АО «Комбинат питания НЕВА»
ОГРН 5067847016738
ИНН 7839335160
КПП 781001001
196158, г. Санкт-Петербург,
Дунайский пр., д. 23, лит. А, пом. 16-Н

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ _____

УТВЕРЖДАЮ
Врио генерального директора
АО "Комбинат питания НЕВА"
_____ Македонский М.А.
_____ 2026 г.

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

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, Всего, г	Жиры, Всего, г	Угле-воды, Всего, г	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
1 день							
Комплексный обед							
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/10	2012	72	3,00	7,00	13,20	127,80
Гуляш	120	ТТК	9.39	12,50	14,57	8,40	214,20
Каша гречневая	200	2024	196	8,80	14,45	31,20	296,80
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
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
Печенье витаминизированное	60	ТТК	12.26	3,60	7,80	43,80	132,00
Итого за прием пищи:	**1365**			**45,22**	**54,17**	**191,86**	**1287,36**
Всего за день:				**45,22**	**54,17**	**191,86**	**1287,36**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, Всего, г	Жиры, Всего, г	Угле-воды, Всего, г	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
2 день							
Комплексный обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	100	ТТК	1.6	1,02	5,30	4,36	88,50
Борщ с курицей и сметаной	250/10/10	2008	76	5,90	7,00	13,90	142,20
Запеканка картофельная с рыбой и овощами	300	ТТК	26.92	17,87	17,12	36,50	370,45

Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Напиток из шиповника	200	ТТК	46.8	0,60	0,00	11,50	48,40
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
Плюшка "Московская"	100	ТТК	14.1	8,62	14,40	61,65	329,80
Итого за прием пищи:	**1280**			**38,69**	**37,19**	**137,54**	**1054,95**
Всего за день:				**38,69**	**37,19**	**137,54**	**1054,95**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
3 день							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	2012	81/116	6,02	4,30	18,75	137,20
Печень, тушённая в соусе сметанном	90/30	ТТК	28	10,26	11,40	8,80	181,00
Рагу овощное	200	ТТК	35.12	3,40	5,86	14,11	122,78
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,19	82,00
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:	**1390**			**43,75**	**47,85**	**194,61**	**1335,14**
Всего за день:				**43,75**	**47,85**	**194,61**	**1335,14**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
4 день							
Комплексный обед							
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	ТТК	48.2	3,00	7,80	6,00	106,50
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/10/5	2008	91	4,20	6,50	18,12	147,78
Котлета рыбная (запеченная)	100	2024	257	10,10	5,60	14,10	147,20
Картофель отварной	200	2008	333	3,80	7,05	22,09	167,01
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00

Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,10	17,00	71,00
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
Плюшка "Московская"	100	ТТК	14.1	8,62	14,40	61,65	329,80
Итого за прием пищи:	**1275**			**43,62**	**49,22**	**210,24**	**1374,69**
Всего за день:				**43,62**	**49,22**	**210,24**	**1374,69**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
5 день							
Комплексный обед							
Винегрет овощной	100	ТТК	1.49	1,40	8,20	6,66	110,66
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/10	2012	82	3,10	3,50	16,10	117,00
Голубцы ленивые	300	ТТК	9.17	17,14	14,40	27,96	310,37
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
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
Всего за прием пищи:	**1345**			**43,96**	**51,35**	**176,98**	**1284,59**
Всего за день:				**43,96**	**51,35**	**176,98**	**1284,59**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
6 день							
Комплексный обед							
Салат из моркови с курагой	100	ТТК	61.1	0,96	6,40	12,30	110,64
Суп-пюре из овощей с гренками	250/10	ТТК	2.9	5,75	9,75	18,50	184,70
Биточки рыбные	100	2012	80	10,10	4,60	14,10	138,40
Пюре картофельное	200	2008	335	4,11	7,10	27,00	188,00

Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
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
Пряник витаминизированный	60	ТТК	12.27	3,72	0,60	45,80	201,60
Итого за прием пищи:	**1230**			**38,94**	**36,42**	**208,78**	**1314,74**
Всего за день:				**38,94**	**36,42**	**208,78**	**1314,74**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
7 день							
Комплексный обед							
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Бульон куриный с вермишелью	250	ТТК	2.26	4,00	4,87	8,85	99,40
Плов со свининой	300	ТТК	11.51	17,89	20,25	49,20	450,61
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
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:	**1235**			**43,09**	**47,79**	**186,03**	**1292,01**
Всего за день:				**43,09**	**47,79**	**186,03**	**1292,01**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
8 день							
Комплексный обед							
Салат витаминный	100	ТТК	1.47	1,20	5,33	7,66	87,00
Суп картофельный с рыбой	250/25	ТТК	98.3	6,10	3,69	17,12	126,48
Пельмени отварные	300	ТТК	9.14	15,96	19,39	39,81	397,59
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00

Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	ТТК	43.8	0,26	0,00	15,30	62,24
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
Булочка "домашняя"	100	ТТК	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60
Итого за прием пищи:	**1385**			**45,84**	**49,56**	**205,45**	**1399,87**
Всего за день:				**45,84**	**49,56**	**205,45**	**1399,87**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
9 день							
Комплексный обед							
Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	4,91	7,50	4,50	100,50
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/10/10	2012	64	5,50	5,80	9,50	112,00
Паста Болоньезе "по-школьному"	300	ТТК	9.41	11,31	15,15	40,77	344,67
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
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 витаминизированный	60	ТТК	12.27	3,72	0,60	45,80	201,60
Итого за прием пищи:	**1240**			**39,74**	**36,92**	**187,35**	**1242,77**
Всего за день:				**39,74**	**36,92**	**187,35**	**1242,77**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
10 день							
Комплексный обед							
Салат "Мозайка"	100	ТТК	1.42	5,50	6,00	7,00	120,66
Борщ с курицей и сметаной	250/10/10	2008	76	5,90	7,00	13,90	142,20
Фрикадельки рыбные в соусе томатном	100/20	ТТК	10.21	7,05	6,73	11,60	135,17
Картофель запечённый (из отварного)	200	ТТК	36.21	4,80	9,46	28,16	216,98
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,19	82,00

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:	**1375**			**44,22**	**54,58**	**192,81**	**1368,97**
Всего за день:				**44,22**	**54,58**	**192,81**	**1368,97**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
11 день							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	2012	81/116	6,02	4,30	18,75	137,20
Жаркое по-домашнему с курицей	300	ТТК	9.18	12,88	16,13	22,32	285,88
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
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	26	ТТК	12.12	0,13	0,00	29,90	115,00
Итого за прием пищи:	**1196**			**35,43**	**33,30**	**168,05**	**1111,08**
Всего за день:				**35,43**	**33,30**	**168,05**	**1111,08**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
12 день							
Комплексный обед							
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0,85	6,50	7,86	93,30
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250/25	2008	98/228	5,65	2,83	16,05	112,40
Суфле из печени	100	ТТК	10.5	8,45	12,10	10,50	185,00
Макароны отварные с овощами	200	ТТК	5.52	6,77	6,40	30,55	207,11
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Напиток из шиповника	200	ТТК	46 8	0,60	0,00	11,50	48,40
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 витаминизированное	60	ТТК	12.26	3,60	7,80	43,80	132,00
Итого за прием пищи:	**1345**			**41,04**	**45,98**	**196,02**	**1204,17**
Всего за день:				**41,04**	**45,98**	**196,02**	**1204,17**