

СОГЛАСОВАНО



Handwritten signature



УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор,
 Комбината социального питания "Охта"
 Сташова С.С. /
 "01" марта 2026 г.

Циклическое десятидневное меню районов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся 5-8 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							
Булгур с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	2008	189	9,03	11,13	39,35	293,63
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микроэлементами	25			2	1,16	13	70,44
Печенье обогащенное	20	к/к	к/к	1,5	2	14,9	83,6
Фрукты свежие	250	к/к	к/к	1	1	24,5	111
Итого завтрак:	775			20,93	22,29	123,95	780,07
ОБЕД							
*Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,5	5,1	7,7	82,7
Расолюльник ленинградский с птицей и сметаной	260	2008	91	4,06	6,48	17,2	145,8
Шницель рубленый из говядины запеченный	100	2017	273	15,02	16,02	13,03	256,38

Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,6	5,76	37,56	228,48
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	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Булочка дорожная	100	2008	470	6,3	13,9	52,3	361
Итого обед:	1040			41,73	50,91	200,49	1431,01
Всего за 1 день:				62,66	73,2	324,44	2211,08

		2 ДЕНЬ		ЗАВТРАК			
Бутерброд с джемом	35	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Запеканка из творога со ступенным молоком	200	2008	224	30,26	15,41	46,02	443,81
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	250	к/к	к/к	1,33	0,33	12,65	58,89
Итого завтрак:	710			34,99	21,3	108,67	766,34

		ОБЕД					
Салат овощной с яблоками, яйцом вареным	100	2017	56/209	3,18	6,14	6,05	92,18
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	260	2008	76	4,46	6,44	12,1	131,24
Рыба (филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир - картофель отварной))	280	2008	237/333/371	19,93	19,76	27,83	368,88
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	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Булочка "Розочка"	100	2008	474	7,33	17,83	50,5	393,33
Итого обед:	1040			43,05	53,62	176,48	1370,18

Всего за 2 день: 78,04 74,92 285,15 2136,52

3 ДЕНЬ

		ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,22	8,26	32	231,22	
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3	
Батон обогащенный микроутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44	
Фрукты свежие	250	к/к	к/к	1	0,75	25,75	113,75	
Итого завтрак:	700			12,82	19,87	100,65	632,71	

ОБЕД

Винегрет овощной с сельдью с/с	100	2008	52	5,3	9,7	5	128,5
Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей	260	2008	101	6,02	10,18	19	138,2
Печень говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	150	2008	261/373	26,8	17,2	17,8	333,2
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,23	247,88
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	103,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Булочка "Янтарная"	100	2008	478	9,33	5,5	46	273,33
Итого обед:	1090			59,52	51,45	207,03	1478,26

4 ДЕНЬ

		ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1	
Омлет с сыром	200	2008	215	23,17	36	3,33	430	
Чай с сахаром и лимоном	207	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9	

Батон обогащенный микроутриентами	25	к/к		к/к	2	1,16	13	70,44
Фрукты свежие	250	к/к		к/к	1,5	0,33	12,83	62,23
Итого завтрак:	712				31,47	42,09	51,76	713,67

ОБЕД

Икра морковная	100	2008		56	3,8	8,1	7,5	118,1
Суп картофельный с горохом, с пшениц, тренками	265	2008		99/73	8,56	6,28	26,5	188,6
Фрикадельки из птицы, соус молочный	150	2017		297/326	14	10,4	15,6	212
Рис отварной	180	2008		325	4,43	7,56	39,36	243,2
Сок фруктовый	200	2008		442	1	0,2	18	77,8
Булочка "Веснушка"	100	2008		471	7,2	6	54,4	304
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	к/к		к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроутриентами	60	к/к		к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	1095				46,54	41,89	209,66	1397,25
Всего за 4 день:					78,01	83,98	261,42	2110,92

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Булочка с джемом	35	2008		2	1,2	4,3	22	131,5
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	2008		189	6,58	9,68	24,38	210,96
Кофейный напиток	200	2008		432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микроутриентами	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	250	к/к		к/к	1	1	24,5	111
Итого завтрак:	730				12,88	18,14	121,78	701,9

ОБЕД

Салат картофельный с соевыми отрудами, маслом растительным	100	2017		37	1,33	7,9	8,5	110,42
--	-----	------	--	----	------	-----	-----	--------

Суп крестьянский с крупой и птицей	260	2008	94	5,42	7,15	12,4	128,2
Тертая рыба, соус сметанный с томатом	100	2008	245/372	6,8	4,1	6,4	89
Пюре картофельное	180	2008	335	3,72	6,48	24,36	170,64
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Булочка домашняя	100	2008	467	6,6	12,4	55,8	360
Итого обед:	1040			32,02	41,48	187,46	1242,81
Всего за 5 день:				44,9	59,62	309,24	1944,71

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,22	8,9	31,48	234,9
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	61,7
Батон обогащенный микроэлементами	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	250	к/к	к/к	1	0,75	25,75	113,75
Итого завтрак:	725			16,42	17,41	107,53	652,49

ОБЕД

*Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,5	5,1	7,7	82,7
Рассольник домашний с птицей и сметаной	260	2008	90	4,66	6,48	14,7	135,6
Плов из филе птицы	280	2017	291	15,45	14,23	51	393,87
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Булочка дорожная	100	2008	470	6,3	13,9	52,3	361

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	к/к		к/к	6,4	3,4	40,8	219,4
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к		к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	1080				39,26	44,86	226,1	1467,42
Всего за 6 дней:					55,68	62,27	333,63	2119,91

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с джемом	35	2008		2	1,2	4,3	22	131,5
Пудинг из творога (запеченный) со стученным молоком	200	2008		225	25,62	17	58,55	489,68
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	250	к/к		к/к	1,5	0,33	12,83	60,29
Итого завтрак:	717				30,62	22,89	121,58	814,81

ОБЕД

Винегрет овощной	100	2008		51	1,4	10,1	6,6	122,9
Суп из овощей с мясом и сметаной	260	2008		95	4,26	5,04	10,2	108,84
Зразы рубленые из кур с омлетом	100	2008		317	14,3	15,2	9,66	232,64
Рагу овощное	180	2008		351	4,07	8,04	15,72	151,52
Сок фруктовый	200	2008		442	1	0,2	18	77,8
Булочка "Розовая"	100	2008		474	7,33	17,83	50,5	393,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к		к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к		к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	1040				39,91	59,76	158,98	1340,58
Всего за 7 дней:					70,53	82,65	280,56	2155,39

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,03	8,13	27,87	204,77
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Фрукты свежие	250	к/к	к/к	1	1	24,5	111
Итого завтрак:	700			10,63	19,99	95,27	603,51
ОБЕД							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2017	40	2,74	7,06	9,6	112,9
Ши из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	260	2008	84	3,1	5,6	8	94,8
Рыба тушеная в томате с овощами	100	2008	231	10,9	4,8	4,1	103
Картофель отварной	180	2008	333	3,48	5,64	28,2	177,48
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Булочка "Янтарная"	100	2008	478	9,33	5,5	46	273,33
Итого обед:	1040			37,7	32,05	175,9	1146,06
Всего за 8 день:				48,33	52,04	271,17	1749,57
9 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Омлет натуральный	200	2008	214	19,27	31,81	3,64	377,93
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Фрукты свежие	250	к/к	к/к	1,33	0,33	12,58	58,61
Итого завтрак:	705			30	40,3	61,42	728,38

ОБЕД									
Икра свекольная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118,1		
Суп картофельный с фасолью и говядиной	260	2008	99	6,4	4,5	18,6	140,5		
Биточки с луком запеченные	100	2017	268	15,7	22,5	13,2	318,1		
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,23	247,88		
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8		
Булочка "Веснушка"	100	2008	471	7,2	6	54,4	304		
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7		
Батон обогащенный микроутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85		
Итого обед:	1040			45,97	50,17	205,23	1459,93		
Всего за 9 день:				75,97	90,47	266,65	2188,31		
10 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Булчерборд с джемом	35	2008	2	1,2	4,3	22	131,5		
Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	2008	190	6,2	10	26,8	222		
Чай с сахаром и лимоном	207	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9		
Батон обогащенный микроутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44		
Фрукты свежие	250	к/к	к/к	1	0,75	25,75	113,75		
Итого завтрак:	717			10,7	16,31	102,75	600,59		
ОБЕД									
Салат из соевых отруцов с луком	100	2008	20	2,7	5,1	2,6	67		
Суп картофельный с рыбой	275	2008	92	8,17	3	19,2	136,29		
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжьей)	280	2008	299	22,62	22,17	49,95	489,81		
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131		

Булочка домашняя	100	2008	467	6,6	12,4	55,8	300
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
микронутриентами				4,35	1,65	27,9	143,85
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	48,24	46,12	207,55	1437,65
Итого обед:	1055			58,94	62,43	310,3	2038,24
Всего за 10 дней:				645,4	712,9	2950,24	20765,62
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ				64,54	71,3	295,02	2076,56
В среднем за 1 день							

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс. 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакции Могильного М.П., Тучельяна 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 سوء поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктам.

* с 01.03 в рецептуре блиод лук репчатый заменяется на - лук зеленый.
Приводится замена с 01.03 салата "Витаминного" (1-й вариант) на салат из соевых отрубов ТК №20

