СОГЛАСОВАНО

Директор ОО Уссурская №582 Приморского р-на

Потапова Л.Л.

2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО КСП "Парголово"

Камедин А.В.

17.08. 2026 г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12-18 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г			Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
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, г			Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
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 гренками	250/10	2024	104	4.40	3.40	12.20	122.10
Шницель рубленый 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, г			Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
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
Запеканка 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 нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	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, г			Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
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 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
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, г			Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
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
Паэлья с курицей	280	ТТК (осн. ТК №330,2024)	330/1	14.70	13.40	36.40	336.60
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
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, г			Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
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 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	1.00	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, г			Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
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 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
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
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, г			Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
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 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
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
Печенье	50	2021	582	6.00	5.00	16.50	100.80
Итого за прием пищи:	**1090**			**30.55**	**32.19**	**124.17**	**941.03**
Всего за день:				**30.55**	**32.19**	**124.17**	**941.03**

Наименование	Выход, г			Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
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
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
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, г			Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
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 гренками	250/10	2024	104	4.40	3.40	12.20	122.10
Жаркое "По-домашнему" со свининой	300	2008	258	14.10	16.20	45.50	356.60
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
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0.44	0.08	8.30	76.00
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0.90	0.20	8.10	43.00
Вафли	20	2021	580	1.44	2.8	9.80	62.00
Итого за прием пищи:	**1070**			**29.35**	**29.75**	**123.32**	**898.20**
Всего за день:				**29.35**	**29.75**	**123.32**	**898.20**

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**			**188.37**	**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.

- Картотека 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.