

СОГЛАСОВАНО

Директор
ГБОУ СОШ № 405

01 сентября 2026 г.



Циклическое двухнедельное меню районов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся 5-8 классов общеобразовательных учреждений Красногвардейского района
за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Зарецкая Зарецкая
Инесса Инесса
Владимирова Владимировна

2026.09.16 10:
22:25+03'00'

УТВЕРЖДАЮ



имировна
9.16 10:
03'00'

Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшеница 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	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	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
Рассольник 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 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 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 сгущенным 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 микроэлементами	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 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 "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
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,22	8,26	32
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13
Фрукты свежие	250	к/к	к/к	1	0,75	25,75
Итого завтрак:	700			12,82	19,87	100,65
ОБЕД						
Винегрет овощной с сельдью с/с	100	2008	52	5,3	9,7	5
Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей	260	2008	101	6,02	10,18	19
Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	150	2008	261/373	26,8	17,2	17,8
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,23
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9
Булочка "Янтарная"	100	2008	478	9,33	5,5	46
Итого обед:	1090			59,52	51,45	207,03
Всего за 3 день:				72,34	71,32	307,68
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4
Омлет с сыром	200	2008	215	23,17	36	3,33
Чай с сахаром и лимоном	207	2008	431	0,3	0,1	15,2

Батон обогащенный микроэлементами	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 птицей, гречками	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 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
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							
Бутерброд 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 микроэлементами	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 огурцами, 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
Тефтели рыбные, 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 маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Запеканка рисовая с творогом, соусом молочным	200	2008	193/367	10,2	14,3	54,49	387,46
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:	700			17,53	26,69	112,37	759,81

ОБЕД

Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	100	2017	52/209	4,94	5,9	15,25	133,86
Суп картофельный с рыбой	275	2008	92	8,17	3	19,2	136,29
Голубцы ленивые	280	2008	306	28,28	31,08	17,36	462,28
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Булочка "Осенняя"	100	2008	476	6,33	9,83	49,5	300,78

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:	1055			56,27	53,36	167,61	1364,56
Всего за 6 день:				73,8	80,05	279,98	2124,37

7 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 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	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 7 день:				55,68	62,27	333,63	2119,91

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с джемом	35	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
--------------------	----	------	---	-----	-----	----	-------

Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным 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 микроэлементами	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
Рисовое 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 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
Итого обед:	1040			39,91	59,76	158,98	1340,58
Всего за 8 день:				70,53	82,65	280,56	2155,39

9 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		
Щи 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 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 "Ягтарная"	100	2008	478	9,33	5,5	46	273,33		
Итого обед:	1040			37,7	32,05	175,9	1146,06		
Всего за 9 день:				48,33	52,04	271,17	1749,57		
10 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 микронутриентами	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 говяжьей	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 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
Итого обед:	1040			45,97	50,17	205,23	1459,93
Всего за 10 дней:				75,97	90,47	266,65	2188,31

11 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд 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 микронутриентами	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

ОБЪЕД

[illegible]

ЗАВТРАК									
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110		
Макароны, запеченные с сыром	200	2008	211	10,9	18,15	41,7	373,75		
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			16,5	30,01	109,1	772,49		
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	100	2017	52/209	4,94	5,9	15,25	133,86		
Щи из квашеной капусты с птицей и сметаной	260	2008	85	4,16	6,28	5,2	94,6		
Рулет из говядины с луком и яйцом	100	2008	280	17,28	13	9,7	224,92		
Картофель и овощи тушеные в сметанном соусе	180	2008	134	4,56	12,42	26,4	235,62		
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8		
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 "Осенняя"	100	2008	476	6,33	9,83	49,5	300,78		
Итого обед:	1040			45,82	50,98	172,35	1321,13		
Итого за 12 дней:				62,32	80,99	281,45	2093,62		
ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ				780,02	874,04	3518,57	25006,61		
В среднем за 1 день:				65	72,84	293,21	2083,88		

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Делю плюс, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008. Под редакцией Кутяной М.Н.

Допускается отклонения в случае сбоев поставок в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктам.

* с 01.03 в рецептурах блюд лук репчатый используемый в блоках без термической обработки заменяется на - лук зеленый.

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