



СООБЩАЮ
Директор ГБОУ

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



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

Циклическое двухдневное сбалансированное меню для предоставления рационов горячего питания (завтрак, обед) кадетов обучающихся в образовательных учреждениях кадетского типа и кадетской направленности (9-11 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- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	270/10	2008	189	16,50	25,46	70,14	575,70
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Бутерброд с сыром	40	ТТК	1.43	4,31	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	ТТК	43.1	0,10	0,00	10,00	40,40
Мандарины	300	2011	338	2,40	0,30	22,30	114,00
Ряженка	150	2024	461	3,20	3,80	6,30	76,00
Итого за прием пищи:	995			28,51	35,01	135,29	979,97
Обед							
Огурец солёный порционно	150	ТТК	1.9	1,20	0,15	2,55	17,50
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/10	2012	72	3,00	7,00	13,20	127,80
Гуляш	150	ТТК	9.43	16,86	18,45	12,60	321,30
Каша гречневая	200	2024	196	8,80	14,45	31,20	296,80
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
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:	1175			44,31	47,35	200,55	1367,90
Всего за день:				72,82	82,36	335,84	2347,87
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	
2 день							
Завтрак							
Чизкейк, запечённый по-школьному с повидлом	240/30	ТТК	7.71	20,90	22,30	77,16	592,94
Сыр поршиями	20	2008	14	4,60	5,90	0,00	72,70
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Чай с лимоном	200	ТТК	43.2	0,20	0,00	10,20	41,60
Яблоко свежее	300	2011	338	1,20	1,20	29,40	133,20
Итого за прием пищи:	840			30,90	31,72	142,74	976,44
Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	150	ТТК	1.10	1,52	10,62	6,54	162,90
Борщ с курицей и сметаной	250/15/10	2008	76	7,35	7,99	23,20	194,11
Запеканка картофельная с рыбой и овощами	350	ТТК	26.93	20,89	21,65	42,74	449,37
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
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:	1175			43,81	47,36	205,18	1373,28

Всего за день:				74,71	79,08	347,92	2349,72
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							
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая с тыквой и маслом сливочным	270/10	2024	197	8,94	15,96	57,90	411,00
Бутерброд с филе куриным (запечённым)	20/25	ТТК	1.8	12,10	8,90	23,50	222,50
Кофейный напиток с молоком	200	ТТК	45.8	3,80	3,60	11,90	95,00
Груша свежая	300	2011	338	1,20	0,90	30,90	141,00
Йогурт	150	ТТК	16.3	4,50	3,75	7,25	84,70
Итого за прием пищи:	975			30,54	33,11	131,45	954,20
Обед							
Салат из квашеной капусты	150	2008	40	2,40	7,62	11,50	124,50
Суп картофельный с горохом, мясом и гречками	250/15/10	2012	81/116	8,20	7,80	34,50	183,10
Печень, тушённая в соусе сметанном	90/30	ТТК	28	10,26	11,40	8,80	181,00
Рагу овощное	250	ТТК	35.14	3,86	7,32	17,63	151,84
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
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:	1220			43,12	49,94	204,21	1315,31
Всего за день:				73,66	83,05	335,66	2269,51
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		
4 день							
Завтрак							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	220/30	ТТК	4.13	23,12	24,75	57,80	546,43
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Чай с лимоном	200	ТТК	43.2	0,20	0,00	10,20	41,60
Кефир	150	2024	461	3,43	3,80	6,00	75,80
Яблоко свежее	300	2011	338	1,20	1,20	29,40	133,20
Итого за прием пищи:	950			31,95	32,07	129,38	933,03
Обед							
Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	ТТК	48.3	4,50	11,70	8,05	155,50

Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/15/15	2008	91	7,20	12,86	28,30	257,74
Котлета рыбная (запеченная)	120	2024	257	12,12	6,72	16,92	176,64
Картофель отварной	250	2008	333	4,78	8,83	27,61	208,97
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
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:	1205			42,65	47,31	219,08	1388,35
Всего за день:				74,60	79,38	348,46	2321,38
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	
5 день							
Завтрак							
Блинчики со сгущённым молоком	225/25	ТТК	5.28	16,60	19,85	85,62	557,50
Бутерброд с яйцом	50	ТТК	1.41	5,10	7,15	10,65	122,80
Чай с молоком	200	ТТК	43.5	3,92	4,00	11,20	96,80
Апельсин свежий	300	2011	338	2,80	0,60	24,40	129,00
Итого за прием пищи:	800			28,42	31,60	131,87	906,10
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	250/20	2012	82	6,95	6,53	20,97	167,42
Голубцы ленивые	350	ТТК	9.19	20,00	19,80	32,61	362,14
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
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:	1126			47,13	48,03	194,40	1333,34
Всего за день:				75,55	79,63	326,27	2239,44
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							
Завтрак							
Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	250/10	ТТК	4.16	13,41	14,33	52,80	397,41
Сыр поршиями	20	2008	14	4,60	5,90	0,00	72,70
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Какао с молоком	200	ТТК	43.3	3,70	4,10	16,10	116,00
Кефир	150	2024	461	3,43	3,80	6,00	75,80
Яблоко свежее	300	2011	338	1,20	1,20	29,40	133,20
Итого за прием пищи:	980			30,34	31,65	130,28	931,11
Обед							
Салат из моркови с курагой	150	ТТК	61.3	1,43	9,60	15,00	152,12
Суп-пюре из овощей с гречками	250/10	ТТК	2.9	5,75	9,75	18,50	184,70
Биточки рыбные	140	2012	80	14,14	6,44	17,30	183,72
Пюре картофельное	250	2008	335	6,90	14,10	30,04	274,66
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
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:	1200			42,67	47,19	221,84	1399,70
Всего за день:				73,01	78,84	352,12	2330,81

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	
7 день							
Завтрак							
Каша "Янтарная" с маслом сливочным	270	ТТК	4.22	18,53	25,60	72,00	592,52
Сыр порциями	20	2008	14	4,60	5,90	0,00	72,70
Батон пшеничный нарезной	50	ТТК	15.35	4,00	2,32	25,98	136,00
Чай с сахаром	200	ТТК	43.1	0,10	0,00	10,00	40,40
Мандарины	300	2011	338	2,40	0,30	22,30	114,00
Итого за прием пищи:	840			29,63	34,12	130,28	955,62
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком	150	ТТК	19	1,20	7,65	2,85	85,50
Бульон куриный с вермишелью	250	ТТК	2.26	4,00	4,87	8,85	99,40
Плов со свиной	320	ТТК	11.52	20,84	21,60	56,42	503,44
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
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:	1120			43,24	48,22	193,92	1334,04
Всего за день:				72,87	82,34	324,20	2289,66
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	
8 день							
Завтрак							
Тыквенно-яблочный пудинг с соусом молочным сладким	250/25	ТТК	3.29	17,33	19,78	87,75	535,44
Бутерброд с яйцом	50	ТТК	1.41	5,10	7,15	10,65	122,80
Чай с молоком	200	ТТК	43.5	3,92	4,00	11,20	96,80
Кефир	150	2024	461	3,43	3,80	6,00	75,80
Яблоко свежее	300	2011	338	1,20	1,20	29,40	133,20
Итого за прием пищи:	975			30,98	35,93	145,00	964,04
Обед							
Салат витаминный	150	ТТК	1.55	1,80	8,00	11,50	124,20
Суп картофельный с рыбой	250/40	ТТК	98.3	8,60	3,89	19,82	148,69
Пельмени отварные	350	ТТК	9.15	18,62	22,62	49,76	477,10
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
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:	1215			47,52	49,01	201,68	1396,29
Всего за день:				78,50	84,94	346,68	2360,33
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	
9 день							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	250/10	ТТК	4.33	17,80	23,32	36,77	428,60
Бутерброд с сыром	40	ТТК	1.43	4,31	4,29	13,56	103,87
Какао с молоком	200	ТТК	43.3	3,70	4,10	16,10	116,00
Сухофрукты (испом) в индивидуальной упаковке	50	ТТК	11.4	1,45	0,40	44,00	142,00
Груша свежая	300	2011	338	1,20	0,90	30,90	141,00

Итого за прием пищи:	850			28,46	33,01	141,33	933,47
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	130/20	2011	52/209	5,66	9,90	9,20	147,80
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/15/15	2012	64	8,20	6,20	10,90	132,20
Паста Болоньезе "по-школьному"	320	ТТК	9.42	12,06	16,16	43,48	367,60
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
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:	1175			43,62	47,20	194,28	1333,00
Всего за день:				72,08	80,21	335,61	2266,47

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	
10 день							
Завтрак							
Запеканка творожная "Зебра" со стужённым молоком	250/30	ТТК	7.81	21,05	24,20	57,40	531,60
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Чай с лимоном	200	ТТК	43.2	0,20	0,00	10,20	41,60
Ряженка	150	2024	461	3,20	3,80	6,30	76,00
Яблоко свежее	300	2011	338	1,20	1,20	29,40	133,20
Итого за прием пищи:	980			29,65	31,52	129,28	918,40
Обед							
Салат "Мозайка" с сельдью	100/30	ТТК	1.43	9,70	10,80	7,00	181,80
Борщ с курицей и сметаной	250/15/10	2008	76	7,35	7,99	23,20	194,11
Фрикадельки рыбные в соусе томатном	120/20	ТТК	10.22	8,22	7,85	13,53	157,69
Картофель запечённый (из отварного)	250	ТТК	36.21	6,00	11,83	35,20	271,27
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
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:				46,07	49,67	195,23	1320,37
Всего за день:				75,72	81,19	324,51	2238,77
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	
	11 день						
Завтрак							
Омлет натуральный	250	ТТК	6.6	21,19	26,00	17,38	388,28
Горошек зеленый консервированный припущенный	120	ТТК	2.12	3,60	0,60	8,76	69,60
Бутерброд с сыром	40	ТТК	1.43	4,31	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	ТТК	43.1	0,10	0,00	10,00	40,40
Зефир	52	ТТК	12.13	0,26	0,00	59,80	230,00
Апельсин свежий	300	2011	338	2,80	0,60	24,40	129,00
Итого за прием пищи:	962			32,26	31,49	133,90	963,15
Обед							
Салат из квашеной капусты	150	2008	40	2,40	7,62	11,50	124,50
Суп картофельный с горохом, мясом и гречками	250/15/10	2012	81/116	8,20	7,80	34,50	183,10
Жаркое по-домашнему с курицей	350	ТТК	9.19	17,73	25,48	33,53	434,36
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
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:	1175			42,78	48,20	220,53	1346,46
Всего за день:				75,04	79,69	354,43	2309,61

Наименование	Выход	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
12 день							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250/10	ТТК	4.24	12,36	14,90	56,00	407,54
Сыр порциями	20	2008	14	4,60	5,90	0,00	72,70
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Кофейный напиток с молоком	200	ТТК	45.8	3,80	3,60	11,90	95,00
Кефир	150	2024	461	3,43	3,80	6,00	75,80
Яблоко свежее	300	2011	338	1,20	1,20	29,40	133,20
Итого за прием пищи:	980			29,39	31,72	129,28	920,24
Обед							
Сельдь с гарниром	100/30	2024	59	7,93	11,84	8,84	173,64
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250/40	2008	98/228	7,24	6,80	16,84	113,80
Суфле из печени	120	ТТК	10.51	10,14	14,52	12,60	221,64
Макароны отварные с овощами	250	ТТК	5.53	8,46	8,00	35,87	249,32
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
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:	1190			47,82	48,26	206,85	1325,30
Всего за день:				77,21	79,98	336,13	2245,54

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	72,82	82,36	335,84	2347,87
Всего за 2 день:	74,71	79,08	347,92	2349,72
Всего за 3 день:	73,66	83,05	335,66	2269,51
Всего за 4 день:	74,60	79,38	348,46	2321,38
Всего за 5 день:	75,55	79,63	326,27	2239,44
Всего за 6 день:	73,01	78,84	352,12	2330,81
ИТОГО:	444,35	482,34	2046,27	13858,73
В среднем за 1 день:	74,06	80,39	341,05	2309,79
Всего за 7 день:	72,87	82,34	324,20	2289,66
Всего за 8 день:	78,50	84,94	346,68	2360,33
Всего за 9 день:	72,08	80,21	335,61	2266,47
Всего за 10 день:	75,72	81,19	324,51	2238,77
Всего за 11 день:	75,04	79,69	354,43	2309,61
Всего за 12 день:	77,21	79,98	336,13	2245,54
ИТОГО:	451,42	488,35	2021,56	13710,38
В среднем за 1 день:	75,24	81,39	336,93	2285,06
В среднем за 12 дней:	74,65	80,89	338,99	2297,43

*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.

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва, Дели принт 2012 г

*ТТК - технико-технологическая карта

*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-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.

* 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.