СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ СОШ № 422
_____ / О.Н. Богданова
28 сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО "КСП "Парголово"
_____ Камедин А.В.
25.09.2026 г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет Санкт-Петербурга общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день (понедельник)							
Завтрак							
Каша вязкая молочная "Геркулес"	200	ТТК (осн.2024 ТК №196, 2024)	196/1	6,16	9,30	36,00	253,00
Бутерброд с сыром	40	2024	2	5,81	3,81	7,00	118,13
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0,80	0,10	7,50	38,00
Молоко в индивидуальной упаковке	200	ТТК (осн. ТК №468,2021)	468/1	6,00	5,00	9,40	106,00
Итого за прием пищи:	**740**			**18,87**	**18,41**	**69,90**	**555,13**
Обед							
Огурец солёный порционно	60	2024	385	0,48	0,06	1,20	6,60
Суп рыбный с картофелем и рисовой крупой	200/10	2024	103	7,71	4,87	16,44	151,80
Паста Болоньезе "По-школьному"	240	2022	404	11,50	20,60	30,00	305,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,36	18,32	88,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,60	1,25	24,75	126,50
Сок фруктовый	200	2024	469	0,00	0,00	22,40	90,00
Итого за прием пищи:	**800**			**26,01**	**27,14**	**113,11**	**767,90**
Всего за день:				**44,88**	**45,55**	**183,01**	**1323,03**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день (вторник)							
Завтрак							
Каша пшённая вязкая с тыквой	200	ТТК (осн. ТК №197,2021)	197/1	11,12	9,40	27,00	236,00
Бутерброд с джемом	45	2024	1	1,11	3,42	18,40	116,00
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**545**			**16,03**	**15,92**	**67,30**	**480,40**
Обед							
Салат "Витаминный" (1 вариант)	60	2024	41	0,50	3,84	3,20	47,40
Суп картофельный с горохом и гренками	200/10	2024	104	5,27	3,74	15,10	114,02
Шницель рубленый мясной	90	2024	286	5,58	9,99	10,35	153,99
Каша гречневая рассыпчатая	150	2024	347	8,20	5,60	35,90	227,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,36	18,32	88,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,60	1,25	24,75	126,50
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Итого за прием пищи:	**800**			**26,00**	**24,84**	**114,82**	**786,91**
Всего за день:				**42,03**	**40,76**	**182,12**	**1267,31**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день (среда)							
Завтрак							
Чизкейк запечённый "По-школьному" со сгущенным молоком	150/10	2024	243	9,00	12,80	32,61	265,30
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,80	0,63	12,38	63,25
Чай с лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	2021	470	4,20	3,75	15,75	113,55
Итого за прием пищи:	**635**			**15,60**	**17,48**	**78,24**	**519,10**
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2024	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	200/10/10	2024	80	7,61	7,18	14,64	158,60
Запеканка из печени с рисом и соусом	90/20	2024	316	8,25	4,68	7,50	147,68
Макаронные изделия отварные	150	2024	356	2,20	8,00	15,00	132,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,36	18,32	88,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,60	1,25	24,75	126,50
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Итого за прием пищи:	**830**			**25,49**	**24,67**	**104,73**	**784,57**
Всего за день:				**41,09**	**42,15**	**182,97**	**1303,67**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день (четверг)							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	160	2024	203	8,60	10,60	37,16	267,28
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,80	0,63	12,38	63,25
Яйцо отварное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**525**			**16,60**	**16,63**	**69,64**	**482,93**
Обед							
Салат "Мозайка"	60	2022	28	0,95	3,00	0,60	78,00
Суп с вермишелью, картофелем и курой отварной	200/10	2024	105	6,60	7,12	7,62	128,62
Тефтели рыбные в соусе сметанном с томатом	90/30	2024	262	9,35	9,72	13,10	134,02
Пюре картофельное	150	2024	360	2,10	5,60	30,00	154,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,36	18,32	88,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,60	1,25	24,75	126,50
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Итого за прием пищи:	**830**			**25,76**	**27,13**	**112,69**	**785,13**
Всего за день:				**42,36**	**43,76**	**182,33**	**1268,06**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день (пятница)							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	160/15	2024	223	10,65	9,82	34,21	268,36
Бутерброд с повидлом	45	2024	1	1,11	3,78	18,13	111,11
Чай с лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00
Молоко в индивидуальной упаковке	200	ТТК (осн. ТК №468,2021)	468/1	6,00	5,00	9,40	106,00
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	**720**			**18,86**	**18,79**	**77,04**	**558,47**
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	2022	38	0,84	3,60	5,00	55,20
Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой, курицей и сметаной	200/10/10	2024	96	4,50	9,85	20,65	187,70
Паэлья с курицей	240	ТТК (осн. ТК №330,2024)	330/1	13,80	9,43	36,00	301,37
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,36	18,32	88,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,60	1,25	24,75	126,50
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Итого за прием пищи:	**810**			**25,59**	**24,55**	**111,92**	**788,77**
Всего за день:				**44,45**	**43,34**	**188,96**	**1347,25**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
6 день (понедельник)							
Завтрак							
Каша рисовая молочная вязкая с курагой и изюмом	200	ТТК (осн. ТК №196,2024)	196/1	6,10	9,50	45,04	266,25
Бутерброд с сыром	40	2024	2	5,81	3,81	7,00	118,13
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	**540**			**15,71**	**16,31**	**74,44**	**515,38**
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей	60	2024	29	2,95	7,00	3,60	100,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200/10	2024	110	9,77	3,23	15,27	156,05
Гуляш	90	2024	279	2,80	4,80	5,10	79,30
Макаронные изделия отварные	150	2024	356	2,20	8,00	15,00	132,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,36	18,32	88,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,60	1,25	24,75	126,50
Сок фруктовый	200	2024	469	0,00	0,00	22,40	90,00
Итого за прием пищи:	**800**			**24,04**	**24,64**	**104,44**	**771,85**
Всего за день:				**39,76**	**40,95**	**178,88**	**1287,22**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
7 день (вторник)							
Завтрак							
Каша "Янтарная" с яблоками	160	2024	199	9,80	10,30	36,00	270,40
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,80	0,63	12,38	63,25
Яйцо отварное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**525**			**17,80**	**16,33**	**68,48**	**486,05**
Обед							
Огурец солёный порционно	60	2024	385	0,48	0,06	1,20	6,60
Щи по-уральски с крупой, курицей и сметаной	200/10/10	2024	91	3,07	4,97	11,41	108,37
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	2024	299	11,00	11,92	9,17	170,81
Пюре картофельное	150	2024	360	2,10	5,60	30,00	154,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,36	18,32	88,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,60	1,25	24,75	126,50
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Итого за прием пищи:	**840**			**23,41**	**24,24**	**113,14**	**730,28**
Всего за день:				**41,21**	**40,57**	**181,62**	**1216,33**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
8 день (среда)							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	160/15	2024	223	10,65	9,82	34,21	268,36
Бутерброд с повидлом	45	2024	1	1,11	3,78	18,13	111,11
Чай с лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0,80	0,10	7,50	38,00
Молоко в индивидуальной упаковке	200	ТТК (осн. ТК №468,2021)	468/1	6,00	5,00	9,40	106,00
Итого за прием пищи:	**720**			**18,76**	**18,69**	**76,44**	**553,47**
Обед							
Винегрет овощной	60	2024	52	1,40	3,40	1,60	51,60
Суп из овощей с курой и сметаной	200/10/10	2024	100	1,30	4,00	19,30	122,00
Голубцы ленивые со сметаной	240	2024	320	16,29	18,30	28,29	348,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,36	18,32	88,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,60	1,25	24,75	126,50
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Итого за прием пищи:	**810**			**25,46**	**27,45**	**112,16**	**818,10**
Всего за день:				**44,21**	**46,14**	**188,60**	**1371,57**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки, Всего г	Жиры, Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
9 день (четверг)							
Завтрак							
Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком	150/15	2024	239	9,00	13,05	27,78	270,29
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,80	0,63	12,38	63,25
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	2021	470	4,20	3,75	15,75	113,55
Итого за прием пищи:	**640**			**15,50**	**18,03**	**75,71**	**531,49**
Обед							
Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	2021	5	0,60	4,50	5,65	39,60
Уха из рыбы со свежей зеленью	200/10	2024	112	5,65	4,85	16,32	128,75
Птица, тушеная в сметанном соусе	90	2024	331	3,30	7,40	7,80	137,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2024	347	8,20	5,60	35,90	227,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,36	18,32	88,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,60	1,25	24,75	126,50
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Итого за прием пищи:	**800**			**24,20**	**24,02**	**115,94**	**776,85**
Всего за день:				**39,70**	**42,04**	**191,65**	**1308,34**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
10 день (пятница)							
Завтрак							
Омлет натуральный	180	ТТК (осн. ТК №228,2021)	228/1	10,10	9,90	28,80	231,80
Бутерброд с джемом	45	2024	1	1,11	3,42	18,40	116,00
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	**525**			**15,51**	**16,22**	**67,40**	**474,80**
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2024	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и гренками	200/10	2024	104	5,27	3,74	15,10	114,02
Жаркое "По-домашнему" со свининой	240	2008	258	12,00	15,30	31,29	326,23
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,36	18,32	88,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,60	1,25	24,75	126,50
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Итого за прием пищи:	**800**			**24,99**	**23,79**	**112,38**	**780,55**
Всего за день:				**40,50**	**40,01**	**179,78**	**1255,34**

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	44,88	45,55	183,01	1323,03
Всего за 2 день:	42,03	40,76	182,12	1267,31
Всего за 3 день:	41,09	42,15	182,97	1303,67
Всего за 4 день:	42,36	43,76	182,33	1268,06
Всего за 5 день:	44,45	43,34	188,96	1347,25
ИТОГО:	**214,8**	**215,6**	**919,38**	**6509,3**
В среднем за 1 день:	**43,0**	**43,1**	**183,88**	**1301,9**
Всего за 6 день:	39,76	40,95	178,88	1287,22
Всего за 7 день:	41,21	40,57	181,62	1216,33
Всего за 8 день:	42,81	44,16	187,00	1371,57
Всего за 9 день:	39,70	42,04	191,65	1308,34
Всего за 10 день:	40,50	40,01	179,78	1255,34
ИТОГО:	**204,0**	**207,7**	**918,92**	**6438,8**
В среднем за 1 день:	**40,8**	**41,5**	**183,78**	**1287,8**
В среднем за 10 дней:	**41,9**	**42,3**	**183,83**	**1294,8**

- 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.