

СОГЛАСОВАНО  
Директор ГБОУ СОШ №

*С. С. Сташкова*  
*Мухомов А. В.*

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
АО «Комбинат социального питания»  
С.С. Сташкова

«    »    2023 г.

499 шк

**Цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания  
(завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет  
общеобразовательных учреждений Красногвардейского района с компенсацией его  
стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год издания
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	15/15	4,5	4,5	7,4	88,1	3	2008
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	5,6	6,9	24,4	183	189	2008
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	382	2017
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	13	70,44	к/к	к/к
Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	к/к	к/к
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>18,1</b>	<b>18,46</b>	<b>87,1</b>	<b>590,54</b>		
<b>Обед</b>							
*Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,44	47	2017
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,4	2,33	13,76	106,4	96	2017
Котлеты рубленые запеченные с молочным соусом	90/50	6,7	10,27	11,2	169	273	2017
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,47	168,62	309	2017
Компот из кураги	200	1	0,1	34,2	142	401	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	94,3	к/к	к/к
<b>Итого за обед</b>	<b>835</b>	<b>22,74</b>	<b>23,02</b>	<b>129,7</b>	<b>823,76</b>		
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>40,84</b>	<b>41,48</b>	<b>216,8</b>	<b>1414,3</b>		
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с джемом и маслом сливочным	20/5/15	1,7	2,7	20,4	112,7	2	2017
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	31,04	18,04	28,64	336,44	223	2017
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	376	2017
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	13	70,44	к/к	к/к
Мандарин свежий	100	0,53	0,13	5,06	25,33	к/к	к/к
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>35,34</b>	<b>22,05</b>	<b>82,1</b>	<b>604,91</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	60/20	3,84	2,9	13,6	115,12	52/209	2017

Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	4,2	6,9	12	125,5	82	2017
Рыба (филе трески) запеченная в сметанном соусе	250	7,5	13,4	8,4	178,1	232/125	2017
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108	438	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	94,3	к/к	к/к
<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>21,74</b>	<b>26,1</b>	<b>99,4</b>	<b>713,02</b>		
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>57,08</b>	<b>48,15</b>	<b>181,5</b>	<b>1317,93</b>		
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	10/15	1,1	8,4	7,5	110	1	2008
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,6	6,4	24,8	179,0	189	2008
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	17,58	118,6	379	2017
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	13	70,44	к/к	к/к
Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	338	2017
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>12,27</b>	<b>18,94</b>	<b>73,18</b>	<b>525,04</b>		
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной с сельдью с/с	60/20	4,24	7,76	4,0	104	67	2017
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,2	112	2017
Голубцы ленивые	250	25,25	27,75	15,5	420	306	2008
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	2017
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	94,3	к/к	к/к
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	3,7	2,5	4,9	87,0	к/к	к/к
<b>Итого за обед:</b>	<b>910</b>	<b>41,5</b>	<b>43,19</b>	<b>103,83</b>	<b>999,1</b>		
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>53,77</b>	<b>62,13</b>	<b>177,01</b>	<b>1524,14</b>		
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,68	2,7	19,48	109,2	2	2017
Омлет с сыром	150	17,93	29,43	2,55	347,5	211	2017
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	2017
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	13	70,44	к/к	к/к
Апельсин свежий	100	0,6	0,13	5,13	27,1	к/к	к/к
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>537</b>	<b>22,34</b>	<b>33,44</b>	<b>55,36</b>	<b>616,24</b>		
<b>Обед</b>							
Икра свекольная	60	2,52	4,86	6,06	78,0	56	2008
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,22	3,7	22,8	149,8	99/73	2008
Фрикадельки из птицы, соус молочный	90/50	12,6	9,45	14,06	199,46	297/326	2017
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	349	2017
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к

Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	94,3	к/к	к/к
<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>29,88</b>	<b>27,2</b>	<b>137,72</b>	<b>919,36</b>		
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>52,22</b>	<b>60,64</b>	<b>193,08</b>	<b>1535,6</b>		
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	15/15	4,5	4,5	7,4	88,1	3	2008
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	5,1	7,5	18,9	163	189	2008
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	17,58	118,6	379	2017
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	13	70,44	к/к	к/к
Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	к/к	к/к
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>15,77</b>	<b>16,94</b>	<b>82,18</b>	<b>557,94</b>		
<b>Обед</b>							
*Салат картофельный с солеными огурцами, маслом растительным	60	0,8	5,5	4,3	67,1	37	2017
Суп крестьянский с крупой и говядиной	200/5	3,54	2,68	10,9	101,2	98	2017
Тефтели рыбные с соусом	90/30	11,9	9,9	14,12	193,5	239/331	2017
Пюре картофельное	150	3,05	4,8	20,34	136,6	312	2017
Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116,0	401	2008
Хлеб ржан-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	94,3	к/к	к/к
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	3,7	2,5	4,9	87,0	к/к	к/к
<b>Итого за обед:</b>	<b>915</b>	<b>29,59</b>	<b>28,28</b>	<b>121,66</b>	<b>887,7</b>		
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>45,36</b>	<b>45,22</b>	<b>249,06</b>	<b>1445,64</b>		
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с джемом и маслом сливочным	20/5/15	1,7	2,7	20,4	112,7	2	2017
Запеканка рисовая с творогом, гущеным молоком	150/20	17,74	19,8	35,48	351,4	188	2017
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	382	2017
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	13	70,44	к/к	к/к
Мандарин свежий	100	0,53	0,13	5,06	25,33	к/к	к/к
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>26,07</b>	<b>27,29</b>	<b>91,54</b>	<b>678,47</b>		
<b>Обед</b>							
Салат овощной с яблоками, яйцом вареным (с 01.03 – огурец св. порционный)	60/20	2,3	5,9	4,84	72,56	56/209	2017
Суп картофельный с рыбой	200/25	3,48	2,43	11,4	112,9	92	2008
Печень по-строгановски	90/50	28,08	20,38	6,34	278,4	255	2017
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,28	6,79	37,9	262,5	171	2017
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	18	77,4	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к

Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	94,3	к/к	к/к
<b>Итого за обед:</b>	<b>875</b>	<b>49,24</b>	<b>38,5</b>	<b>117,48</b>	<b>990,06</b>		
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>75,31</b>	<b>65,79</b>	<b>209,02</b>	<b>1668,53</b>		
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	10/15	1,1	8,4	7,5	110	1	2008
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	5,6	6,9	24,4	183	189	2008
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	376	2017
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	13	70,44	к/к	к/к
Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	к/к	к/к
Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	338	2017
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>10,67</b>	<b>18,78</b>	<b>85,1</b>	<b>553,84</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, с сельдью с/с	60/20	3,06	3,7	5,6	69,1	52	2017
Борщ сибирский с говядиной и сметаной	200/10/5	5,6	8,3	10,3	141,0	80	2008
Плов из филе птицы	250	13,8	12,7	45,5	325	291	2017
Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	34	141	346	2017
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	94,3	к/к	к/к
<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>29,01</b>	<b>27,6</b>	<b>134,4</b>	<b>862,4</b>		
<b>Итого за 7 день:</b>		<b>39,68</b>	<b>46,38</b>	<b>219,5</b>	<b>1416,24</b>		
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,68	2,7	19,48	109,2	2	2017
Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150/20	17,55	14,82	30,33	325,9	222	2017
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	2017
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	13	70,44	к/к	к/к
Апельсин свежий	100	0,6	0,13	5,13	27,1	к/к	к/к
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>557</b>	<b>21,96</b>	<b>18,83</b>	<b>83,14</b>	<b>594,64</b>		
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,23	67	2017
Суп из овощей со сметаной	200/5	2,55	4,11	8,36	80,8	99	2017
Зразы рубленые из кур с омлетом	100	14,3	15,2	32,7	240,5	317	2008
Рагу овощное	150	3,4	6,7	13,1	128	351	2008
Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,1	114,6	342	2017
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	94,3	к/к	к/к
<b>Итого за обед:</b>	<b>795</b>	<b>27,34</b>	<b>34,94</b>	<b>125,19</b>	<b>823,43</b>		
<b>Итого за 8 день</b>		<b>49,3</b>	<b>53,77</b>	<b>208,33</b>	<b>1418,07</b>		
<b>9 день</b>							

Завтрак							
Бутерброд с сыром	15/15	4,5	4,5	7,4	88,1	3	2008
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	3,9	6,3	21,6	159	189	2008
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	17,58	118,6	379	2017
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	13	70,44	к/к	к/к
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>13,97</b>	<b>15,04</b>	<b>69,38</b>	<b>483,14</b>		
Обед							
Икра морковная	60	2,28	4,86	4,5	70,8	56	2008
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	2,4	4,1	6,3	72,0	88	2017
Котлета рыбная любительская	90/50	12,11	9,53	16,62	197,8	241	2008
Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148	333	2008
Кисель из джема	200	0,13	0	30,65	113,8	360	2017
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	94,3	к/к	к/к
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	3,7	2,5	4,9	87,0	к/к	к/к
<b>Итого за обед:</b>	<b>835</b>	<b>29,62</b>	<b>28,49</b>	<b>125,47</b>	<b>875,7</b>		
<b>Итого за 9 день</b>		<b>43,59</b>	<b>43,53</b>	<b>194,85</b>	<b>1358,84</b>		
10 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	10/15	1,1	8,4	7,5	110	1	2008
Омлет натуральный	150	14,01	25	2,7	291,2	210	2017
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	382	2017
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	13	70,44	к/к	к/к
Мандарин свежий	100	0,53	0,13	5,06	25,33	к/к	к/к
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>21,74</b>	<b>38,19</b>	<b>45,86</b>	<b>615,57</b>		
Обед							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,63	4,2	5,7	67,5	40	2017
Суп картофельный с фасолью	200	4,4	4,2	13,23	118,6	102	2017
Тефтели из говядины в соусе сметанном с томатом (1 - вариант)	90/50	10,4	11,5	13,7	201	278	2017
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,28	6,79	37,9	262,5,0	171	2017
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	349	2017
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	94,3	к/к	к/к
<b>Итого за обед:</b>	<b>830</b>	<b>31,47</b>	<b>29,58</b>	<b>141,53</b>	<b>968,7</b>		
<b>Итого за 10 день:</b>		<b>53,21</b>	<b>67,77</b>	<b>187,39</b>	<b>1584,27</b>		
11 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом и маслом сливочным	20/5/15	1,7	2,7	20,4	112,7	2	2017
Каша «Дружба» с маслом сливочным	155	4,65	7,5	20,1	168	190	2008
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	17,58	118,6	379	2017
Батон обогащенный	25	2	1,16	13	70,44	к/к	к/к

микронутриентами							
Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	338	2017
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>11,92</b>	<b>14,34</b>	<b>81,38</b>	<b>516,74</b>		
<b>Обед</b>							
*Салат из квашеной капусты	60	4,85	3	5,07	51,44	47	2017
Суп картофельный с крупой	200	1,6	2,17	9,7	68,6	101	2017
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжьей)	250	26	21,0	32,0	435,2	284	2017
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	18	77,4	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	94,3	к/к	к/к
<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>39,55</b>	<b>29,17</b>	<b>103,77</b>	<b>818,94</b>		
<b>Итого за 11 день:</b>		<b>51,47</b>	<b>43,51</b>	<b>185,15</b>	<b>1335,68</b>		
<b>12 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,68	2,7	19,48	109,2	2	2017
Макароны, запеченные с сыром	200	9,3	8,4	38,3	372,1	211	2008
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	2017
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	13	70,44	к/к	к/к
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>587</b>	<b>13,51</b>	<b>12,68</b>	<b>95,78</b>	<b>660,74</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с яблоками, яйцом вареным	60/20	3,4	5,9	5,1	92,3	54/209	2017
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	200/5/5	5,0	2,04	4,16	92,6	91	2017
Птица тушеная в соусе с овощами	240	12,51	3,0	22,03	294,9	292	2017
Компот из изюма	200	0,35	0,07	29,9	122,2	348	2017
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	94,3	к/к	к/к
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	3,7	2,5	4,9	87,0	к/к	к/к
<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>31,06</b>	<b>16,31</b>	<b>105,09</b>	<b>874,49</b>		
<b>Итого за 12 день</b>		<b>44,51</b>	<b>28,99</b>	<b>200,87</b>	<b>1535,23</b>		
<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>50,53</b>	<b>50,61</b>	<b>201,73</b>	<b>1468,07</b>		
<b>Средняя сбалансированность:</b>		<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4</b>			

\*С 01.03 в рецептуре блюдо лук репчатый заменяется на - лук зеленый.

Используемые сборники:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – Москва, Де Ли принт, 2017-544 с.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга СПб: Речь, 2008-800 с., под редакцией Куткиной М.Н.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. – Москва, Де ли принт, 2007 – 276 стр. Редакция Скурихина И.М., Тутельяна В.А.
4. Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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