СОГЛАСОВАНО
Директор
ГБОУ СОШ № 188
/ Орлова И.Б.
"31" марта 2025г.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания "Охта"
/С.С. Сташкова/
"31 " марта 2025г.

Цикличное десятидневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Красногвардейского района
за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.
1 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	5,42	6,67	23,61	176,15
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Печенье обогащенное	20	к/к	к/к	1,5	2	14,9	83,6
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	**525**			**16,72**	**17,23**	**93,51**	**595,99**
ОБЕД							
*Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,9	3,06	4,62	49,62
Рассольник ленинградский со сметаной и мясом	225	2008	91	2,4	4,64	13,76	106,4

Шницель рубленный из говядины запеченный	90	2017	273	13,52	14,41	11,72	230,65
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	190,4
Напиток из шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	805			29,12	30,01	124,8	**885,77**
Всего за 1 день:				45,84	47,24	218,31	**1481,76**
2 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	35	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	2008	224	26,68	13,6	36,6	375,52
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	61,7
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
Итого завтрак:	**530**			**30,61**	**19,29**	**91,66**	**662,69**
ОБЕД							
Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	80	2017	56/209	2,54	4,91	4,84	73,71
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	220	2008	76	2,56	4,48	9,68	89,28
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир - картофель отварной)	250	2008	237/333/371	17,79	17,64	24,85	329,32
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	**830**			**29,99**	**30,03**	**96,37**	**775,71**

Всего за 2 день:				60,6	49,32	188,03	**1438,4**
3 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	5,42	6,2	24	173,48
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого завтрак:	500			10,42	17,36	77,2	**506,72**
ОБЕД							
Винегрет овощной с сельдью с/с	80	2008	52	4,24	7,76	4	102,8
Суп с макаронными изделиями, картофелем и мясом	210	2008	101	3,12	2,24	15,2	93,44
Печень говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	140	2008	261/373	25,01	16,05	16,6	310,89
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,69	206,56
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	103,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Итого обед:	**960**			**45,97**	**35,95**	**143,09**	**1079,79**
Всего за 3 день:				**56,39**	**53,31**	**220,29**	**1586,51**
4 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Омлет с сыром	150	2008	215	17,37	27	2,49	322,44

Чай с сахаром и лимоном	207	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
Итого завтрак:	**512**			**24,77**	**32,89**	**43,22**	**567,97**
ОБЕД							
Икра морковная	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	70,86
Суп картофельный с горохом и гренками и мясом	240	2008	99/73	6	3,68	21,2	141,92
Фрикадельки из птицы, соус молочный	140	2017	297/326	13,06	9,7	14,56	197,78
Рис отварной	150	2008	325	3,69	6,3	32,8	202,66
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	**870**			**32,13**	**27,54**	**130,06**	**896,62**
Всего за 4 день:				**56,9**	**60,43**	**173,28**	**1464,59**
5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	35	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	2008	189	4,93	7,26	18,28	158,18
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Вафли обогащенные	20	к/к	к/к	0,6	0,7	15,5	70,7
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	**530**			**10,63**	**15,12**	**100,98**	**582,52**
ОБЕД							

Салат картофельный с солеными огурцами, маслом растительным	60	2017	37	0,8	4,74	5,1	66,26
Суп крестьянский с крупой и мясом	220	2008	94	2,64	4,02	9,92	86,42
Тефтели рыбные, соус сметанный с томатом	140	2008	245/372	13,44	9,52	15,3	200,64
Пюре картофельное	150	2008	335	3,09	5,4	20,3	142,16
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	115,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Итого обед:	950			30,27	29,08	122,62	873,28
Всего за 5 день:				40,9	44,2	223,6	1455,8
6 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	5,41	6,67	23,61	176,11
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	61,7
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Печенье обогащенное	20	к/к	к/к	1,5	2	14,9	83,6
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого завтрак:	525			14,01	14,73	84,21	525,45
ОБЕД							
*Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,9	3,06	4,62	49,62
Борщ сибирский со сметаной и мясом	215	2008	80	6,8	5,76	8,64	113,6
Плов из филе птицы	250	2017	291	13,79	12,7	45,5	351,46

Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	138,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	805			28,09	24,42	131,76	859,18
Всего за 6 день:				42,1	39,15	215,97	1384,63
7 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	35	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	170	2008	225	20,4	15,42	29,17	337,06
Чай с сахаром и лимоном	207	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
Итого завтрак:	537			24,5	21,11	84,5	625,99
ОБЕД							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,84	6,06	3,96	73,74
Суп из овощей со сметаной и мясом	215	2008	95	2,4	3,36	8,16	72,48
Зразы рубленные из кур с омлетом	90	2008	317	12,87	13,68	8,69	209,36
Рагу овощное	150	2008	351	3,4	6,7	13,1	126,3
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	795			26,61	32,8	90,91	765,28
Всего за 7 день:				51,11	53,91	175,41	1391,27
8 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							

Бутерброд с маслом	25	2008	1	1.1	8,4	7,5	110
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	2008	189	3,77	6,09	20,9	153,49
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0.4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	**500**			**8,77**	**17,35**	**73,6**	**485,63**
ОБЕД							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2017	40	1,64	4,23	5,76	67,67
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	215	2008	84	2,48	4,48	6,4	75,84
Рыба тушеная в томате с овощами	140	2008	231	15,26	6,72	5,74	144,48
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	147,9
Напиток из шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащечный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Итого обед:	**945**			**32,78**	**25,73**	**109,7**	**801,49**
Всего за 8 день:				**41,55**	**43,08**	**183,3**	**1287,12**
9 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Омлет натуральный	150	2008	214	14,45	23,85	2,73	283,37
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,03	23,41

Итого завтрак:	505			24,38	32,14	52,96	598,62
			ОБЕД				
Икра свекольная	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	70,86
Суп картофельный с фасолью и мясом	210	2008	99	5,12	3,6	14,88	112,4
Биточки с луком запеченные	90	2017	268	14,13	20,25	11,88	286,29
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206,6
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	800			32,23	36,31	125,96	959,55
Всего за 9 день:				56,61	68,45	178,92	1558,17
			10 ДЕНЬ				
			ЗАВТРАК				
Бутерброд с джемом	35	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	2008	190	4,65	7,5	20,1	166,5
Чай с сахаром и лимоном	207	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого завтрак:	517			8,55	13,36	80,6	476,84
			ОБЕД				
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,72	3,12	5,7	53,76
Суп картофельный с крупой и мясом	210	2008	98	2,96	2,24	15,68	94,72
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжей)	250	2008	299	20,2	19,8	44,6	437,4
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	130,1

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	800			30,58	28,06	136,68	921,58
Всего за 10 день:				39,13	41,42	217,28	1398,42
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ				491,13	500,51	1994,39	14446,67
В среднем за 1 день				49,11	50,05	199,44	1444,67
Среднедневная сбалансированность				0,98	1	4	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция МогильногоМ.П., Тутельяна В.А.

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

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

* с 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на - лук зеленый.

Производится замена с 01.03 салата "Витаминного" (1-й вариант) на салат из соленых огурцов ТК №20

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат :00b5a1b6bfb705d631
Владелец: Ежкова Ирина Борисовна 2025.03.31 00:50:59+03'00'
Директор ГБОУ СОШ №188