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 12-18 лет 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"	250	2024	196	7,70	11,60	44,90	316,20
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:	**790**			**20,41**	**20,71**	**78,80**	**618,33**
Обед							
Огурец солёный порционно	100	2024	385	0;80	0,10	2,00	11,00
Суп рыбный с картофелем и рисовой крупой	250/10	2024	103	9,55	6,03	20,35	187,94
Паста Болоньезе "По-школьному"	280	2022	404	13,35	24,03	34,80	356,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,40	0,45	22,90	110,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,32	1,50	29,70	151,80
Сок фруктовый	200	2024	469	0,00	0,00	22,40	90,00
Итого за прием пищи:	**950**			**31,42**	**32,11**	**132,15**	**906,74**
Всего за день:				**51,83**	**52,83**	**210,95**	**1525,07**

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	250	ТТК (осн. ТК №197,2021)	197/1	13,90	11,00	36,00	286,00
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
Печенье в ассортименте	20	2021	582	2,66	3,49	5,86	64,83
Итого за прием пищи:	**615**			**21,47**	**21,01**	**82,16**	**595,23**
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	6,52	4,63	18,70	141,17
Шницель рубленый мясной	100	2024	286	6,20	11,10	11,50	171,10
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	9,84	6,72	37,08	262,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,40	0,45	22,90	110,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,32	1,50	29,70	151,80
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Итого за прием пищи:	**950**			**31,25**	**30,86**	**132,41**	**945,07**
Всего за день:				**52,72**	**51,87**	**214,57**	**1540,30**

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	200/10	2024	243	11,16	16,80	42,80	348,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,80	0,60	12,37	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%	180	2021	470	5,04	4,50	18,90	136,26
Итого за прием пищи:	**715**			**18,60**	**22,20**	**91,57**	**624,71**
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	8,43	17,18	186,18
Запеканка из печени с рисом и соусом	100/20	2024	316	9,00	5,10	8,18	161,10
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	3,48	11,04	18,80	158,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,40	0,45	22,90	110,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,32	1,50	29,70	151,80
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Итого за прием пищи:	**980**			**30,88**	**31,76**	**124,36**	**932,68**
Всего за день:				**49,48**	**53,96**	**215,93**	**1557,39**

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"	200	2024	203	10,75	13,25	46,45	334,10
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,80	0,60	12,37	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:	**565**			**18,75**	**19,25**	**78,92**	**549,75**
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	7,80	8,42	9,00	152,00
Тефтели рыбные в соусе сметанном с томатом	100/20	2024	262	10,20	10,00	17,00	146,20
Пюре картофельное	180	2024	360	2,52	6,72	36,00	184,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,40	0,45	22,90	110,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,32	1,50	29,70	151,80
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Итого за прием пищи:	**970**			**30,26**	**32,17**	**133,90**	**950,80**
Всего за день:				**49,01**	**51,42**	**212,82**	**1500,55**

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	230/15	ТТК (осн. ТК №223,2024)	223/1	14,10	13,00	45,30	355,40
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
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0,90	0,20	8,10	43,00
Молоко в индивидуальной упаковке	200	ТТК (осн. ТК №468,2021)	468/1	6,00	5,00	9,40	106,00
Итого за прием пищи:	**790**			**22,31**	**21,98**	**88,13**	**645,51**
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	12,09	22,34	200,36
Паэлья с курицей	280	ТТК (осн. ТК №330,2024)	330/1	16,10	11,00	42,00	351,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,40	0,45	22,90	110,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,32	1,50	29,70	151,80
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Итого за прием пищи:	**960**			**30,87**	**31,10**	**132,47**	**935,76**
Всего за день:				**53,18**	**53,08**	**220,61**	**1581,27**

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 (суббота)							
Завтрак							
Каша гречневая молочная вязкая	200	2024	196	12,20	10,00	40,20	276,00
Бутерброд с маслом сливочным	40	2008	1	2,36	7,49	14,89	136,00
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
Печенье в ассортименте	20	2021	582	2,66	3,49	5,86	64,83
Итого за прием пищи:	**560**			**18,12**	**21,28**	**78,45**	**554,83**
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	2024	18	0,75	6,01	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	14,80	15,00	14,62	316,60
Овощи в молочном соусе	180	2024	364	3,71	3,40	15,89	108,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,40	0,45	22,90	110,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,32	1,50	29,70	151,80
Напиток из шиповника	200	2024	468	0,60	0,00	10,30	44,00
Итого за прием пищи:	**960**			**29,17**	**31,27**	**119,44**	**946,13**
Всего за день:				**47,29**	**52,55**	**197,89**	**1500,96**

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 (понедельник)							
Завтрак							
Каша рисовая молочная вязкая с курагой и изюмом	250	2024	196	6,41	11,88	56,30	332,81
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
Печенье в ассортименте	20	2021	582	2,66	3,49	5,86	64,83
Итого за прием пищи:	**610**			**18,68**	**22,17**	**91,56**	**646,77**
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей	100	2024	29	4,92	8,60	4,80	136,67
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	2024	110	12,10	4,00	18,90	193,20
Гуляш	100	2024	279	3,11	6,20	5,60	88,11
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	3,48	11,04	18,80	158,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,40	0,45	22,90	110,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,32	1,50	29,70	151,80
Сок фруктовый	200	2024	469	0,00	0,00	22,40	90,00
Итого за прием пищи:	**950**			**31,33**	**31,79**	**123,10**	**928,38**
Всего за день:				**50,01**	**53,96**	**214,66**	**1575,15**

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 (вторник)							
Завтрак							
Каша "Янтарная" с яблоками	200	2024	199	12,25	12,88	45,00	338,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,80	0,60	12,37	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:	**565**			**20,25**	**18,88**	**77,47**	**553,65**
Обед							
Огурец солёный порционно	100	2024	385	0,80	0,10	2,00	11,00
Щи по-уральски с крупой, курицей и сметаной	250/10/10	2024	91	3,77	6,10	14,00	133,00
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	2024	299	12,00	13,00	10,00	186,33
Пюре картофельное	180	2024	360	2,52	6,72	36,00	184,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,40	0,45	22,90	110,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,32	1,50	29,70	151,80
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Итого за прием пищи:	**980**			**27,25**	**27,95**	**132,90**	**852,93**
Всего за день:				**47,50**	**46,83**	**210,37**	**1406,58**

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 (среда)							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	230/15	ТТК (осн. ТК №223,2024)	223/1	14,10	13,00	45,30	355,40
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:	**790**			**22,21**	**21,88**	**87,53**	**640,51**
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	19,00	19,40	33,00	372,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,40	0,45	22,90	110,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,32	1,50	29,70	151,80
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Итого за прием пищи:	**960**			**30,80**	**32,07**	**131,85**	**951,93**
Всего за день:				**53,01**	**53,94**	**219,39**	**1592,44**

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 (четверг)							
Завтрак							
Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком	200/15	2024	239	11,73	17,00	36,20	352,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,80	0,60	12,37	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%	180	2021	470	5,04	4,50	18,90	136,26
Итого за прием пищи:	**720**			**19,07**	**22,70**	**87,27**	**636,11**
Обед							
Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	2021	5	1,00	7,50	6,42	66,00
Уха из рыбы со свежей зеленью	250/10	2024	112	7,00	6,00	20,20	159,40
Птица, тушеная в сметанном соусе	100	2024	331	4,89	9,67	7,67	165,56
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	9,84	6,72	37,08	262,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,40	0,45	22,90	110,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,32	1,50	29,70	151,80
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Итого за прием пищи:	**950**			**30,58**	**31,90**	**131,17**	**944,76**
Всего за день:				**49,65**	**54,60**	**218,44**	**1580,87**

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.
11 день (пятница)							
Завтрак							
Омлет натуральный	230	2024	228	12,25	10,79	34,16	296,18
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
Печенье в ассортименте	20	2021	582	2,66	3,49	5,86	64,83
Итого за прием пищи:	**595**			**20,32**	**20,59**	**78,61**	**604,01**
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	6,52	4,63	18,70	141,17
Жаркое "По-домашнему" со свининой	280	2008	258	14,00	17,00	36,50	380,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,40	0,45	22,90	110,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,32	1,50	29,70	151,80
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Итого за прием пищи:	**950**			**30,28**	**28,76**	**133,80**	**942,57**
Всего за день:				**50,60**	**49,36**	**212,41**	**1546,58**

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.
12 день (пятница)							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная вязкая	200	2024	196	10,30	14,00	48,00	347,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,80	0,60	12,37	63,25
Яйцо отварное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00
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
Итого за прием пищи:	**565**			**18,40**	**19,70**	**78,17**	**555,25**
Обед							
Салат картофельный с солёными 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	80	8,93	8,43	17,18	186,18
Бефстроганов из отварной говядины	100	2024	326	8,00	8,89	13,00	154,00
Рис отварной	180	2024	349	4,30	6,40	21,00	152,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	575	3,40	0,45	22,90	110,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4,32	1,50	29,70	151,80
Напиток яблочный	200	2024	464	0,15	0,14	19,90	82,00
Итого за прием пищи:	**960**			**30,84**	**31,99**	**132,93**	**934,98**
Всего за день:				**49,24**	**51,69**	**211,10**	**1490,23**

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	51,83	52,83	210,95	1525,07
Всего за 2 день:	52,72	51,87	214,57	1540,30
Всего за 3 день:	49,48	53,96	215,93	1557,39
Всего за 4 день:	49,01	51,42	212,82	1500,55
Всего за 5 день:	53,18	53,08	220,61	1581,27
Всего за 6 день:	47,29	52,55	197,89	1500,96
ИТОГО:	**303,5**	**315,7**	**1272,77**	**9205,5**
В среднем за 1 день:	**50,6**	**52,6**	**212,13**	**1534,3**
Всего за 7 день:	50,01	53,96	214,66	1575,15
Всего за 8 день:	47,50	46,83	210,37	1406,58
Всего за 9 день:	50,68	51,88	216,72	1575,14
Всего за 10 день:	49,65	54,60	218,44	1580,87
Всего за 11 день:	50,60	49,36	212,41	1546,58
Всего за 12 день:	49,24	51,69	211,10	1490,23
ИТОГО:	**297,7**	**308,3**	**1283,70**	**9174,5**
В среднем за 1 день:	**49,6**	**51,4**	**213,95**	**1529,1**
В среднем за 12 дней:	**50,1**	**52,0**	**213,04**	**1531,7**
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.

Семидневные меню основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации. / Практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания. / Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурин А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. / Москва, 2014. – с. 460

- 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.