

Директор ТБОУ ПМШЗУН № 53

И.В. Гусачев

17.05.2026

Циклическое двухнедельное обследование

Питербурга общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

Генеральный директор АО «КСП
«Парголово»»
_____ для документов
_____ Камелин А.В.
17.08.2026 г.

Санкт-Петербургский государственный университет													
Формирование рационального питания в возрасте 7-11 лет Санкт-													
Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г				
				г	г	г	г	г	г				
1 день (понедельник)													
Завтрак													
Каша вязкая молочная "Геркулес"	150	2024	196	3,80	8,70	26,20	201,40						
Бутерброд с сыром	40	2024	2	9,30	6,10	11,20	189,00						
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00						
Мандарин свежий	100	2008	9,8	0,80	0,10	7,50	38,00						
Молоко в индивидуальной упаковке	200	ТТК (осн. ТК №468,2021)	468/1	5,70	4,60	9,20	101,00						
Итого за прием пищи:	690			19,70	19,70	64,10	569,40						
Обед													
Огулец солёный порционно	60	2024	385	0,48	0,06	1,20	6,60						
Паста Болоньезе "По-школьному"	200/10	2024	103	7,71	4,87	16,44	151,80						
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	240	2022	404	12,30	20,60	53,30	449,00						
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20						
Сок фруктовый	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50						
Итого за прием пищи:	200	2024	469	1,00	0,20	9,80	45,00						
Всего за день:	800			27,96	27,70	122,46	862,10						
				47,66	47,40	186,56	1431,50						

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего		Всего		Всего		
				г	г	г				
2 день (вторник)										
Завтрак										
Каша пшеничная вязкая с тыквой	160	2024	197	9,50	7,20	13,30				
Бутерброд с джемом	45	2024	1	2,50	7,70	41,40			155,00	
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10			261,00	
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80			84,00	
Итого за прием пищи:	505			15,80	18,00	76,60			44,40	
Обед										
Салат "Витаминный" (1 вариант)	60	2024	41	0,50	3,84	3,20			544,40	
Суп картофельный с горохом и грибами	200/10	2024	104	5,27	3,74	15,10			47,40	
Каша гречневая рассыпчатая	90	2024	286	7,45	11,60	18,70			114,02	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутириентами	150	2024	347	8,20	5,60	35,90			217,27	
Батон нарезной обогащенный микроутириентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92			227,00	
Напиток из протёртой брусники	50	2021	576	3,75	1,45	25,80			79,20	
Итого за прием пищи:	200	2024	463	0,13	0,06	7,20			130,50	
Всего за день:	800			28,02	26,81	121,82			30,00	
				43,82	44,81	198,42			845,39	
									1389,79	

Наименование	Выход,		Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г	г			Всего		Всего		Всего		
					г	г	г	г	г		
3 день (среда)											
Завтрак											
Чизкейк запечённый "По-школьному" со ступенным молоком											
Батон нарезной обогащённый микроэutriентами	150/10	2024	243н	8,50	12,80	50,10					340,00
Чай с лимоном	25	2021	576	1,90	0,70	12,90					65,25
Груша свежая	200	2024	454	0,20	0,00	7,20					30,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	100	2021	82	0,40	0,30	10,30					47,00
Итого за прием пищи:	150	2021	470	4,40	2,50	6,00					75,00
	635			15,40	16,30	86,50					557,25
Обед											
Салат из квашеной капусты											
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	60	2024	40	0,96	3,06	4,62					49,80
Запеканка из пшена с рисом и соусом	200/10/10	2024	80	7,28	6,87	14,00					151,70
Макаронные изделия отварные	90/20	2024	316	10,40	6,00	7,50					175,30
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэutriентами	150	2024	356	2,90	9,20	32,80					190,00
Батон нарезной обогащённый микроэutriентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92					79,20
Компот из свежих яблок	50	2021	576	3,75	1,45	25,80					130,50
Итого за прием пищи:	200	2024	418	0,15	0,14	19,90					82,00
	830			28,16	27,24	120,54					858,50
Всего за день:				43,56	43,54	207,04					1415,75

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	Всего	Всего		
4 день (четверг)										
Завтрак										
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	160	2024	203	7,80	10,60	37,16	241,00			
Батон нарезной обогащённый микроулучшителями	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25			
Йогурт отварной	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00			
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00			
Яблоко свежее	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40			
Итого за прием пищи:	525			15,90	16,70	70,16	458,65			
Обед										
Салат "Мозайка"	60	2022	28	0,95	3,00	0,60	78,00			
Суп с вермишелью, картофелем и курицей отварной	200/10	2024	105	6,30	6,80	12,10	155,00			
Тфтели рыбные в соусе сметанном с томатом	90/30	2024	262	11,90	11,55	19,44	188,14			
Пюре картофельное	150	2024	360	2,10	5,60	30,00	154,00			
Хлеб ржаной-пшеничный обогащённый микроулучшителями	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20			
Батон нарезной обогащённый микроулучшителями	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50			
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00			
Итого за прием пищи:	830			28,16	29,00	122,16	860,84			
Всего за день:				44,06	45,70	192,32	1319,49			

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборника рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	Всего	г		
5 день (пятница)										
Завтрак										
Макароны отварные с сыром	150/15	2024	223	14,70	10,50	29,30	256,00			
Бутерброд с повидлом	45	2024	1	2,50	7,70	41,40	261,00			
Чай с лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00			
Апельсин свежий	100	2008	9,6	0,90	0,20	8,10	43,00			
Итого за прием пищи:	510			17,40	18,20	77,90	547,00			
Обед										
Салат из свежлы отварной	60	2022	38	0,84	3,60	5,00	55,20			
Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой, курицей и сметаной	200/10/10	2024	96	4,50	9,85	20,65	187,70			
Пашель с курицей	240	ТТК (осн. ТК №330,2024)	330/1	15,40	12,90	48,20	362,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроулучшителями	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20			
Батон нарезной обогащённый микроулучшителями	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50			
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00			
Итого за прием пищи:	810			27,34	28,38	122,77	844,60			
Всего за день:				44,74	46,58	200,67	1391,60			

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
6 день (понедельник)							
Завтрак							
Каша рисовая молочная вязкая с курагой и изюмом	160	2024	196	2,50	6,80	48,80	213,00
Бутерброд с сыром	40	2024	2	9,30	6,10	11,20	189,00
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	500			15,60	15,90	82,40	533,00
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей	60	2024	29	2,95	7,00	3,60	100,00
Буллон куриный с вермишелью и яйцом	200/10	2024	110	10,80	4,10	24,10	229,20
Гуляш	90	2024	279	2,80	5,70	9,70	79,30
Макаронные изделия отварные	150	2024	356	2,90	9,20	32,80	190,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Сок фруктовый	200	2024	469	1,00	0,20	9,80	45,00
Итого за прием пищи:	800			26,92	28,17	121,72	853,20
Всего за день:				42,52	44,07	204,12	1386,20

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего		Всего		Всего		
				г	г	г	г			
7 день (вторник)										
Завтрак										
Каша "Янтарная" с яблоками	160	2024	199	9,80	9,50	31,20	255,50			
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25			
Яйцо отварное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00			
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00			
Яблоко свежее	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40			
Итого за прием пищи:	525			17,90	15,60	64,20	473,15			
Обед										
Огурец солёный порционно	60	2024	385	0,48	0,06	1,20	6,60			
Щи по-уральски с крупой, курицей и сметаной	200/10/10	2024	91	3,07	4,97	14,70	82,60			
Тфтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	2024	299	10,70	10,80	9,50	172,00			
Пюре картофельное	150	2024	360	2,10	5,60	30,00	154,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20			
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50			
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00			
Итого за прием пищи:	840			23,26	23,48	115,42	700,90			
Всего за день:				41,16	39,08	179,62	1174,05			

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборника рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	Всего	Всего		
8 день (среда)										
Завтрак										
Макароны отварные с сыром	150/15	2024	223	14,70	10,50	29,30	256,00			
Бутерброд с повидлом	45	2024	1	2,50	8,50	40,80	250,00			
Чай с лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00			
Мандарин свежий	100	2008	9,8	0,80	0,10	7,50	38,00			
Молоко в индивидуальной упаковке	200	ТТК (осн. ТК №468,2021)	468/1	5,70	4,60	9,20	101,00			
Итого за прием пищи:	510			18,20	19,10	84,80	574,00			
Обед										
Винегрет овощной	60	2024	52	1,40	3,40	1,60	51,60			
Суп из овощей с курой и сметаной	200/10/10	2024	100	1,30	4,00	19,30	122,00			
Голубцы ленивые со сметаной	240	2024	320	19,40	22,10	42,00	446,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20			
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50			
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00			
Итого за прием пищи:	810			27,32	28,21	122,92	911,30			
Всего за день:				45,52	47,31	207,72	1485,30			

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день (четверг)							
Завтрак							
Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком	150/15	2024	239	9,00	14,70	43,00	349,00
Батон нарезной обогащённый микроулучшителями	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	2021	470	4,40	2,50	6,00	75,00
Итого за прием пищи:	640			15,80	18,50	81,70	573,65
Обед							
Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	2021	5	0,60	4,50	5,65	39,60
Уха из рыбы со свежей зеленью	200/10	2024	112	8,00	7,80	24,30	195,50
Птица, тушеная в сметанном соусе	90	2024	331	4,40	8,70	7,80	158,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2024	347	8,20	5,60	35,90	227,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроулучшителями	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микроулучшителями	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Итого за прием пищи:	800			27,80	28,63	122,57	859,80
Всего за день:				43,60	47,13	204,27	1433,45

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
10 день (пятница)							
Завтрак							
Омлет натуральный	160	2024	228	8,52	8,86	23,76	222,04
Бутерброд с джемом	45	2024	1	2,50	7,70	41,40	261,00
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Апельсин свежий	100	2008	9,6	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	505			15,32	19,46	85,36	610,04
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2024	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и грибами	200/10	2024	104	5,27	3,74	15,10	114,02
Жаркое "По-домашнему" со свиной	240	2008	258	14,10	16,28	41,00	398,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Итого за прием пищи:	800			27,24	25,13	120,74	847,92
Всего за день:				42,56	44,59	206,10	1457,96

Дни	Б, г				Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	47,66				47,40	186,56	1431,50
Всего за 2 день:	43,82				44,81	198,42	1389,79
Всего за 3 день:	43,56				43,54	207,04	1415,75
Всего за 4 день:	44,06				45,70	192,32	1319,49
Всего за 5 день:	44,74				46,58	200,67	1391,60
ИТОГО:	223,8				228,0	985,01	6948,1
В среднем за 1 день:	44,8				45,6	197,002	1389,6
Всего за 6 день:	42,52				44,07	204,12	1386,20
Всего за 7 день:	41,16				39,08	179,62	1174,05
Всего за 8 день:	45,52				47,31	207,72	1485,30
Всего за 9 день:	43,60				47,13	204,27	1433,45
ИТОГО:	42,56				44,59	206,1	1457,96
В среднем за 1 день:	215,4				222,2	1001,83	6937,0
В среднем за 10 дней:	43,1				44,4	200,366	1387,4
Средняя сбалансированность за 10 дней:	43,9				45,0	198,684	1388,5
	1				1	4	

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, - 200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Карточка блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.С. Каганов и др. – М., 2008. – 448 с.

с. - Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Тапешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. В.А. Тутельяна и Д.Е. Никитюка. - М.: Т/Д ДеЛи, 2022. - 245 с.

Санкт-Петербург. – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024. – 741 с.

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