



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

С. Н. Филиппов
31.08.26

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО «Комбинат питания НЕВА»
С. Н. Филиппов
2026 г.

Циклическое 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	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энер-гетиче- ская цен-ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Комплексный обед							
Огурец соевый порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Шн 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 обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 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	Технологическая и нормативная документация /оборотная рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
2 день							
Комплексный обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	100	ТТК	1.6	1,02	3,30	4,36	88,50
Борщ с курицей и сметаной	250/10/10	2008	76	3,90	7,00	13,90	142,20
Запеканка картофельная с рыбой и овощами	300	ТТК	26.02	17,87	17,12	36,50	370,45
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	80	ТТК	18.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,35	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	Технологическая и нормативная документация /оборотная рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
3 день							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	3,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2012	81/116	6,02	4,30	18,75	137,20
Печень, тушеная в соусе сметанном	90/30	ТТК	28	10,26	11,40	8,80	181,00
Рыбу овощное	200	ТТК	35.12	3,40	5,86	14,11	122,78
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,35	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,13	0,14	19,19	82,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	3,08	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	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

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
Котлет 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 обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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
Плошка "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	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

5 день

Комплексный обед

Винегрет овощной	100	ТТК	1.49	1,40	8,20	6,66	110,66
Суп с макаронными изделиями, картофелем и хурой 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 обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	На рецептурной или технологической карте	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

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 обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	На рецептурной или технологической карте	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

7 день

Комплексный обед

Огурец соевый порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Булочка куриная с вермишелью	250	ТТК	2.26	4,00	4,87	8,85	99,40
Плов со свиной	300	ТТК	11.51	17,89	20,25	49,20	450,61
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
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 обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
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 обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
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 микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	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
11 день							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	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 микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	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	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	На рецептурной или технологической карте	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
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 обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.П., ккал
Всего за 1 день:	45,22	54,17	191,86	1287,36
Всего за 2 дня:	38,69	37,19	137,54	1054,95
Всего за 3 дня:	43,75	47,85	194,61	1335,14
Всего за 4 дня:	43,62	49,22	210,24	1374,69
Всего за 5 дней:	43,96	51,35	176,98	1284,59
Всего за 6 дней:	38,94	36,42	208,78	1314,74
ИТОГО:	254,18	276,2	1120,01	7631,5
В среднем за 1 день:	42,36	46,03	186,67	1271,92
Всего за 7 дней:	43,09	47,79	186,03	1292,01
Всего за 8 дней:	45,84	49,56	205,45	1399,87
Всего за 9 дней:	39,74	36,92	187,35	1242,77
Всего за 10 дней:	44,22	54,58	192,81	1368,97
Всего за 11 дней:	35,43	33,30	168,05	1111,08
Всего за 12 дней:	41,04	45,98	196,02	1204,17
ИТОГО:	249,36	268,13	1135,71	7618,87
В среднем за 1 день:	41,56	44,69	189,29	1269,81
В среднем за 12 дней:	41,96	45,36	187,98	1272,53

*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 Москва, Дели принт 2012 г

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

*СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ ВОСПИТАННИКОВ И ОБУЧАЮЩИХСЯ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, СПБ 2024

*Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3.2.4.3590-20

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