

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ № 140

Е.М. Рослянова

«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 (завтрак, обед) для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.9	3	2008
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	4.6	6.6	20.2	159.6	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	3.4	12.3	100.5	ТК № 30	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	ТК №2	2022
Итого за прием пищи:	510	15.1	16.2	65.4	479.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	60	1.0	3.1	3.6	47.3	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/5	6.3	4.3	11.4	115.0	96	2011
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	90	9.8	18.3	11.2	210.0	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	335	2008
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1.0	0.2	30.4	102.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТК №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	795	26.1	32.6	109.3	775.5		
Всего за день:		41.2	48.8	174.7	1 255.1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	21.8	15.7	23.5	332.5	ТК № 43	2022
ДЖЕМ ЯГОДНЫЙ	20	0.0	0.0	12	48	К/К	К/К
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.3	30.0	ТК №7	2022
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	ТК №6	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
Итого за прием пищи:	625	28.6	19.9	71,3	597,7		
Обед							
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	200/15/5	5.1	6.5	10.1	146.4	82	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО -РУССКИ	240	11.8	15.9	25.0	306.0	235	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	ТК №8	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТК №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	830	24.5	28.8	76.9	706.7		
Всего за день:		53.1	48.7	148,2	1304,4		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	1	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3.7	6.1	23.0	162.0	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.8	93.9	TK № 44	2022
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	20	1,5	2	14,9	83,6	К/К	К/К
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	TK №2	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	530	12,1	20,2	85,4	575,1		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	TK №13	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.4	3.5	8.4	85.8	99	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	60/30	5.7	9.0	7.3	159.8	TK № 38	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	30.9	188.2	209	2008
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	32.6	140.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	TK №21	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	950	25.3	22.1	119.7	818.6		
Всего за день:		37,4	42,3	205,1	1393,7		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.9	3	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14.2	18.0	2.6	228.9	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1.2	0.1	2.5	15.5	TK № 24	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.2	0.0	8.0	33.0	TK № 31	2022
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	TK №11	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	544	22.9	24.2	46.5	496.9		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	40/20	2.9	5.7	3.0	79.8	52	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	200/20/20	8.4	7.2	29.5	241.0	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11.0	6.2	15.6	141.0	305	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3.1	3.1	13.1	93.7	317	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	442	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	4.7	3.5	21.3	100.0	249	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	830	33.7	26.3	119.1	820.5		
Всего за день:		56.6	50.5	165.6	1 317.4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ КУРИНЫМ ФИЛЕ	45	7.4	2.0	12.9	99.9	4	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	6.4	9.3	24.9	210.0	183	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.8	93.9	ТК № 44	2022
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	ТК №6	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	530	20.0	14.8	75.5	520.4		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	ТК № 14	2022
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/20	5.4	8.0	8.2	128.0	98	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	8.4	4.6	7.1	151.0	255	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.9	5.1	18.9	133.9	322	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.4	0.1	17.3	72.3	ТК №25	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТК №21	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	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
Итого за прием пищи:	935	26.3	22.3	91.2	729.0		
Всего за день:		46.3	37.1	166.7	1 249.4		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.9	3	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.5	6.2	26.2	183.4	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.8	93.9	TK № 44	2022
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	TK №11	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	515	15.9	14.7	74.4	496.8		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	TK №13	2022
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.2	5.4	19.3	84.4	91	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	11.5	15.4	6.2	212.1	277	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.8	23.8	150.5	318	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	8.0	33.0	TK №7.1	2022
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7.4	4.3	21.6	159.6	249	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	TK №21	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
Итого за прием пищи:	980	33.1	33.5	104.0	805.8		
Всего за день:		49.0	48.2	178.4	1 302.6		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	1	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14.2	18.0	2.6	228.9	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1.2	0.1	2.5	15.5	TK № 24	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.2	0.0	8.0	33.0	TK № 31	2022
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	TK №16	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	539	19.9	27.6	44.1	509.0		
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1.0	4.7	5.1	68.0	56	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/5	4.4	5.5	8.8	104.6	99	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	8.6	5.3	4.8	109.0	231	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.7	202.2	325	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	21.1	89.5	TK № 26	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	TK №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	785	23.5	23.2	104.9	733.5		
Всего за день:		43.4	50.8	149.0	1 242.5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ КУРИНЫМ ФИЛЕ	45	7.4	2.0	12.9	99.9	4	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3.7	6.1	23.0	162.0	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	3.4	12.3	100.5	TK № 30	2022
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	TK №2	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
Итого за прием пищи:	655	20.5	15.9	79.0	558.6		
Обед							
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	60	5.8	5.3	2.9	82.5	TK № 46	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.4	3.5	7.2	80.7	88	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	210	10.5	15.1	35.1	346.9	TK № 39	2022
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	0.8	2.4	3.0	37.2	366	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	TK №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	795	27.4	27.8	100.2	790.9		
Всего за день:		47.9	43.7	179.2	1 349.5		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	1	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	6.4	9.3	24.9	210.0	183	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.8	93.9	395	2012
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	TK №11	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	510	13.3	21.3	72.9	539.5		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0.6	6.1	2.0	66.6	22	2008
БУЛЬОН ИЗ КУР С ПТИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/15/20	6.1	1.9	16.2	108.5	TK № 48	2022
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	60/30	5.7	9.0	7.3	159.8	TK № 38	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	30.9	188.2	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.1	24.4	TK №22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	TK №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	785	22.7	23.0	94.9	707.7		
Всего за день:		36.0	44.3	167.8	1 247.2		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.9	3	2008
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	4.6	6.6	20.2	159.6	190	2008
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	20	1,5	2	14,9	83,6	К/К	К/К
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.2	0.0	8.0	33.0	ТК № 31	2022
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	ТК №16	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	534	14,1	14,6	74,3	491,7		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	ТК №13	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	200/20/5	7.6	7.8	10.4	144.8	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	9.4	0.2	2.6	125.0	256	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3.1	12.2	23.6	217.5	133	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	21.1	89.5	ТК №26	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТК №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	940	30.2	24.8	98.2	821.6		
Всего за день:		44,3	39,4	172,5	1313,3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	455,2	453,6	1707,2	12975,1
Среднее значение за период	45,5	45,36	170,7	1297,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,6	26,2	45,4	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
МЕНЮ ШКОЛЫ 2022 7-11 лет	549,3	862,5

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.