

СОГЛАСОВАНО

Директор

1604 шк №696
1. Вакселевас А.В.
31 августа 2026 г.

УТВЕРЖАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камелин А.В.

2026 г.

Цисиничное 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,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	г	Всего	г	Всего		
1 день (понедельник)										
Завтрак										
Капша вязкая молочная "Геркулес"	150	2024	196	3,80	8,70	26,20	201,40			
Бутерброд с сыром	40	2024	2	9,30	6,10	11,20	189,00			
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			
Молоко в индивидуальной упаковке	200	ТТК (осн. ТК №468,2021)	468/1	5,70	4,60	9,20	101,00			
Итого за прием пищи:	690			19,70	19,70	64,10	569,40			
Обед										
Отупец соевый 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	12,30	20,60	53,30	449,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20			
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50			
Сок фруктовый	200	2024	469	1,00	0,20	9,80	45,00			
Итого за прием пищи:	800			27,96	27,70	122,46	862,10			
Всего за день:				47,66	47,40	186,56	1431,50			

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	г	Всего	г	Всего		
2 день (вторник)										
Завтрак										
Капша пшеничная вязкая с телячьей	160	2024	197	9,50		7,20		13,30		155,00
Булгурбород с джемом	45	2024	1	2,50		7,70		41,40		261,00
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:	505			15,80		18,00		76,60		544,40
Обед										
Салат "Витаминный" (1 вариант)	60	2024	41	0,50		3,84		3,20		47,40
Суп картофельный с горохом и грибами	200/10	2024	104	5,27		3,74		15,10		114,02
Пшеница рубленый мясной	90	2024	286	7,45		11,60		18,70		217,27
Капша гречневая рассыпчатая	150	2024	347	8,20		5,60		35,90		227,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	2021	575	2,72		0,52		15,92		79,20
Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	50	2021	576	3,75		1,45		25,80		130,50
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13		0,06		7,20		30,00
Итого за прием пищи:	800			28,02,		26,81		121,82		845,39
Всего за день:				43,82		44,81		198,42		1389,79

Наименование	Выход		Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.
	г	г			Всего	Всего	Всего	г			
3 день (среда)											
Завтрак											
Чизкейк запечённый "По-школьному" со ступенным молоком	150/10	2024	243н	8,50	12,80	50,10	340,00				
Батон нарезной обогащённый микропудриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25				
Чай с лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00				
Группа свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00				
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	2021	470	4,40	2,50	6,00	75,00				
Итого за прием пищи:	635			15,40	16,30	86,50	557,25				
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	7,28	6,87	14,00	151,70				
Запеканка из печени с рисом и соусом	90/20	2024	316	10,40	6,00	7,50	175,30				
Макаронные изделия отварные	150	2024	356	2,90	9,20	32,80	190,00				
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микропудриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20				
Батон нарезной обогащённый микропудриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50				
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00				
Итого за прием пищи:	830			28,16	27,24	120,54	858,50				
Всего за день:				43,56	43,54	207,04	1415,75				

Наименование	Выход		Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал
	г	г			Всего	Всего	Всего	Всего			
4 день (четверг)											
Завтрак											
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	160	2024	203	7,80	10,60	37,16	241,00				
Батон нарезной обогащённый микроулучшителями	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25				
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				
Молоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40				
Итого за прием пищи:	525			15,90	16,70	70,16	458,65				
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	6,30	6,80	12,10	155,00				
Тёртая рыба в соусе сметанном с томатом	90/30	2024	262	11,90	11,55	19,44	188,14				
Пюре картофельное	150	2024	360	2,10	5,60	30,00	154,00				
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроулучшителями	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20				
Батон нарезной обогащённый микроулучшителями	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50				
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00				
Итого за прием пищи:	830			28,16	29,00	122,16	860,84				
Всего за день:				44,06	45,70	192,32	1319,49				

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	Всего	г		
5 день (пятница)										
Завтрак										
Макароны отварные с сыром	150/15	2024	223	14,70	10,50	29,30	256,00			
Бутерброд с повидлом	45	2024	1	2,50	7,70	41,40	261,00			
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			
Итого за прием пищи:	510			17,40	18,20	77,90	547,00			
Обед										
Салат из свеклы отварной	60	2022	38	0,84	3,60	5,00	55,20			
Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой, курлицей и сметаной	200/10/10	2024	96	4,50	9,85	20,65	187,70			
Пельмени с курлицей	240	ТТК (осн. ТК №330,2024)	330/1	15,40	12,90	48,20	362,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микропудрированными	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20			
Батон нарезной обогащенный микропудрированными	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50			
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00			
Итого за прием пищи:	810			27,34	28,38	122,77	844,60			
Всего за день:				44,74	46,58	200,67	1391,60			

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
6 день (понедельник)							
Завтрак							
Каша рисовая молочная вязкая с курагой и изюмом	160	2024	196	2,50	6,80	48,80	213,00
Бутерброд с сыром	40	2024	2	9,30	6,10	11,20	189,00
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Группа свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	500			15,60	15,90	82,40	533,00
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей	60	2024	29	2,95	7,00	3,60	100,00
Булочка куриный с вермишелью и яйцом	200/10	2024	110	10,80	4,10	24,10	229,20
Гуляш	90	2024	279	2,80	5,70	9,70	79,30
Макаронные изделия отварные	150	2024	356	2,90	9,20	32,80	190,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Ватон нарезной обогащенный микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Сок фруктовый	200	2024	469	1,00	0,20	9,80	45,00
Итого за прием пищи:	800			26,92	28,17	121,72	853,20
Всего за день:				42,52	44,07	204,12	1386,20

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (оборника рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день (вторник)							
Завтрак							
Каша "Детская" с яблоками	160	2024	199	9,80	9,50	31,20	255,50
Батон нарезной обогащённый микроутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
Йогот 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
Йоготок свежее	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	525			17,90	15,60	64,20	473,15
Обед							
Отурец солёный порционно	60	2024	385	0,48	0,06	1,20	6,60
Пш по-уральски с крупой, курицей и сметаной	200/10/10	2024	91	3,07	4,97	14,70	82,60
Терфели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	2024	299	10,70	10,80	9,50	172,00
Пюре картофельное	150	2024	360	2,10	5,60	30,00	154,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микроутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Итого за прием пищи:	840			23,26	23,48	115,42	700,90
Всего за день:				41,16	39,08	179,62	1174,05

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Едини	Жары	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день (средн)							
Завтрак							
Макаронны отварные с сыром	150/15	2024	223	14,70	10,50	29,30	256,00
Бутерброд с помидом	45	2024	1	2,50	8,50	40,80	250,00
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	5,70	4,60	9,20	101,00
Итого за прием пищи:	510			18,20	19,10	84,80	574,00
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 капустные со сметаной	240	2024	320	19,40	22,10	42,00	446,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Итого за прием пищи:	810			27,32	28,21	122,92	911,30
Всего за день:				45,52	47,31	207,72	1485,30

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	г	Всего	г	Всего		
9 день (четверг)										
Завтрак										
Запеканка творожная "Зебра" со ступённым молоком	150/15	2024	239	9,00		14,70		43,00		349,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90		0,70		12,90		65,25
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10		0,20		10,00		40,00
Молоко свежее	100	2008	9.1	0,40		0,40		9,80		44,40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	2021	470	4,40		2,50		6,00		75,00
Итого за прием пищи:	640			15,80		18,50		81,70		573,65
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	8,00		7,80		24,30		195,50
Пшеница, тушеная в сметанном соусе	90	2024	331	4,40		8,70		7,80		158,00
Капша гречневая рассыпчатая	150	2024	347	8,20		5,60		35,90		227,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72		0,52		15,92		79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75		1,45		25,80		130,50
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13		0,06		7,20		30,00
Итого за прием пищи:	800			27,80		28,63		122,57		859,80
Всего за день:				43,60		47,13		204,27		1433,45

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация и (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
10 день (пятница)							
Завтрак							
Омлет натуральный	160	2024	228	8,52	8,86	23,76	222,04
Бутерброд с джемом	45	2024	1	2,50	7,70	41,40	261,00
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:	505			15,32	19,46	85,36	610,04
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2024	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и грибами	200/10	2024	104	5,27	3,74	15,10	114,02
Жаркое "По-домашнему" со свиной	240	2008	258	14,10	16,28	41,00	398,40
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Битон вареной обогащенный микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Итого за прием пищи:	800			27,24	25,13	120,74	847,92
Всего за день:				42,56	44,59	206,10	1457,96

Дни	Б, г			Ж, г	У, г	Э, Д, ккал
Всего за 1 день:	47,66			47,40	186,56	1431,50
Всего за 2 день:	43,82			44,81	198,42	1389,79
Всего за 3 день:	43,56			43,54	207,04	1415,75
Всего за 4 день:	44,06			45,70	192,32	1319,49
Всего за 5 день:	44,74			46,58	200,67	1391,60
ИТОГО:	223,8			228,0	985,01	6948,1
В среднем за 1 день:	44,8			45,6	197,002	1389,6
Всего за 6 день:	42,52			44,07	204,12	1386,20
Всего за 7 день:	41,16			39,08	179,62	1174,05
Всего за 8 день:	45,52			47,31	207,72	1485,30
Всего за 9 день:	43,60			47,13	204,27	1433,45
Всего за 10 день:	42,56			44,59	206,1	1457,96
ИТОГО:	215,4			222,2	1001,83	6937,0
В среднем за 1 день:	43,1			44,4	200,366	1387,4
В среднем за 10 дней:	43,9			45,0	198,684	1388,5
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.

- Карточка блонд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельяна, М.А. Самонов, Б.С. Каганов и др. – М., 2008. – 448 с.

- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блонд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Тинянкина. - Изд-е 4-е доп. и исп.- Пермь, 2021.- 410 с.

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. - М.: ТУ Делта, 2022. - 245 с.

- Сборник рецептур блонд и кулинарных изделий для обеспечения питания воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедиа», 2024. – 741 с.

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

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО "КСП "Парголово"

_____ Камедин А.В.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

9.8

Наименование сборника рецептов: - 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.

Наименование кулинарного изделия (блюда):

Мандарин свежий

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов, г	
	100	
	Брутто, г	Нетто, г
Мандарин свежий	136,00	100,00
Выход:		100

Химический состав, витамины и микроэлементы	100
Белки (г):	0,80
Жиры (г):	0,10
Углеводы (г):	7,50
Энергетическая ценность (ккал):	38,00

Область применения технологии приготовления блюда (изделия):

Мандарин свежий предназначен для реализации в государственных бюджетных общеобразовательных учреждениях.

Технология приготовления:

Подготовка сырья производится в соответствии с требованиями СанПин

Мандарин вымыть, разложить по порциям.

Правило подачи: подается на тарелке. Температура подачи не выше 14 °С.

Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид: фрукты целые, чистые;

Цвет: оранжевый, свойственный мандаринам;

Вкус и запах: свойственный мандаринам, вкус сладкий или кисло-сладкий;

Консистенция: мягкая, сочная.

Микробиологические показатели:

По микробиологическим и физико-химическим показателям данное блюдо соответствует требованиям технического регламента Таможенного союза "О безопасности пищевой продукции" (ТР ТС 021/2011)

Срок реализации: не более 2-х часов с момента обработки