



НЕВА

Комбинат питания

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ

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



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

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню для предоставления рационов горячего питания **КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** 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,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Комплексный Обед							
Огурец солёный порционно	120	ТТК	1.51	0,96	0,12	2,40	13,20
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250	2012	72	3,90	5,64	13,20	120,00
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
Бутерброд с ветчиной	20/25	ТТК	90.7	5,88	4,91	9,87	107,80
Мандарин свежий	250	2011	338	2,00	0,25	18,60	95,00
Печенье в ассортименте	75	ТТК	12.5	9,00	7,50	33,60	207,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Сухофрукты (изюм) в индивидуальной упаковке	50	ТТК	11.4	1,45	0,40	44,00	142,00
Итого за прием пищи:	1545			59,19	55,41	250,85	1658,90
Всего за день:				59,19	55,41	250,85	1658,90
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день							
Комплексный Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	120	ТТК	1.62	1,22	8,50	5,23	103,32
Борщ с курицей и сметаной	250	2008	76	5,70	7,60	21,50	177,20
Запеканка картофельная с рыбой и овощами	320	ТТК	26.93	19,10	19,80	39,08	410,92
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сыр порциями	20	2008	14	4,60	5,90	0,00	72,70
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Вафли	40	ТТК	12.11	2,88	4,46	19,60	124,00
Напиток из шиповника	200	ТТК	46.8	0,60	0,00	11,50	48,40
Сухофрукты (изюм) в индивидуальной упаковке	50	ТТК	11.4	1,45	0,40	44,00	142,00
Итого за прием пищи:	1540			51,27	57,61	231,37	1571,10
Всего за день:				51,27	57,61	231,37	1571,10

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
3 день							
Комплексный Обед							
Салат из квашеной капусты	120	2008	40	1,92	6,12	9,24	99,60
Суп картофельный с горохом, мясом и гречками	250	2012	81/116	7,00	5,40	34,10	174,40
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
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Бутерброд с филе куриным (запечённым)	20/25	ТТК	1.8	12,10	8,90	23,50	222,50
Груша свежая	250	2011	338	1,00	0,75	25,75	117,50
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
Компот из кураги	200	ТТК	46.9	1,00	0,60	17,20	73,00
Пирожок с картофелем	75	ТТК	14.5	5,40	8,50	37,38	225,37
Итого за прием пищи:	1495			55,78	54,90	239,86	1593,05
Всего за день:				55,78	54,90	239,86	1593,05

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
4 день							
Комплексный Обед							
Салат из свеклы с сыром и чесноком	120	ТТК	48.4	3,60	9,36	6,44	124,40
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250	2008	91	4,20	10,00	18,12	179,28
Котлета рыбная (запеченная)	120	2024	257	12,12	6,72	16,92	176,64
Картофель отварной	220	2008	333	4,20	7,77	24,30	183,90
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сыр порциями	20	2008	14	4,60	5,90	0,00	72,70
Пряник	60	ТТК	12.3	3,60	1,80	46,80	201,60
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,10	17,00	71,00
Сухофрукты (изюм) в индивидуальной упаковке	50	ТТК	11.4	1,45	0,40	44,00	142,00
Итого за прием пищи:	1540			50,09	53,00	264,04	1644,08
Всего за день:				50,09	53,00	264,04	1644,08
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
5 день							
Комплексный Обед							
Винегрет овощной с сельдью	120/30	ТТК	1.55	7,05	14,80	18,72	236,28
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250	2012	82	3,80	3,50	16,10	117,00
Голубцы ленивые	320	ТТК	9.18	18,30	17,16	29,82	331,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Бутерброд с ветчиной	20/25	ТТК	90.7	5,88	4,91	9,87	107,80
Вафли	20	ТТК	12.7	1,44	2,80	9,80	62,00
Апельсин свежий	250	2011	338	2,30	0,50	20,30	107,50
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Зефир	26	ТТК	12.12	0,13	0,00	29,90	115,00
Всего за прием пищи:	1496			53,60	51,24	219,29	1529,58
Всего за день:				53,60	51,24	219,29	1529,58

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
6 день							
Комплексный Обед							
Салат из моркови с курагой	120	ТТК	61.2	1,15	7,68	14,76	132,77
Суп-пюре из овощей с гренками	250	ТТК	2.10	5,50	10,84	15,42	181,24
Биточки рыбные	120	2012	80	12,12	5,52	16,92	166,08
Пюре картофельное	220	2008	335	6,10	10,80	29,80	240,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сыр порциями	20	2008	14	4,60	5,90	0,00	72,70
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Пряник	90	ТТК	12.5	5,40	2,70	70,20	302,40
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Сухофрукты (изюм) в индивидуальной упаковке	50	ТТК	11.4	1,45	0,40	44,00	142,00
Итого за прием пищи:	1630			53,04	54,99	301,36	1816,55
Всего за день:				53,04	54,99	301,36	1816,55

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	г	
7 день							
Комплексный Обед							
Салат из соленых огурцов с луком	120	ТТК	19.1	0,96	6,12	2,30	68,04
Бульон куриный 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
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Бутерброд с ветчиной	20/25	ТТК	90.7	5,88	4,91	9,87	107,80
Вафли витаминизированные	20	ТТК	12.75	0,45	2,80	6,30	53,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
Мандарин свежий	250	2011	338	2,00	0,25	18,60	95,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Булочка с изюмом	50	ТТК	14.15	4,20	7,20	28,80	183,20
Итого за прием пищи:	1470			50,08	53,97	213,50	1519,95
Всего за день:				50,08	53,97	213,50	1519,95
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	г	
8 день							
Комплексный Обед							
Салат витаминный	120	ТТК	1.49	1,44	6,40	9,20	104,40
Суп картофельный с рыбой	250	ТТК	98.4	6,00	3,50	16,60	121,95
Пельмени отварные	300	ТТК	9.14	15,96	19,39	39,81	397,59
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Бутерброд с яйцом	50	ТТК	1.41	5,10	7,15	10,65	122,80
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	ТТК	43.8.1	0,20	0,00	15,00	60,80
Пирожок печёный с курагой	75	ТТК	14.56	6,30	7,80	28,40	209,00
Итого за прием пищи:	1555			50,72	55,19	210,12	1509,10
Всего за день:				50,72	55,19	210,12	1509,10

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	г	
9 день							
Комплексный Обед							
Салат из свеклы с яйцом	100/20	2011	52/209	5,21	7,80	6,50	110,10
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250	2012	64	4,90	4,70	9,15	100,20
Паста Болоньезе "по-школьному"	300	ТТК	9.41	11,31	15,15	40,77	344,67
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Бутерброд с ветчиной и сыром	20/20/15	ТТК	90.71	6,90	5,75	9,30	117,20
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
Груша свежая	250	2011	338	1,00	0,75	25,75	117,50
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Пирожок с капустой	75	ТТК	14.9	4,70	8,04	38,50	232,90
Итого за прием пищи:	1485			48,72	49,76	214,75	1475,47
Всего за день:				48,72	49,76	214,75	1475,47
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	г	
10 день							
Комплексный Обед							
Салат "Мозайка"	120	ТТК	1.44	6,60	7,20	8,40	144,80
Борщ с курицей и сметаной	250	2008	76	5,70	7,60	21,50	177,20
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
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Бутерброд с сыром и маслом	15/10/25	2008	3	5,73	17,80	13,04	232,90
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Компот из кураги	200	ТТК	46.9	1,00	0,60	17,20	73,00
Печенье витаминизированное	30	ТТК	12.25	1,80	3,90	21,90	66,00
Итого за прием пищи:	1530			48,40	64,24	212,26	1538,61
Всего за день:				48,40	64,24	212,26	1538,61

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки		Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
	г							
				Всего	Всего	Всего		
	г			г		г	г	
11 день								
Комплексный Обед								
Салат из квашеной капусты	120	2008	40	1,92		6,12	9,24	99,60
Суп картофельный с горохом, мясом и гречками	250	2012	81/116	7,00		5,40	34,10	174,40
Жаркое по-домашнему с курицей	320	ТТК	9.19	16,00		23,30	30,66	396,34
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80		2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00		2,32	25,98	136,00
Зефир	52	ТТК	12.13	0,26		0,00	59,80	230,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16.2	4,90		2,50	13,20	102,90
Апельсин свежий	250	2011	338	2,30		0,50	20,30	107,50
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00		0,20	19,80	86,00
Сухофрукты (изюм) в индивидуальной упаковке	50	ТТК	11.4	1,45		0,40	44,00	142,00
Итого за прием пищи:	1477			43,63		43,29	287,68	1612,74
Всего за день:				43,63		43,29	287,68	1612,74
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки		Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
	г							
				Всего	Всего	Всего		
	г			г		г	г	
12 день								
Комплексный Обед								
Сельдь с гарниром	100/30	2024	59	7,93		11,84	8,84	173,64
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250	2008	98/228	5,40		3,80	13,87	111,28
Суфле из печени	120	ТТК	10.51	10,14		14,52	12,60	221,64
Макароны отварные с овощами	200	ТТК	5.52	6,77		6,40	28,70	199,48
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80		2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00		2,32	25,98	136,00
Сыр порциями	15	2008	14	3,45		4,40	0,00	54,50
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92		5,08	9,38	107,56
Печенье в ассортименте	50	ТТК	12.4	6,00		5,00	22,50	138,00
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00		1,00	24,50	111,00
Напиток из шиповника	200	ТТК	46.8	0,60		0,00	11,50	48,40
Сухофрукты (изюм) в индивидуальной упаковке	50	ТТК	11.4	1,45		0,40	44,00	142,00
Итого за прием пищи:	1575			57,46		57,31	232,47	1581,50
Всего за день:				57,46		57,31	232,47	1581,50

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	59,19	55,41	250,85	1658,90
Всего за 2 день:	51,27	57,61	231,37	1571,10
Всего за 3 день:	55,78	54,90	239,86	1593,05
Всего за 4 день:	50,09	53,00	264,04	1644,08
Всего за 5 день:	53,60	51,24	219,29	1529,58
Всего за 6 день:	53,04	54,99	301,36	1816,55
ИТОГО:	322,97	327,15	1506,77	9813,26
В среднем за 1 день:	53,83	54,53	251,13	1635,54
Всего за 7 день:	50,08	53,97	213,50	1519,95
Всего за 8 день:	50,72	55,19	210,12	1509,10
Всего за 9 день:	48,72	49,76	214,75	1475,47
Всего за 10 день:	48,40	64,24	212,26	1538,61
Всего за 11 день:	43,63	43,29	287,68	1612,74
Всего за 12 день:	57,46	57,31	232,47	1581,50
ИТОГО:	299,01	323,76	1370,78	9237,37
В среднем за 1 день:	49,84	53,96	228,46	1539,56
В среднем за 12 дней:	51,83	54,24	239,80	1587,55

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

*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 СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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