	130.29	924.26
Всего за 6 день:	28.34			32.41	132.33	947.93
ИТОГО:	188.14			183.37	787.60	5631.53
В среднем за 1 день:	31.36			31.39	131.27	938.59
Всего за 7 день:	30.65			32.41	136.00	948.51
Всего за 8 день:	27.00			28.75	127.96	832.97
Всего за 9 день:	30.55			32.19	124.17	941.03
Всего за 10 день:	30.33			30.03	133.30	948.61
Всего за 11 день:	29.35			29.75	123.32	898.20
Всего за 12 день:	31.49			30.49	130.83	947.40
ИТОГО:	179.37			183.62	775.59	5516.72
В среднем за 1 день:	29.90			30.60	129.26	919.45
В среднем за 10 дней:	30.63			31.00	130.27	929.02
Средняя сбалансированность за 10 дней:	1			1	4	

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Карточка блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.С. Каганов и др. – М., 2008. – 448 с.

- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Тапешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка. - М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245 с.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024. – 741 с.

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.