

СОГЛАСОВАНО  
Директор ГБОУ

*С.С.С. № 493*  
*А.С.С.С.С.С.С.С.*

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
АО "Комбинат питания "Кировский"  
Е.Е. Жданова  
2025г



Циклическое двухдневное сбалансированное меню для предоставления рационов горячего питания кадетов обучающихся в образовательных учреждениях кадетского типа и кадетской направленности (5-8 класс) в осенне-зимний период в образовательных учреждениях г. Санкт-Петербурга

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>1 день</b>							
<b>Комплексный обед</b>							
Огурец свежий порционно	100	ТТК	17	0,80	0,10	1,70	12,00
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/20/10	2012	72	8,84	8,04	15,20	165,20
Филе индейки по-строгановски	120	2016	313	11,16	16,20	6,56	234,48
Макаронные изделия отварные с сыром	200/15	2008	331	15,80	16,10	37,50	358,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	ТТК	15.1	6,40	3,70	41,57	217,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	ТТК	15.4	6,40	3,40	40,80	184,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	90,00
Плюшка "Московская"	100	ТТК	14.4	8,60	14,40	61,60	329,80
Печенье в ассортименте	50	ТТК		6,00	5,00	22,50	138,00
Яблоко свежее	250	ТТК	14.4	1,00	1,00	24,50	111,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1475</b>			<b>66,00</b>	<b>68,14</b>	<b>271,10</b>	<b>1840,08</b>
<b>2 день</b>							
<b>Комплексный обед</b>							
Салат из свежих помидоров	150	ТТК	22	1,50	6,75	14,23	132,45
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/15/10	2008	76	5,82	8,10	14,40	169,50
Шницель рубленый мясной	120	ТТК	363	11,64	11,95	11,29	232,56
Рис отварной	200	2008	325	7,20	8,40	34,90	255,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	ТТК	19.	6,40	3,40	40,80	184,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	ТТК	1.0	6,40	3,70	41,57	217,60
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13,1	0,20	0,20	20,10	87,80
Пряник	60	ТТК	12,3	3,6	1,80	46,80	201,60
Булочка с маком	100	ТТК	14.10	12,50	20,40	47,20	156,30
Апельсин	250	ТТК	14.10	2,30	0,50	20,30	107,50
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1515</b>			<b>57,56</b>	<b>65,20</b>	<b>291,59</b>	<b>1744,81</b>

3 день

## Комплексный обед

Салат из свеклы с яйцом	100/40	2011	52/209	6,50	13,60	8,56	161,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/20	2012	82	9,54	4,54	19,16	153,40
Ватрушка рыбная запечённая (из горбуши)	120	ТТК	8.2	13,06	11,52	12,60	202,34
Картофель отварной с маслом сливочным	200/5	2008	333	3,81	11,20	31,13	239,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	80	ТТК	19	6,40	3,40	40,80	184,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	80	ТТК	1.0	6,40	3,70	41,57	217,60
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	24,10	95,20
Ватрушка с творогом	75	ТТК		7,40	15,40	48,20	283,60
Груша свежая	250			1,00	0,75	25,75	117,50
Йогурт фруктовый, м.д.ж.2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	14.5	4,90	2,50	13,20	102,90
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1545</b>			<b>59,51</b>	<b>66,71</b>	<b>265,07</b>	<b>1756,74</b>

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

4 день

## Комплексный Обед

Салат из квашеной капусты	150	2008	40	2,40	9,65	11,55	124,50
Суп картофельный с горохом, мясом и гречками	250/15/15	2012	81/116	13,50	12,96	26,50	228,80
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	120	2016	275	12,60	13,30	5,04	196,70
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	7,40	42,80	274,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	80	ТТК	19	6,40	3,40	40,80	184,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	80	ТТК	1.0	6,40	3,70	41,57	217,60
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1,00	0,20	15,00	76,00
Мандарин	250	2011	338	2,00	0,25	18,60	95,00
Пряник	60	ТТК	12,3	3,60	1,80	46,80	201,60
Ватрушка с джемом	75	ТТК	14.6	5,38	11,25	38,50	206,13
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1495</b>			<b>58,08</b>	<b>63,91</b>	<b>287,16</b>	<b>1804,33</b>

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

5 день

## Комплексный обед

Винегрет овощной с сельдью	130/20	2008	52	6,00	18,13	15,18	231,90
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/15/10	2008	91	8,70	8,21	28,30	170,80
Голубцы ленивые	300	ТТК	9.17	21,60	18,75	26,92	361,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	80	ТТК	19	6,40	3,40	40,80	184,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	80	ТТК	1.0	6,40	3,70	41,57	136,00
Кисель из плодов шиповника	200	ТТК	13.3	0,20	0,10	26,20	108,40
Зефир витаминизированный	70	ТТК	12.1	1,26	0,20	46,40	203,20
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14,3	5,70	14,90	37,20	246,00

яблоко свежее	250	ТТК	14.4	1,00	1,00	24,50	111,00
<b>Всего за прием пищи:</b>	<b>1480</b>			<b>57,26</b>	<b>68,39</b>	<b>287,07</b>	<b>1753,00</b>
Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>6 день</b>							
<b>Комплексный обед</b>							
Салат картофельный с кукурузой и морковью	150	ТТК	30	6,75	12,62	15,31	138,00
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/15/10	2012	70	6,10	8,30	22,00	187,10
Печень, тушённая в соусе	100/40	ТТК	9.9	13,50	18,90	17,00	271,50
Пюре картофельное	230	2008	335	5,80	7,20	24,80	188,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	90	ТТК	19	7,20	3,83	45,90	207,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	80	ТТК	1.0	6,40	3,70	41,57	217,60
Напиток из свежих яблок	200	ТТК	13.5	0,20	0,20	15,60	65,20
Пряник	30	ТТК	12.6	1,80	0,90	23,40	100,80
Печенье в ассортименте	50	ТТК		6,00	5,00	22,50	138,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж.2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	14.5	4,90	2,50	13,20	102,90
Апельсин свежий	250	2011	338	2,30	0,50	20,30	107,50
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1590</b>			<b>60,95</b>	<b>63,65</b>	<b>261,58</b>	<b>1723,60</b>
Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>7 день</b>							
<b>Комплексный обед</b>							
Салат из соленых огурцов с луком	100	2008	20	2,70	5,10	2,60	67,00
Суп картофельный с горохом, мясом и гречками	250/15/10	2012	81/116	12,50	7,96	26,50	228,80
Котлета рубленая из филе куриного	100	2008	314	12,10	14,20	9,87	215,68
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	2008	323	4,90	11,50	57,90	311,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	80	ТТК	19	6,40	3,40	40,80	184,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	80	ТТК	1.0	6,40	3,70	41,57	217,60
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1,00	0,20	15,00	76,00
Яблоко свежее	250	ТТК	14.4	1,00	1,00	24,50	111,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж.2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	14.5	4,90	2,50	13,20	102,90
Булочка с корицей	100	ТТК	14.7	7,60	19,80	49,60	328,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1515</b>			<b>59,50</b>	<b>69,36</b>	<b>281,54</b>	<b>1842,38</b>
Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>8 день</b>							
<b>Комплексный обед</b>							

Салат из свежих помидоров	120	ТТК	1.7	1,20	5,40	7,44	83,16
Мясо отварное (свинина)	30	ТТК	364	10,02	15,28	0,00	123,00
Уха "Невская" с горбушей	250/30	ТТК	2.1	6,84	2,95	16,12	118,30
Плов с куриным филе	300	ТТК	10.3	17,10	20,55	43,10	431,74
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	ТТК	19	6,40	3,40	40,80	184,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	ТТК	1.0	6,40	3,70	41,57	217,60
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Апельсин свежий	250	2011	338	2,30	0,50	20,30	107,50
Печенье в ассортименте	50	ТТК	14	6,00	5,00	22,50	138,00
Булочка "домашняя"	100	ТТК	14.8	7,20	10,80	49,80	300,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1470</b>			<b>63,66</b>	<b>67,78</b>	<b>261,73</b>	<b>1791,70</b>

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

9 день

Комплексный обед

Салат из свёклы отварной с маслом растительным	100	2011	52	4,10	8,61	6,00	90,60
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/20/10	2012	64	8,64	5,64	13,36	127,40
Печень по-строгановски	100/40	ТТК	9.14	12,57	17,18	14,53	178,42
Рис отварной	200	2008	325	7,20	8,40	34,90	255,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	ТТК	19	6,40	3,40	40,80	184,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	ТТК	1.0	6,40	3,70	41,57	217,60
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	24,10	95,20
Груша свежая	250	20011	338	1,00	0,75	25,75	117,50
Йогурт фруктовый, м.д.ж.2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	14.5	4,90	2,50	13,20	102,90
Плюшка "Московская"	100	ТТК	14.4	8,60	14,40	61,60	329,80
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1555</b>			<b>60,31</b>	<b>64,68</b>	<b>275,81</b>	<b>1698,92</b>

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

10 день

Комплексный обед

Яйцо с гарниром	40/60	2008	213	5,50	6,00	7,00	120,00
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/15/10	2008	76	6,10	8,30	22,00	187,10
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	2008	283	14,66	17,33	11,00	260,00
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	6,50	6,40	39,50	254,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	ТТК	19	6,40	3,40	40,80	184,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	ТТК	1.0	6,40	3,70	41,57	217,60
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	90,00
Мандарин свежий	250	2011	338	2,00	0,25	18,60	95,00
Печенье в ассортименте	50	ТТК	14.0	6,00	5,00	22,50	138,00
Ватрушка с творогом	75	ТТК	242	7,40	15,40	48,20	283,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1430</b>			<b>61,96</b>	<b>65,98</b>	<b>270,34</b>	<b>1829,70</b>



Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>11 день</b>							
<b>Комплексный обед</b>							
Салат из квашеной капусты	150	2008	40	2,40	7,65	11,55	124,50
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/20	ТТК	2.4	3,62	4,87	18,62	132,50
Жаркое по-домашнему со свиной	300	ТТК	9.16	23,54	25,67	40,51	487,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	80	ТТК	19	6,40	3,40	40,80	184,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	80	ТТК	1.0	6,40	3,70	41,57	217,60
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Зефир витаминизированный	70	ТТК	15.апр	1,08	0,20	39,80	174,20
Яблоко свежее	250	ТТК	14.4	1,00	1,00	24,50	111,00
Булочка дорожная	100	ТТК	296	7,30	14,95	52,30	361,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1625</b>			<b>57,24</b>	<b>64,04</b>	<b>306,35</b>	<b>1992,10</b>
<b>12 день</b>							
<b>Комплексный обед</b>							
Салат из свежих помидоров	150	ТТК	22	1,50	6,75	9,30	123,90
Мясо отварное (свинина)	30	ТТК	365	10,02	25,28	0,00	123,00
Суп пюре из разных овощей с гренками	250/10	2008	115	7,75	12,60	12,52	210,20
Котлета рыбная "любительская" с соусом томатным	100/40	2008	241/364	13,90	4,80	14,50	142,50
Пюре картофельное	200	2008	335	5,80	7,20	24,80	188,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	80	ТТК	19	6,40	3,40	40,80	184,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	80	ТТК	1.0	6,40	3,70	41,57	217,60
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Апельсин свежий	250	2011	338	2,30	0,50	20,30	107,50
Печенье в ассортименте	50	ТТК	14.0	6,00	5,00	22,50	138,00
Булочка "домашняя"	100	ТТК	14.8	7,20	10,80	49,80	300,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1490</b>			<b>67,47</b>	<b>80,23</b>	<b>256,19</b>	<b>1823,10</b>

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	66,0	68,1	271,4	1839,7
Всего за 2 день:	58,0	66,5	291,6	1744,8
Всего за 3 день:	59,5	66,7	265,1	1756,7
Всего за 4 день:	58,1	63,9	287,2	1804,3
Всего за 5 день:	57,3	68,4	287,1	1753,0
Всего за 6 день:	58,5	63,9	260,6	1750,0
<b>ИТОГО:</b>	<b>357,4</b>	<b>397,5</b>	<b>1662,9</b>	<b>10648,6</b>
<b>В среднем за неделю:</b>	<b>59,56</b>	<b>66,25</b>	<b>277,16</b>	<b>1774,77</b>
Всего за 7 день:	59,5	69,4	281,5	1842,4
Всего за 8 день:	63,7	67,7	262,0	1795,5

... за 9 день:	60,3	64,7	275,8	1698,9
Всего за 10 день:	62,0	66,0	270,3	1829,7
Всего за 11 день:	57,2	64,0	306,4	1992,0
Всего за 12 день:	67,2	78,7	256,4	1789,2
<b>ИТОГО:</b>	<b>369,84</b>	<b>410,45</b>	<b>1652,38</b>	<b>10947,74</b>
В среднем за 1 день:	61,6	68,4	275,4	1824,6
В среднем за 12 дней:	60,60	67,33	276,28	1799,70

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

\*ТТК - технико-технологическая карта

\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 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-

\* Выход порций готовых блюд соответствует С.нПин 2.3-2,4.3590-20

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