



Директор ГБОУ СОШ № 140

*С.М. Досужнова*  
«09» января 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор  
АО «Комбинат социального питания «Охта»



*С.С. Сташкова*  
«09» января 2025 г.

Примерное десятидневное меню рационов горячего питания (обед) для организации питания обучающихся в возрасте 12 лет и старше в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	100	1.6	5.1	7.7	83.2	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/30/5	8.1	5.5	15.6	155.3	96	2011
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	120	12.6	24	18	264	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.1	25.6	172.7	335	2008
ЧАЙ С МЕДОМ	200	0.0	0.0	3.9	17.5	TK №42	2022
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1.0	0.2	30.4	102.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	TK №2	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1450</b>	<b>37,3</b>	<b>46,0</b>	<b>162,3</b>	<b>1136,8</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	100	2.7	5.1	2.6	67.0	20	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	250/30/5	8.1	10.2	12.8	175.1	82	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	300	13.7	18.1	48.2	354.6	235	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	TK №8	2022
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3.1	1.7	31.7	150.0	453	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK № 1	2022
МАНДАРИН	150	1.2	0.3	11.3	57.0	TK №6	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1300</b>	<b>38,8</b>	<b>40,0</b>	<b>163,6</b>	<b>1121,4</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	TK №13	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/30/5	7.4	7.0	10.4	138.0	99	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	90/50	9,7	17,5	18,8	295,1	TK №32	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	41.8	243.5	209	2008
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	32.6	140.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	TK №2	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1270</b>	<b>35,0</b>	<b>35,5</b>	<b>162,3</b>	<b>1149,2</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/30	5.7	6.7	3.8	98.6	52	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	250/50/20	13.5	9.3	41.6	269.0	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	15.5	8.4	20.4	188.3	305	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	3.1	3.7	12.8	97.4	Тк №51	2022
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3.0	4.0	29.8	167.2	К/К	К/К
ГРУША	150	0.6	0.45	15.5	70.5	ТК №11	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1190</b>	<b>48,3</b>	<b>34,0</b>	<b>179,1</b>	<b>1151,9</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	ТК №14	2022
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ КУРИНЫМ ФИЛЕ	45	7.4	2.0	12.9	99.9	4	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	5.9	9.3	10.1	151.1	98	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	2/70	10,4	7,1	11,1	235,1	255	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3.6	5.0	16.3	126.7	346	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	22.1	92.5	ТК №15	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
МАНДАРИН	150	1,2	0,3	11,3	57,0	ТК №6	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1295</b>	<b>39</b>	<b>28,3</b>	<b>128,1</b>	<b>1046,9</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	ТК №13	2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.4	8.7	7.4	131.0	3	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/30/5	6.5	6.8	4.7	107.6	91	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100/75	20,1	27,0	10,9	371,2	277	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.7	28.5	180.2	333	2008
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1.0	0.0	25.4	110.0	442	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	12.0	6.3	38.3	204.0	249	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
ГРУША	150	0,6	0,45	15,5	70,5	ТК №11	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1275</b>	<b>52,5</b>	<b>55,4</b>	<b>153,4</b>	<b>1287,4</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1.7	6.9	8.5	104.5	56	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	1	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/5	5.9	7.1	10.8	139.6	99	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	12,3	7,9	7,2	163,5	231	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.3	7.3	45.6	265.7	325	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	23.5	99.4	TK №18	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	1,8	0,4	16,2	86,0	TK №16	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1345</b>	<b>36,8</b>	<b>42,4</b>	<b>157,6</b>	<b>1197,3</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	9.6	8.8	4.8	136.0	TK №47	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/5	4,9	9,3	9,0	108,5	88	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	240	12,4	17,5	47,0	374,6	291	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1.0	3.0	3.7	46.5	366	2008
ЧАЙ С МЕДОМ	200	0.0	0.0	3.9	17.5	TK №42	2022
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	TK №2	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1430</b>	<b>34,8</b>	<b>36,5</b>	<b>128,7</b>	<b>966,2</b>		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.0	8.2	3.3	93.0	22	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	1	2008
БУЛЬОН ИЗ КУР С ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	250/20/50	7.3	2.2	26.0	117.7	ТК № 49	2022
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	100/50	10.4	18.8	20.1	316.2	ТК №32	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	208.0	209.1	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	ТК №8	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
ГРУША	150	0,6	0,45	15,5	70,5	ТК №11	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1340</b>	<b>36,5</b>	<b>48,2</b>	<b>162,7</b>	<b>1214,1</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	TK №13	2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.9	3	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	250/15/5	7.1	7.6	12.9	151.2	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	140	14,1	2,8	3,6	193,2	256	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3.9	13.4	25.9	260.0	133	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	23.5	99.4	TK №18	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3,0	4,0	29,8	167,2	к/к	к/к
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	1,8	0,4	16,2	86	TK №16	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1375</b>	<b>45,9</b>	<b>37,8</b>	<b>168,5</b>	<b>1336,5</b>		
<b>Всего за 10 дней</b>		<b>404,9</b>	<b>404,1</b>	<b>1566,3</b>	<b>11607,7</b>		
<b>Среднее за 1 день</b>		<b>40,5</b>	<b>40,4</b>	<b>156,6</b>	<b>1160,7</b>		

Сборники рецептур:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург, 2008 год
2. Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург, 2012 год.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2011 год.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2012 год.
5. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, ООО «Фирма «Партнер» 2014 год.
6. Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия Управления социального питания.

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