

Директор
ГБОУ СОШ № 14

01 сентября 2026 г.



**Циклическое десятидневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Красногвардейского района
за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(для буфетов-распределов)**

Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания «Охта»
И.С.Иванова / Сташкова С.С. /

01 сентября 2026 г.



Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.
I ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	5,42	6,67	23,61	176,15
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
Печенье обогащенное	20	к/к	к/к	1,5	2	14,9	83,6
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	525			16,72	17,23	93,51	595,99
ОБЕД							
*Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,9	3,06	4,62	49,62
Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	210	2008	91	4,06	6,48	17,2	143,6
Шницель рубленный из говядины запеченный	90	2017	273	13,52	14,41	11,72	230,65
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	190,4

[illegible]

ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	5,42	6,2	24	173,48
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого завтрак:	500			10,42	17,36	77,2	506,72
ОБЕД							
Винегрет овощной с сельдью с/с	60	2008	52	3,18	5,82	3	78
Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей	210	2008	101	5,24	3,6	19	114,8
Пудинг из печени с морковью	90	2012	34	20,34	8,82	8,1	193,14
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,69	206,56
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	103,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	790			38,66	25,64	132,49	901,7
Всего за 3 день:				49,08	43	209,69	1408,42
4 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Яйцо вареное	40	2008	213	5,1	4,6	0,3	63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	2008	184	6,58	6,87	26,03	192,27
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	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
Итого завтрак:	552			19,08	17,36	67,06	500,8
ОБЕД							
Икра морковная	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	70,86
Суп картофельный с горохом и гречками	220	2008	99/73	7,32	3,8	30,68	186,8
Котлеты рубленые из птицы запеченные	90	2008	314	16,7	12,8	15,3	243,2
Рис отварной	150	2008	325	3,69	6,3	32,8	202,66
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	800			37,09	30,76	140,28	986,92
Всего за 4 день:				56,17	48,12	207,34	1487,72
5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	35	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	2008	189	4,93	7,26	18,28	158,18
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микронутриентами	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	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	530			10,63	15,12	100,98	582,52
ОБЕД							
Салат картофельный с солеными огурцами, маслом растительным	60	2017	37	0,8	4,74	5,1	66,26
Суп крестьянский с крупой и птицей	210	2008	94	4,76	5,38	9,92	106,8

Биточки рыбные запеченные	90	2008	239	11,7	11,3	13,5	202,5
Пюре картофельное	150	2008	335	3,09	5,4	20,3	142,16
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	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	790			27,05	29,72	119,52	854,32
Всего за 5 день:				37,68	44,84	220,5	1436,84
6 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	5,42	6,67	23,61	176,15
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	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого завтрак:	525			14,02	14,73	84,21	525,49
ОБЕД							
*Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,9	3,06	4,62	49,62
Рассольник домашний с птицей и сметаной	210	2008	90	3,94	5,32	11,76	110,6
Плов из филе птицы	240	2017	291	13,24	12,19	43,68	330,88
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	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9

Итого обед:	805			24,78	23,47	130,76	827,7
Всего за 6 день:				38,8	38,2	214,97	1353,19
7 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	35	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	160	2008	225	19,2	14,51	27,45	317,19
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	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
Итого завтрак:	527			23,3	20,2	82,78	606,12
ОБЕД							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,84	6,06	3,96	73,74
Суп из овощей со сметаной и мясом	210	2008	95	2,34	3,28	7,97	70,79
Зразы рубленые из кур с омлетом	90	2008	317	12,87	13,68	8,69	209,36
Рагу овощное	150	2008	351	3,4	6,7	13,1	126,3
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	790			26,55	32,72	90,72	763,59
Всего за 7 день:				49,85	52,92	173,5	1369,71
8 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	2008	189	3,77	6,09	20,9	153,49
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3

Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	500			8,77	17,35	73,6	485,63
ОБЕД							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2017	40	1,64	4,23	5,76	67,67
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	210	2008	84	3,54	5,16	4,16	77,8
Котлета рыбная запеченная	90	2008	239	11,7	11,3	13,5	202,5
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148
Компот из смеси 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	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	790			26,48	28,29	117,62	832,57
Всего за 8 день:				35,25	45,64	191,22	1318,2
9 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Яйцо вареное	40	2008	213	5,1	4,6	0,3	63
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	2008	189	4,93	7,26	18,28	158,18
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	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,03	23,41
Итого завтрак:	545			19,96	20,15	68,81	536,43
ОБЕД							
Икра свекольная	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	70,86

Суп картофельный с фасолью и мясом	205	2008	99	6,38	4,44	14,88	125,6
Биточки с луком запеченные	90	2017	268	14,13	20,25	11,88	286,29
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206,6
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	785			33,49	37,15	125,96	972,75
Всего за 9 день:				53,45	57,3	194,77	1509,18
10 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	35	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	2008	190	4,65	7,5	20,1	166,5
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	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого завтрак:	517			8,55	13,36	80,6	476,84
ОБЕД							
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,72	3,12	5,7	54
Суп картофельный с рыбой	220	2008	92	6,54	2,4	15,36	109,2
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжей)	240	2008	299	19,39	19	42,82	420,48
Компот из смеси 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	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	800			33,35	27,42	134,58	920,28

Всего за 10 день:	41,9	40,78	215,18	1397,12
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	471,07	470,35	2052,08	14304,34
В среднем за 1 день	47,11	47,04	205,21	1430,43

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

Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга. СПб. Речь, 2012, 160с., под редакцией Куткиной М.Н.

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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктам.

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

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