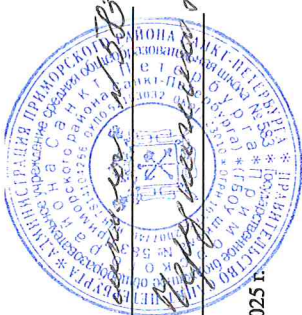


СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО «КСП "Парголово"


2025 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (Комплексный обед) в осенне-зимний период
для предоставления питания учащимся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход,	Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-чес-ко й карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.		
	г							Всего	Всего
1 день									
Комплексный обед									
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00	12,1	
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/10	2012	72	3,00	4,53	13,20	147,10	105,57	
Гуляш	100	ТТК	9.38	11,24	12,30	8,40	214,20	189,26	
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200	ТТК	4.18	4,80	6,13	13,86	129,86	129,81	
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00	140,8	
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00	164,55	
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00	85	
Мандарин 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		
Плюшка "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	1378,79	
Всего за день:				44,98	47,71	192,37	1337,52	1378,79	

Наименование	Выход,		Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-чес-ко й карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.	#VALUEI
	г								
2 день									
Комплексный обед									
Салат из свежей капусты с огурцом	100		ТТК	1.6	1,02	5,30	4,36	88,50	89,22
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/10/10		2008	76	5,32	7,10	14,40	159,70	142,78
Шницель рубленый мясной	100		ТТК	9.7	8,22	11,66	4,04	147,90	153,98
Макаронные изделия отварные	200		2008	331	6,50	6,40	39,50	254,40	241,6
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50		ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00	140,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	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	97,3
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				34,96	38,33	157,08	1153,10	1113,13
Всего за день:					34,96	38,33	157,08	1153,10	1113,13
Наименование	Выход,	г	Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-чес-ко й карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.	#VALUEI
3 день									
Комплексный обед									
Салат из квашеной капусты	100		2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00	83,1
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10		2012	81/116	6,20	4,40	20,75	147,40	147,4
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 нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00	140,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00	164,55
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80	83
Молоко м.д.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	300,60	
Итого за прием пищи:	1370			45,11	46,87	207,29	1403,79	1431,43
Всего за день:				45,11	46,87	207,29	1403,79	1431,43
								0
Наименование	Выход,	Технологи-ческая и норматив-ная докумен-тия /сборник рецептур/	№ рецептуры или технолог-ическо-й карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая цен-ность, ккал.	#VALUE!
	г							
				Всего	Всего	Всего		
				г	г	г		#VALUE!
4 день								
Комплексный обед								
Салат из свежих с яйцом	80/20	2011	52/209	3,55	8,75	4,50	125,00	110,95
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/10	2012	82	4,40	2,90	16,15	125,70	108,3
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20	ТТК	8.8	9,12	7,54	9,78	143,50	143,46
Картофель отварной	200	2008	333	3,83	7,06	27,10	187,10	187,26
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00	140,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00	164,55
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00	65,8
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40	44,4
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00	
Пшеничка "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	1434,7

Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00	140,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00	164,55
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20	88,1
Яблоко свежес	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	1302,01
Всего за день:				35,48	41,09	197,57	1272,50	1302,01
								0
Наименование	Выход,	Технологи-ческая и норматив-ная докумен-тация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологиче-ско й карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетиче-ская цен-ность, ккал.	#VALUE!
	г							
				Всего	Всего	Всего		
				г	г	г		#VALUE!
7 день								
Комплексный обед								
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00	12,1
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	ТТК	2.4	9,75	3,87	12,62	136,50	124,31
Паштет с курицей	300	ТТК	10.23	10,25	21,37	45,11	431,67	413,77
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00	140,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00	164,55
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00	85
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00	
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00	
Сдоба обыкновенная	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	1338,83
Всего за день:				41,20	47,91	185,71	1310,17	1338,83
								0
								0
Наименование	Выход,	Технологи-ческая и норматив-ная докумен-тация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологиче-ско й карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетиче-ская цен-ность, ккал.	#VALUE!
	г							

						Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	#VALUE!
						г	г	г	г	г	г	#VALUE!
8 день												
Комплексный обед												
Салат витаминный		100	ТТК		1.47	1,20	5,33	7,66	87,00			83,41
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой		250/20	2008		98/228	7,12	2,88	19,60	132,40			132,8
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом		100/20	ТТК		9.15	7,91	10,65	10,67	170,08			170,17
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"		200	ТТК		4.18	4,80	6,13	13,86	129,86			
Батон нарезной обогащённый микронутриентами		50	ТТК		15.1	4,00	2,32	25,98	136,00			140,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами		60	ТТК		15.4	4,80	2,55	30,60	138,00			164,55
Яблоко свежее		100	2011		338	0,40	0,40	9,80	44,40			44,4
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			1381,06
Всего за день:						43,55	46,34	197,45	1333,70			1381,06
												0
Наименование	Выход,	Технологи-ческая и норматив-ная докумен-тация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологиче-ской карты	Жиры	Угле-воды,	Белки	Энер-гетиче-ская цен-ность, ккал.					#VALUE!
	г			Всего	Всего	Всего						
				г	г	г						#VALUE!
9 день												
Комплексный обед												
Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом		100	2011		52	2,80	6,40	4,33	90,66			86,12
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной		250/15/10	2012		64	5,10	6,00	10,90	112,10			118
Печень по-строгановски		120	ТТК		9.40	10,70	12,13	6,36	194,30			177,41
Булгур с овощами		200	2024		192 н	6,80	3,60	42,70	238,66			230,4
Батон нарезной обогащённый микронутриентами		50	ТТК		15.1	4,00	2,32	25,98	136,00			140,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами		60	ТТК		15.4	4,80	2,55	30,60	138,00			164,55

Компот из свежих яблок		200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80	83			
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	1322,08			
Всего за день:					42,50	37,80	202,97	1333,12	1322,08			
	Наименование	Выход,	Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологиче-ско-го рецептур/	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетиче-ская цен-ность, ккал.	#VALUEI			
		г								Всего	Всего	г
10 день												
Комплексный обед												
Салат "Мозайка"		100	ТТК	1.42	5,50	6,00	7,00	120,66	104			
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной		250/15/10	2008	76	9,85	7,20	15,06	178,80	164,44			
Паста Болоньезе "по-школьному"		300	ТТК	9.41	11,31	15,15	41,85	296,35	348,99			
Батон нарезной обогащенный микронутриентами		50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00	140,8			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00	164,55			
Сок фруктовый (персиковый)		200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00	65,8			
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	1445,6			
Всего за день:					48,48	53,80	191,87	1343,77	1445,6			
									0			
									0			
	Наименование	Выход,	Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологиче-ско-го рецептур/	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетиче-ская цен-ность, ккал.	#VALUEI			
		г										

11 день									
Комплексный обед									
						г			#VALUE!
						г	г		
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00	83,1	
Суп картофельный с горохом и грибами	250/10	2012	81/116	6,20	4,40	20,75	147,40	147,4	
Жаркое по-домашнему со свиной	300	ТТК	9,16	15,62	18,67	29,00	346,71	346,51	
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00	140,8	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00	164,55	
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13,4	0,60	0,10	23,50	97,20	97,3	
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	1192,18	
Всего за день:				38,45	35,94	178,73	1179,91	1192,18	
								0	
Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологическая карта	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.	#VALUE!	
	г								
				Всего	Всего	Всего			
				г	г	г		#VALUE!	
12 день									
Комплексный обед									
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0,85	6,50	7,86	93,30	93,34	
Суп-пюре из овощей с грибами	250/10	ТТК	2,9	5,75	10,58	18,50	175,10	192,22	
Котлета рыбная "любительская"	100	2008	241	12,60	3,60	6,00	110,00	106,8	
Пюре картофельное	200	2008	335	4,11	7,10	27,00	188,00	188,34	
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00	140,8	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00	164,55	

Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20	88,1
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	
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	1363,37
Всего за день:				47,93	45,73	190,02	1294,56	
Всего за 2 день:	1,60	5,10	7,70	83,00				
Всего за 3 день:	4,00	2,32	25,98	136,00				
Всего за 4 день:	5,70	14,90	37,20	246,00				
Всего за 5 день:								
ИТОГО:	11,3	22,3	70,9	512,9				
В среднем за 1 день:	2,3	4,5	14,2	102,6				
Всего за 6 день:	Всего	Всего	Всего					
Всего за 7 день:	2,80	6,40	4,33	90,66				
Всего за 8 день:	4,00	2,32	25,98	136,00				
Всего за 9 день:	4,80	2,55	30,60	138,00				
Всего за 10 день:	0,40	0,40	9,80	44,40				
ИТОГО:	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	409,1				
В среднем за 1 день:	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	81,8				
В среднем за 10 дней:	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	92,2				

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Мотельного 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-Петербурга, СПб 2008 под редакцией Куткиной 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 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.