СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ
Цымбаленко Ю.А.

ГБОУ СОШ №386 Кировского района Санкт-Петербурга
Подписано цифровой подписью: ГБОУ СОШ №386 Кировского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО "Комбинат питания "Кировский"
Е.Е Жданова
01.09. 2025 г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в осенне-зимний период

для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-чес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
1 день							
Завтрак							
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	2008	184	9,60	8,47	35,10	237,51
Бутерброд с маслом сливочным	10/25	2008	1	2,40	8,10	13,00	142,00
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Печенье в ассортименте	25	ТТК	12.2	3,00	2,50	11,20	69,00
Итого за прием пищи:	**550**			**16,00**	**19,27**	**81,80**	**546,51**
Обед							
Огурец солёный порционно	60	ТТК	1.1	0,48	0,06	1,20	6,60
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	200/5/5	2012	72	2,10	3,10	10,10	109,20
Филе птицы по-строгановски	100	2016	313	9,30	13,50	5,47	195,40
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,00	4,80	27,00	151,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	90,00
Итого за прием пищи:	**810**			**25,08**	**25,68**	**109,32**	**780,20**
Всего за день:				**41,08**	**44,95**	**191,12**	**1326,71**

Наименование	Выход, г	Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-чес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
2 день							
Завтрак							
Чискейк, запеченный по-школьному с повидлом	130/25	ТТК	20	12,52	13,87	29,80	331,60
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Вафли	20	ТТК	12.7	1,44	2,23	9,80	62,00
Апельсин	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	**500**			**17,06**	**17,56**	**75,69**	**564,60**

Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	60	ТТК	1.2	0,78	3,20	5,70	53,10
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	200/5/5	2008	76	3,46	4,63	9,51	93,30
Шницель рубленый мясной	90	ТТК	9.1	11,30	10,50	8,47	174,50
Рис отварной	150	2008	325	3,70	6,30	26,18	203,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	**800**			**26,64**	**28,85**	**116,34**	**839,70**
Всего за день:				**43,70**	**46,41**	**192,03**	**1404,30**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
3 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	180	2008	190	5,73	9,25	18,95	207,20
Бутерброд с джемом	20/25	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	19,60	134,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,20	3,75	19,05	127,50
Груша свежая	130	2011	338	0,52	0,40	13,40	61,10
Итого за прием пищи:	**705**			**15,55**	**17,10**	**87,80**	**616,60**
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	60/20	2011	52/209	3,61	7,00	3,60	100,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	200/5	2012	82	3,10	2,24	13,20	93,60
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	90/30	ТТК	21	8,17	6,85	9,44	151,76
Картофель отварной	150	2008	333	2,88	5,30	22,80	151,90
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	24,10	95,20
Итого за прием пищи:	**845**			**25,46**	**25,51**	**119,52**	**820,46**
Всего за день:				**41,01**	**42,61**	**207,32**	**1437,06**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
4 день							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	2008	189	10,00	7,63	31,60	213,64
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Бутерброд с сыром	10/5/25	2008	3	4,40	12,42	13,00	179,33
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**525**			**15,00**	**20,55**	**69,40**	**497,37**

Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и гренками	200/5	2012	81/116	4,22	2,70	16,12	114,70
Гуляш	100	ТТК	22	11,24	12,30	2,89	188,82
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	5,60	32,10	206,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	**805**			**28,22**	**27,88**	**117,11**	**863,32**
Всего за день:				**43,22**	**48,43**	**186,51**	**1360,69**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
5 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	160/15	ТТК	5.2	13,40	13,90	32,60	303,50
Бутерброд с джемом	20/25	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	**525**			**16,70**	**15,40**	**72,50**	**493,30**
Обед							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,80	6,10	4,00	73,80
Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной	200/5/5	2008	91	3,40	5,20	17,76	130,20
Голубцы ленивые	240	ТТК	9.2	16,42	13,52	22,40	286,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Кисель из плодов шиповника	200	ТТК	13.3	0,20	0,10	26,20	108,40
Итого за прием пищи:	**800**			**28,02**	**28,94**	**116,74**	**827,00**
Всего за день:				**44,72**	**44,34**	**189,24**	**1320,30**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
6 день							
Завтрак							
Каша "Янтарная"	180	2008	187	9,20	11,80	33,35	239,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,20	3,75	19,05	127,50
Итого за прием пищи:	**655**			**16,40**	**16,91**	**87,89**	**532,50**

Обед							
Огурец солёный порционно	60	ТТК	1.1	0,48	0,06	1,20	6,60
Суп картофельный с горохом и гренками	200/5	2012	81/116	4,22	2,70	16,12	114,70
Котлета рубленая из филе куриного	90	2008	314	11,68	12,70	12,15	209,60
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	5,60	32,10	206,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогашённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	**795**			**28,18**	**25,28**	**122,95**	**840,90**
Всего за день:				**44,58**	**42,19**	**210,84**	**1373,40**
Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
7 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	160/15	ТТК	5.2	13,40	13,90	32,60	303,50
Бутерброд с джемом	20/25	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Апельсин	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	44,40
Итого за прием пищи:	**525**			**16,70**	**15,40**	**72,50**	**494,70**
Обед							
Салат из свежей капусты	60	ТТК	1.4	0,71	3,20	4,60	52,20
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	200/10	ТТК	23	4,78	2,27	15,68	103,00
Плов с куриным филе	240	ТТК	10.1	13,47	16,44	36,10	345,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	**800**			**26,36**	**26,13**	**122,86**	**816,40**
Всего за день:				**43,06**	**41,53**	**195,36**	**1311,10**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, 7 г	Энер-гетическая ценность, ккал.
8 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	2008	184	10,31	10,40	35,10	237,51
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,40	0,00	54,50
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Груша свежая	130	2011	338	0,52	0,40	13,40	61,10
Итого за прием пищи:	**555**			**16,48**	**16,46**	**76,49**	**481,11**
Обед							
Салат из свёклы отварной с маслом растительным	60	2011	52	2,70	6,53	3,60	54,40
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	200/5/5	2012	64	2,55	4,11	8,36	80,80
Печень по-строгановски	90/30	ТТК	9.4	10,30	7,11	14,23	161,92
Рис отварной	150	2008	325	3,70	6,30	26,18	203,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	24,10	95,20
Итого за прием пищи:	**830**			**26,95**	**28,17**	**122,85**	**823,32**
Всего за день:				**43,43**	**44,63**	**199,34**	**1304,43**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
9 день							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	2008	189	10,10	12,30	33,50	248,60
Бутерброд с джемом	20/25	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	19,60	134,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**530**			**15,60**	**16,40**	**79,70**	**513,80**

Обед							
Яйцо с гарниром	40/20	2008	213	3,30	3,60	4,20	72,40
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	200/5/5	2008	76	3,95	5,64	11,20	94,00
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	ТТК	9.5	7,10	10,21	11,56	180,00
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,00	4,80	27,00	151,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	90,00
Итого за прием пищи:	**830**			**27,55**	**28,47**	**119,51**	**815,40**
Всего за день:				**43,15**	**44,87**	**199,21**	**1329,20**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
10 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	150	2008	214	14,40	18,87	14,60	283,63
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12.1	0,63	0,10	23,20	101,60
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	**515**			**18,13**	**20,43**	**73,89**	**556,23**
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200/20	ТТК	2.2	2,10	3,10	10,10	109,20
Жаркое по-домашнему со свининой	240	ТТК	9.6	16,56	17,65	23,20	317,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	**810**			**27,42**	**27,93**	**107,80**	**802,00**
Всего за день:				**45,55**	**48,36**	**181,69**	**1358,23**

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	41,08	44,95	191,12	1326,71
Всего за 2 день:	43,70	46,41	192,03	1404,30
Всего за 3 день:	41,01	42,61	207,32	1437,06
Всего за 4 день:	43,22	48,43	186,51	1360,69
Всего за 5 день:	44,72	44,34	189,24	1320,30
ИТОГО:	**213,7**	**226,7**	**966,2**	**6849,1**
В среднем за 1 день:	**42,7**	**45,3**	**193,2**	**1369,8**
Всего за 6 день:	44,6	42,19	210,84	1373
Всего за 7 день:	43,06	41,53	195,36	1311,10
Всего за 8 день:	43,43	44,63	199,34	1304,43
Всего за 9 день:	43,15	44,87	199,21	1329,20
Всего за 10 день:	45,55	48,36	181,69	1358,23
ИТОГО:	**219,8**	**221,6**	**986,4**	**6676,4**
В среднем за 1 день:	**44,0**	**44,3**	**197,3**	**1335,3**
В среднем за 10 дней:	**43,4**	**44,8**	**195,3**	**1352,5**

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН,

*ТТК - технико-технологическая карта
*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва, Дели принт 2012 г

*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб 2008 под редакцией

*Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.
* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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