

СОГЛАСОВАНО

Директор

1509 шифра №601

Якимова В.В.

01 сентября 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

генеральный директор АО "КСР" "Парголово"

Камедин А.В.

09 2025 г.

Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)

для предоставления учащимся в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга в возрасте от 7 до 11 лет
с заболеванием лактазная недостаточность

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
г							
1 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая безмолочная с маслом растительным	180	ТТК	300	6,05	5,80	29,90	196,00
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Печенье в ассортименте	25	ТТК	12.2	3,00	2,50	11,20	69,00
Итого за прием пищи:	530			12,05	9,66	76,59	431,00
Обед							
Огурец солёный порционно	60	ТТК	1.1	0,48	0,06	1,20	6,60
Щи по-уральски с крупой и курицей	200/5	ТТК	301	2,90	4,30	14,50	79,80
Гуляш	100	ТТК	9.38	11,24	12,30	8,40	214,20
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему" с маслом растительным	150	ТТК	302	3,20	4,80	10,40	99,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	805			26,02	25,68	100,68	714,20
Всего за день:				38,07	35,34	177,27	1145,20

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день							
Завтрак							
Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным	180	ТТК	303	9,60	10,67	28,60	301,50
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Вафли	20	ТТК	12.7	1,44	2,23	9,80	62,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	525			13,73	14,56	75,88	535,80
Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	60	ТТК	1.2	0,61	3,20	2,62	53,10
Борщ с капустой и картофелем и отварной говядиной	200/5	ТТК	304	3,06	3,89	9,51	90,10
Шницель рубленный мясной	90	ТТК	9.1	7,40	10,50	3,64	133,18
Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	ТТК	305	5,30	5,10	31,30	195,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	795			24,17	26,81	116,95	796,58
Всего за день:				37,90	41,37	192,83	1332,38

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Завтрак							
Каша пшеничная безмолочная вязкая с тыквой с маслом растительным	180	ТТК	306	4,00	6,80	25,40	178,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	505			6,60	8,36	63,69	353,00
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	ТТК	307	5,07	3,80	14,70	116,00
Котлета рубленая из филе куриного диетическая	90	ТТК	308	9,40	5,30	8,70	150,00
Ризотто (рис с овощами)	150	ТТК	4.2	2,90	7,43	17,06	146,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	795			25,73	23,81	111,56	778,30
Всего за день:				32,33	32,17	175,25	1131,30

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса безмолочная жидкая ("Дружба") с маслом растительным	180	ТТК	309	8,10	8,40	26,30	176,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	505			10,79	10,06	63,78	348,30
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	60/20	2011	52/209	2,95	7,00	3,60	100,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	200/5	ТТК	310	3,90	2,10	15,10	96,00
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	90/30	ТТК	8.7	8,17	6,85	9,44	151,76
Картофель отварной с маслом растительным	150	ТТК	311	2,80	4,90	23,50	150,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	845			26,02	25,07	113,02	801,76
Всего за день:				36,81	35,13	176,80	1150,06

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день							
Завтрак							
Омлет натуральный рубленый	150	ТТК	312	14,50	14,27	8,89	262,43
Бутерброд с повидлом	45	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	495			17,80	15,77	48,79	452,23
Обед							
Винегрет овощной	60	ТТК	1.48	0,84	6,06	3,96	66,40
Рассольник ленинградский с перловой крупой и отварной курицей	200/5	ТТК	313	4,10	5,60	17,80	123,00
Голубцы ленивые	240	ТТК	9.2	13,74	11,53	22,40	248,30
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20
Итого за прием пищи:	795			26,38	27,31	114,64	760,90
Всего за день:				44,18	43,08	163,43	1213,13

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
Завтрак							
Каша "Янтарная" безмолочная с маслом растительным	180	ТТК	314	6,40	11,20	27,00	234,40
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	505			9,40	12,56	62,49	400,40
Обед							
Огурец солёный порционно	60	ТТК	1.1	0,48	0,06	1,20	6,60
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200/10	ТТК	2.2	7,80	3,10	10,10	109,20
Паэлья с курицей	240	ТТК	10.12	8,21	17,10	36,10	345,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	800			24,69	24,48	113,58	775,20
Всего за день:				34,09	37,04	176,07	1175,60

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные с маслом растительным и отварное яйцо	150/40	ТТК	315	10,40	9,70	31,33	259,00
Бутерброд с повидлом	45	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с сахаром	200	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Итого за прием пищи:	435			12,80	11,00	63,13	405,80
Обед							
Салат витаминный	60	ТТК	1.46	0,71	3,20	4,60	52,20
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	200/10	ТТК	316	4,60	2,50	15,68	112,00
Тефтели мясные в томатном соусе	90/30	ТТК	317	7,10	10,21	9,46	180,00
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему" с маслом растительным	150	ТТК	302	3,20	4,80	10,40	99,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
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
Итого за прием пищи:	930			23,41	25,33	116,42	804,00
Всего за день:				36,21	36,33	179,55	1209,80

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
Завтрак							
Рис с сухофруктами	150	ТТК	320	8,70	5,40	35,10	223,80
Бутерброд с яйцом	50	ТТК	1,41	5,10	7,15	10,65	122,80
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	500			14,49	12,95	70,74	453,50
Обед							
Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	60	2011	52	1,70	3,84	2,60	54,40
Суп из овощей с курицей отварной	200/5	ТТК	318	2,10	4,20	9,04	78,00
Курица отварная	90	ТТК	319	18,00	1,60	0,60	124,00
Булгур с овощами и маслом растительным	150	ТТК	321	4,80	3,20	33,70	186,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	ТТК	15,2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13,1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	795			34,00	17,06	112,42	758,20
Всего за день:				48,49	30,01	183,16	1211,70

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
Завтрак							
Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным	180	ТТК	303	9,60	10,67	28,60	301,50
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	25	ТТК	15,3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	505			12,29	12,33	66,08	473,80
Обед							
Салат "Мозайка"	60	ТТК	1,33	3,30	3,60	4,20	72,40
Борщ из свежей капусты, с картофелем и курой отварной	200/5	ТТК	322	3,00	5,00	10,00	104,00
Паста Болоньезе "по-школьному"	240	ТТК	9,33	9,40	12,72	35,20	237,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	ТТК	15,2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13,14	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	795			23,90	25,54	110,78	717,50
Всего за день:				36,19	37,87	176,86	1191,30

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день							
Завтрак							
Омлет натуральный рубленый	150	ТТК	312	14,50	14,27	8,89	262,43
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	25	ТТК	15,3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12,1	0,63	0,10	28,20	101,60
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	510			18,23	15,83	73,18	535,03
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	ТТК	307	5,07	3,80	14,70	116,00
Жаркое по-домашнему со свиной	240	ТТК	9,6	12,50	14,94	23,20	277,37
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	ТТК	15,2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13,4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	795			26,33	25,92	112,40	768,37
Всего за день:				44,56	41,75	185,58	1303,40

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц, ккал
Всего за 1 день:	38,07	35,34	177,27	1145,20
Всего за 2 день:	37,90	41,37	192,83	1332,38
Всего за 3 день:	32,33	32,17	175,25	1131,30
Всего за 4 день:	36,81	35,13	176,80	1150,06
Всего за 5 день:	44,18	43,08	163,43	1213,13
ИТОГО:	189,3	187,1	885,6	5972,1
В среднем за 1 день:	37,9	37,4	177,1	1194,4
Всего за 6 день:	34,09	37,04	176,07	1175,60
Всего за 7 день:	36,21	36,33	179,55	1209,80
Всего за 8 день:	48,49	30,01	183,16	1211,70
Всего за 9 день:	36,19	37,87	176,86	1191,30
Всего за 10 дней:	44,56	41,75	185,58	1303,40
ИТОГО:	199,5	183,0	901,2	6091,8
В среднем за 1 день:	39,9	36,6	180,2	1218,4
В среднем за 10 дней:	38,9	37,0	178,7	1206,4

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

* ТТК - технико-технологическая карта

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Москва, Деги принт 2012 г

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

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

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц, ккал
Всего за 1 день:	38,07	35,34	177,27	1145,20
Всего за 2 день:	37,90	41,37	192,83	1332,38
Всего за 3 день:	32,33	32,17	175,25	1131,30
Всего за 4 день:	36,81	35,13	176,80	1150,06
Всего за 5 день:	44,18	43,08	163,43	1213,13
ИТОГО:	189,3	187,1	885,6	5972,1
В среднем за 1 день:	37,9	37,4	177,1	1194,4
Всего за 6 день:	34,09	37,04	176,07	1175,60
Всего за 7 день:	36,21	36,33	179,55	1209,80
Всего за 8 день:	48,49	30,01	183,16	1211,70
Всего за 9 день:	36,19	37,87	176,86	1191,30
Всего за 10 дней:	44,56	41,75	185,58	1303,40
ИТОГО:	199,5	183,0	901,2	6091,8
В среднем за 1 день:	39,9	36,6	180,2	1218,4
В среднем за 10 дней:	38,9	37,0	178,7	1206,4

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

* ТТК - технико-технологическая карта

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Москва, Деги принт 2012 г

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

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

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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