

СОГЛАСОВАНО
Директор СПб ГБОУ
"Лицей искусств "Санкт-Петербург"
Д.Т. Мельниченко

"02" сентября 2026



УТВЕРЖДАЮ
И.И. Гончаров



Двухнедельное циклическое сбалансированное меню для учащихся
СПб ГБОУ "Лицей искусств "Санкт-Петербург" в возрасте 12 лет и старше (отделение "Лицейские классы")
на 2026-2027 учебный год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	100/1	1,0	5,1	13,5	75,0	ТТК №14	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10/1	4,8	5,8	20,5	179,1	ТТК №82	ТТК
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	18,0	17,0	16,0	198,7	ТТК №289	ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,4	2,9	35,4	280,0	ТТК №344	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	19,0	59,6	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТК 21	РЕЕСТР ТК УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТК 1	РЕЕСТР ТК УСП
Итого за прием пищи:	882	31,3	32,3	136,8	952,6		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100	1,0	10,1	12,4	105,0	18	2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЮ ПЕТРУШКИ	250/10/1	4,3	5,6	17,3	148,1	76	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,0	10,3	11,6	337,5	ТТК №290	ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СВЕЖАЯ) С ЗЕЛЕНЮ ПЕТРУШКИ	230/1	4,6	5,1	46,4	137,4	ТТК №346	ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТК 21	РЕЕСТР ТК УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТК 1	РЕЕСТР ТК УСП
Итого за прием пищи:	972	31,5	32,7	135,0	953,1		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	3,7	10,4	109,9	51	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/15	2,9	4,4	32,7	224,1	ТТК №91	ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	24,3	24,8	61,2	479,0	ТТК №306	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	13,5	56,9	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТК 21	РЕЕСТР ТК УСП
Итого за прием пищи:	885	31,5	33,5	134,8	951,5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ	100	2,4	5,5	2,6	69,7	ТТК №31	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	250	6,7	9,3	26,1	225,7	99	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,2	12,5	15,3	187,3	ТТК №308	ТТК
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	5,1	7,7	34,3	153,4	ТТК №141	ТТК
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	14,3	99,9	437	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТК 21	РЕЕСТР ТК УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	ТК 1	РЕЕСТР ТК УСП
Итого за прием пищи:	940	30,9	37,0	135,3	948,6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	100	2,3	4,9	9,7	98,3	39	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ПТИЦЕЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ СО СМЕТАНОЙ	250/10/1	3,4	4,7	13,6	74,9	ТТК №84	ТТК
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	11,3	11,1	4,2	190,1	ТТК №246	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	5,9	9,2	42,1	278,6	333	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	56,9	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	ТК 21	РЕЕСТР ТК УСП
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	ТК 1	РЕЕСТР ТК УСП
Итого за прием пищи:	991	30,9	32,1	134,2	952,2		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ	100	2,0	5,1	2,6	64,8	ТТК №31	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250/15	4,4	5,3	27,2	191,8	ТТК №80	ТТК
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	120	13,4	12,2	25,9	268,5	ТТК №279	ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,6	7,8	22,3	154,9	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	ТК 21	РЕЕСТР ТК УСП
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	ТК 1	РЕЕСТР ТК УСП
Итого за прием пищи:	965	31,5	32,3	134,6	951,7		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,5	4,0	6,5	67,7	ТТК №36	ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250	7,7	7,8	8,9	216,3	76	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	120	11,8	12,5	5,1	247,4	ТТК №289	ТТК
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,1	6,3	58,5	153,4	ТТК №141	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	13,5	56,9	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	ТК 21	РЕЕСТР ТК УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТК 1	РЕЕСТР ТК УСП
Итого за прием пищи:	960	31,6	32,4	134,3	948,5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,1	3,4	16,5	144,9	51	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/5	2,4	6,0	15,0	154,1	ТТК №84	ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	24,6	22,3	73,9	520,2	ТТК №311	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	11,8	51,5	ТТК №375	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТК 21	РЕЕСТР ТК УСП
Итого за прием пищи:	875	32,0	32,2	134,2	952,3		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ, ЯЙЦОМ ВАРЕНЫМ	100	5,6	9,7	8,3	142,0	ТТК №33	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЮ	250	5,0	5,6	30,1	185,4	99	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	120	12,0	9,2	15,7	201,4	ТТК №286	ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	5,1	7,3	39,1	232,9	209	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	56,9	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТК 21	РЕЕСТР ТК УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТК 1	РЕЕСТР ТК УСП
Итого за прием пищи:	930	32,0	33,0	134,0	952,6		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	2,0	7,8	7,7	88,8	ТТК №30	ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/1	8,8	9,0	25,3	214,7	ТТК №101	ТТК
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	120	9,7	6,0	18,3	132,7	ТТК №265	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	7,2	25,3	239,4	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТК 21	РЕЕСТР ТК УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	ТК 1	РЕЕСТР ТК УСП
Итого за прием пищи:	971	31,7	32,1	134,1	953,1		

Использованные сборники рецептов:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008
2. Реестр технологических карт УСП.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	314,9	329,6	1 347,3	9 516,2
Среднее значение за период	31,5	33,0	134,7	952,0

Возраст детей	Обед			
12 ЛЕТ и старше	937			