Согласовано
Директор
ГБОУ СОШ № 182 Орлова И.В.
03 ноября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания "Охта"
/ Сташкова С.С. /
03 ноября 2026 г.

**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**

*( Для ГБОУ СОШ с дошкольным отделением)*

| 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 |
| Фрукты свежие | 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 |
| Суп картофельный с говядиной, клетциками и зеленью петрушки | 216 | 2012 | 85/120 | 4,9 | 7,5 | 10,8 | 175 |
| 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:** | **796** | | | **31,62** | **32,87** | **121,84** | **954,37** |
| **Всего за 1 день:** | | | | **48,34** | **50,1** | **215,35** | **1550,36** |
| **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 |
| Фрукты свежие | 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 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки | 206 | 2012 | 82 | 4,1 | 5,08 | 6,44 | 115,2 |
| Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир - картофель отварной) | 240 | 2008 | 237/333/371 | 17,08 | 16,93 | 23,86 | 307,2 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2008 | 402 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |
| 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:** | **806** | | | **30,42** | **29,82** | **105,84** | **832,71** |
| **Всего за 2 день:** | | | | **61,03** | **49,11** | **197,5** | **1495,4** |

| 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 |
| Фрукты свежие | 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 | 60 | 2008 | 52 | 3,18 | 5,82 | 3 | 78 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 220 | 2012 | 83 | 4,5 | 2,4 | 12,5 | 92 |
| Печень говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком | 120 | 2008 | 261/373 | 21,44 | 13,76 | 14,23 | 266,48 |
| 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 |
| **Итого обед:** | **830** | | | **39,02** | **29,38** | **132,12** | **952,24** |
| **Всего за 3 день:** | | | | **49,44** | **46,74** | **209,32** | **1458,96** |
| **4 ДЕНЬ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 30 | 2008 | 3 | 4,5 | 4,5 | 7,4 | 88 |
| 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 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Фрукты свежие | 100 | к/к | к/к | 0,6 | 0,13 | 5,13 | 24,09 |
| **Итого завтрак:** | **512** | | | **24,77** | **32,89** | **43,22** | **567,87** |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| Икра морковная | 60 | 2008 | 56 | 2,28 | 4,86 | 4,5 | 70,86 |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной | 210 | 2012 | 57 | 5,47 | 8,11 | 10,01 | 137,7 |
| Фрикадельки из птицы, соус молочный | 90 | 2017 | 297/326 | 8,4 | 6,24 | 9,36 | 136,15 |
| 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:** | **790** | | | **26,94** | **28,51** | **113,67** | **830,77** |
| **Всего за 4 день:** | | | | **51,71** | **61,4** | **156,89** | **1398,64** |
| **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 |
| Фрукты свежие | 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 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной , сметаной,зеленью петрушки | 211 | 2012 | 67 | 5,37 | 8,01 | 7,23 | 112,34 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Тефтели рыбные, соус сметанный с томатом | 90 | 2008 | 245/372 | 6,12 | 3,69 | 5,76 | 80,1 |
| Пюре картофельное | 150 | 2008 | 335 | 3,09 | 5,4 | 20,3 | 142,16 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2008 | 402 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |
| 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:** | **791** | | | **22,08** | **24,74** | **109,09** | **737,46** |
| **Всего за 5 день:** | | | | **32,71** | **39,86** | **210,07** | **1319,98** |
| **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 | 5,42 | 6,67 | 23,61 | 176,15 |
| 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 |
| Фрукты свежие | 100 | к/к | к/к | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 |
| **Итого завтрак:** | **525** | | | **14,02** | **14,73** | **84,21** | **525,49** |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| *Салат из квашеной капусты | 60 | 2008 | 40 | 0,9 | 3,06 | 4,62 | 49,62 |
| Суп картофельный с горохом и гренками | 210 | 2012 | 81 | 3,6 | 4,5 | 20 | 147 |
| Плов из филе птицы | 240 | 2017 | 291 | 13,24 | 12,19 | 43,68 | 330,88 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2008 | 402 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |
| 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:** | 790 | | | 24,44 | 22,65 | 139 | 864,1 |
| **Всего за 6 день:** | | | | 38,46 | 37,38 | 223,21 | 1389,59 |
| 7 ДЕНЬ | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 35 | 2008 | 2 | 1,2 | 4,3 | 22 | 131,5 |
| Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком | 160 | 2008 | 225 | 19,2 | 14,51 | 27,45 | 317,19 |
| 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 |
| Фркты свежие | 100 | к/к | к/к | 0,6 | 0,13 | 5,13 | 24,09 |
| **Итого завтрак:** | 527 | | | 23,3 | 20,2 | 82,78 | 606,12 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | 2008 | 51 | 0,84 | 6,06 | 3,96 | 73,74 |
| Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной | 210 | 2012 | 76 | 5,37 | 4,4 | 3,9 | 161,2 |
| 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:** | 790 | | | 29,58 | 33,84 | 86,65 | 854 |
| **Всего за 7 день:** | | | | 52,88 | 54,04 | 169,43 | 1460,12 |
| 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 |
| Фрукты свежие | 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 |
| Суп картофельный с курой, сметаной и зеленью петрушки | 211 | 2012 | 81 | 5,86 | 4,3 | 15,6 | 156,2 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 90 | 2008 | 231 | 9,81 | 4,32 | 3,69 | 92,7 |
| Картофель отварной | 150 | 2008 | 333 | 2,9 | 4,7 | 23,5 | 147,9 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2008 | 402 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |
| 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:** | **791** | | | **26,91** | **20,45** | **119,25** | **801,07** |
| **Всего за 8 день:** | | | | **35,68** | **37,8** | **192,85** | **1286,7** |
| **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 |
| Фрукты свежие | 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 |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной | 210 | 2012 | 57 | 5,47 | 8,11 | 10,1 | 123,1 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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:** | **790** | | | **32,58** | **40,82** | **121,18** | **970,25** |
| **Всего за 9 день:** | | | | **56,96** | **72,96** | **174,14** | **1568,87** |
| **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 |
| Фрукты свежие | 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 | 54 |
| Рассольник с говядиной и сметаной | 210 | 2012 | 73 | 5,57 | 7,33 | 12,8 | 118,4 |
| Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжей) | 240 | 2008 | 299 | 19,39 | 19 | 42,82 | 420,48 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2008 | 402 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |
| 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:** | **790** | | | **32,38** | **32,35** | **132,02** | **929,48** |
| **Всего за 10 день:** | | | | **40,93** | **45,71** | **212,62** | **1406,32** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ** | **468,14** | **495,1** | **1961,38** | **14334,94** |
| **В среднем за 1 день** | **46,81** | **49,51** | **196,14** | **1433,49** |

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 рецептурах блюд лук репчатый используемый в блюдах без термической обработки заменяется на - лук зеленый.

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