

СОГЛАСОВАНО
Директор ТООУ

М.Б. Чернышев

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
АО "Комбинат питания НЕВА"
С.Н. Фомин
2025 г.



Посланные двухмесячные балансовые меню рациона горячего питания (комплексный обед) в осенне-зимний период для представления питания учащимся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с учетом его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Комплексный обед							
Огулец соевый порционный	100	ТТК	1,5	0,80	0,10	2,00	11,00
Щи по-уральски с крупкой и хреном, со сметаной	250/15/10	2012	72	3,00	4,53	13,20	147,10
Гуляш	100	ТТК	9,38	11,24	12,30	8,40	214,20
Каша гречневая рассычатая "по-домашнему"	200	ТТК	4,18	4,80	6,13	13,86	129,86
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Макарон свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16,3	5,92	5,08	9,38	107,56
Плошка "Московская"	100	ТТК	14,1	8,62	14,40	61,65	329,80
Итого за прием пищи:	1385			44,98	47,71	192,37	1337,52
Всего за день:				44,98	47,71	192,37	1337,52
2 день							
Комплексный обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	100	ТТК	1,6	1,02	5,30	4,36	88,50
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной	250/10/10	2008	76	5,32	7,10	14,40	159,70
Шницель рубленый мясной	100	ТТК	9,7	8,22	11,66	4,04	147,90
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,30	6,40	41,73	254,60
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13,4	0,60	0,10	23,50	97,20
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16,1	4,10	2,50	4,90	87,00
Итого за прием пищи:	1180			35,76	38,33	159,31	1153,30
Всего за день:				35,76	38,33	159,31	1153,30

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	г						
	Всего			Всего	Всего	г	
3 день							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горюхом и греческим	250/10	2012	81/116	6,20	4,40	20,75	147,40
Котлета рубленая из филе куриного	100	ТТК	10,22	10,93	6,22	9,94	160,83
Ризотто (рис с овощами)	200	ТТК	4,19	3,86	9,90	22,74	195,60
Батон паровой обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,90	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13,1	0,20	0,20	20,10	87,80
Молоко м.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16,3	5,92	5,08	9,38	107,56
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Булочка "домашняя"	100	ТТК	14,2	7,20	10,80	49,80	303,60
Итого за прием пищи:	1370			45,11	46,87	207,29	1403,79
Всего за день:				45,11	46,87	207,29	1403,79
4 день							
Комплексный обед							
Салат из свежих овощей	80/20	2011	52/309	3,55	8,75	4,50	125,00
Суп с мясными изделиями, картофелем и луком отварной	250/10	2012	82	4,40	2,90	16,15	125,70
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20	ТТК	8,8	9,12	7,54	9,78	143,50
Картофель отварной	200	2008	333	3,83	7,06	27,10	187,10
Батон паровой обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,90	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13,14	1,00	0,20	15,00	76,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт фруктовый, м.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16,1	4,10	2,50	4,90	87,00
Плюшка "Московская"	100	ТТК	14,1	8,62	14,40	61,65	329,80
Итого за прием пищи:	1290			43,82	48,62	205,46	1392,50
Всего за день:				43,82	48,62	205,46	1392,50

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего г	Всего г	Всего г	
5 день							
Комплексный обед							
Виксрет овсяной	100	ТТК	1.49	1,40	8,20	6,66	110,66
Рассольник петербургский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/10/5	2018	91	4,70	7,00	28,30	170,80
Голубцы домашние	300	ТТК	9.17	17,14	14,40	27,96	310,37
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,60
Всего за прием пищи:	1350			45,06	54,75	198,28	1357,59
Всего за день:				45,06	54,75	198,28	1357,59
Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего г	Всего г	Всего г	
6 день							
Комплексный обед							
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0,85	6,50	7,86	93,30
Шн из квашеной капусты с картофелем, отварный курицей и сметаной	250/15/10	2012	70	6,10	8,30	18,00	171,00
Печень, тушеная в соусе	120	ТТК	9.3	11,12	12,02	10,23	205,00
Пюре картофельное	200	2008	335	4,11	7,10	27,00	188,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Пряник	60	ТТК	12.3	3,60	1,80	46,80	201,60
Итого за прием пищи:	1165			35,48	41,09	197,57	1272,50
Всего за день:				35,48	41,09	197,57	1272,50

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего г	Всего г	Всего г	
7 день							
Комплексный обед							
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	ТТК	2.4	9,75	3,87	12,62	136,50
Паштет с курицей	300	ТТК	10,23	10,25	21,37	45,11	431,67
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Малина свежий	100	2011	338	0,60	0,10	7,50	38,00
Салат обыкновенный	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
Итого за прием пищи:	1245			41,20	47,91	185,71	1310,17
Всего за день:				41,20	47,91	185,71	1310,17
Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего г	Всего г	Всего г	
8 день							
Комплексный обед							
Салат витаминный	100	ТТК	1.47	1,20	5,33	7,66	87,00
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250/20	2008	98/228	7,12	2,88	19,60	132,40
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	ТТК	9.15	7,91	10,65	10,67	170,08
Каша гречневая расквашенная "по-домашнему"	200	ТТК	4.18	4,80	6,13	13,86	129,86
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Напиток из шиповника	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Булочка "домашняя"	100	ТТК	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60
Итого за прием пищи:	1400			43,55	46,34	197,45	1333,70
Всего за день:				43,55	46,34	197,45	1333,70

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал
	г						
				Всего	Всего	Всего	
9 день							
Комплексный обед							
Салат из свеклы отварной с подсолнечным маслом	100	2011	52	2,80	6,40	4,33	90,66
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/15/10	2012	64	5,10	6,00	10,90	112,10
Печень по-строгановски	120	ТТК	9,40	10,70	12,13	6,36	194,30
Булгур с овощами	200	2024	192 и	6,80	3,60	42,70	238,66
Батон каретный обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13,1	0,20	0,20	20,10	87,80
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16,1	4,10	2,50	4,90	87,00
Пряник	60	ТТК	12,3	3,60	1,80	46,80	201,60
Итого за прием пищи:	1265			42,50	37,80	202,97	1333,12
Всего за день:				42,50	37,80	202,97	1333,12
Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал
	г						
				Всего	Всего	Всего	
10 день							
Комплексный обед							
Салат "Мозайка"	100	ТТК	1,42	5,50	6,00	7,00	120,66
Борщ с капустой, картофелем, курицей отварной и сметаной	250/15/10	2008	76	9,85	7,20	15,06	178,80
Паста Болоньезе "по-школьному"	300	ТТК	9,41	11,31	15,15	41,85	296,35
Батон каретный обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13,14	1,00	0,20	15,00	76,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16,3	5,92	5,08	9,38	107,56
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14,3	5,70	14,90	37,20	246,00
Итого за прием пищи:	1360			48,48	53,80	191,87	1343,77
Всего за день:				48,48	53,80	191,87	1343,77

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

11 день

Комплексный обед

Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречкой	250/10	2012	81/116	6,20	4,40	26,75	147,40
Жаркое по-домашнему со свиной	300	ТТК	9,16	15,62	18,67	29,00	346,71
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13,4	0,60	0,10	23,50	97,20
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16,1	4,10	2,50	4,90	87,00
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12,1	0,63	0,10	28,20	101,60
Итого за прием пищи:	1205			38,45	35,94	178,73	1179,91
Всего за день:				38,45	35,94	178,73	1179,91

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

12 день

Комплексный обед

Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0,85	6,50	7,86	93,39
Суп-пюре из овощей с гречкой	250/10	ТТК	2,9	5,75	10,58	18,50	175,10
Котлета рыбная "лососевая"	100	2008	241	12,60	3,60	6,00	110,00
Пюре картофельное	200	2008	335	4,11	7,10	27,00	188,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13,2	0,50	0,10	21,30	95,20
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16,3	5,82	5,08	9,38	107,56
Печенье в ассортименте	75	ТТК	12,5	9,00	7,50	33,60	207,00
Итого за прием пищи:	1345			47,93	45,73	190,02	1294,56
Всего за день:				47,93	45,73	190,02	1294,56

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц, ккал
Всего за 1 день:	44,98	47,71	192,37	1337,52
Всего за 2 день:	35,76	38,33	159,31	1153,30
Всего за 3 день:	45,11	46,87	207,29	1403,79
Всего за 4 день:	43,82	48,62	205,46	1392,50
Всего за 5 день:	45,06	54,75	198,28	1357,59
Всего за 6 день:	35,48	41,09	197,57	1272,50
ИТОГО:	250,21	277,37	1160,28	7917,2
В среднем за 1 день:	41,70	46,23	193,38	1319,53
Всего за 7 день:	41,20	47,91	185,71	1310,17
Всего за 8 день:	43,55	46,34	197,45	1333,70
Всего за 9 день:	42,50	37,80	202,97	1333,12
Всего за 10 день:	48,48	53,80	191,87	1343,77
Всего за 11 день:	38,45	35,94	178,73	1179,91
Всего за 12 день:	47,93	45,73	190,02	1294,56
ИТОГО:	262,11	267,52	1146,78	7795,23
В среднем за 1 день:	43,69	44,59	191,13	1299,21
В среднем за 12 дней:	42,68	45,41	192,25	1309,37

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

*ТТК -технико-технологическая карта

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Москва. Дели принт 2012 г

*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербург, СПб 2008 под редакцией Кутыковой М.Н.

*Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.

* Выход готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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