

Директор ЕБОУ школы № 622

Н.О. Яхина

Генеральный директор АОЖП «Волна»

«25.08.2025 г.»

«25.08.2025 г.»

Примерное двухнедельное меню

рационалов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга Невского района с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счёт средств бюджета Санкт-Петербурга (для сырьевых столовых)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур или т/т/к	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День	Бутерброд с сыром	60 (25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	т/т/к	3
	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	150	5,6	6,67	19,38	177,0	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	т/т/к	1
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5
Итого за завтрак		535	19,05	19,48	73,07	580,79		
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком зелёным	60	0,96	3,1	4,14	48,0	2008	35
	Суп картофельный с фасолью	200	3,8	3,6	14,9	112,8	т/т/к	108
	Гуляш из говядины	90	12,4	12,3	2,79	196,2	2008	259
	Л.юре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	118,0	2008	402
Итого на обед	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,4	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	35	2,8	1,6	18,2	100,6	т/т/к	2
		775	26,46	27,6	101,63	788,6		
Итого за 1 день			45,51	47,08	174,7	1369,39		
Завтрак	Бутерброд с запечённым филе курицы	60 (25/35)	3,63	6,78	13,36	105,07	т/т/к	11/1
	Запеканка из творога с варением	150 (130/20)	15,0	12,4	44,7	370,9	т/т/к	224
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4
Итого за завтрак		510	19,27	19,72	83,84	587,67		

	Салат «Стелной» из разных овощей (с 1.03 используются лук репчатый заменяют на лук зелёный, картофель и морковь используют отварными)	60	2.16	5.06	4.68	82.2	2008	30
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/5/10	5.29	7.04	10.7	114.8	т/т/к	76
	Биточки рыбные	90	11.7	10.34	13.5	203.4	2008	239
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150	2.9	2.9	28.9	153.0	т/т/к	123
	Сок фруктовый / Мультимикс/	200	1.4	0.4	32.8	140.0	т/т/к	442/3
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	20	1.6	0.85	6.7	36.0	т/т/к	1
Итого за обед	Батон нарезной обогащённый микроэлементами	15	1.2	0.69	7.8	43.1	т/т/к	2
		750	26.25	27.28	105.08	772.5		
Итого за 2 день			45.73	47.32	185.47	1376.27		
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0.54	5.06	1.04	63.6	2008	23
	Кнедли из кул (паровые), соус сметанный	90(60/30)	10.8	7.7	11.1	156.5	т/т/к	319
	Макаронные отварные	150	5.5	4.8	31.3	191.0	2008	331
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0.3	0.1	15.2	62.0	2008	431
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	25	2.0	1.06	8.37	45.0	т/т/к	1
Итого за завтрак		530	19.14	18.72	67.01	518.1		
Обед	Винегрет овощной	60	0.84	6.06	3.96	73.8	2008	51
	Суп картофельный с макаронными изделиями и филе кури	200/5	4.18	2.8	16.0	106.8	2008	100
	Голубцы ленивые	240	18.58	17.26	46.92	448.4	т/т/к	306
	Напиток лимонный	200	0.2	0.0	25.7	105.0	2008	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	25	2.0	1.06	8.37	45.0	т/т/к	1
Итого за обед	Апельсин	100	0.4	0.3	10.3	47.0	т/т/к	7
		830	26.2	27.48	111.25	826		
Итого за 3 день			45.47	47.2	195.09	1413.67		
Завтрак	Омлет натуральный	60	5.3	9.3	1.0	110.0	т/т/к	215
	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	155	5.6	6.35	23.55	179.0	2008	189
	Чай с молоком	180	1.4	1.2	24.9	94.5	2011	378
	Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	4.0	2.32	23.4	143.78	т/т/к	2
	Яблоко свежее	100	0.44	0.44	10.78	51.7	т/т/к	4
Итого за завтрак		545	16.74	19.61	83.63	578.98		
Обед	Икра морковная	60	2.52	4.86	6.06	78.0	2008	56
	Суп крестьянский с крупой	200	2.64	4.02	9.92	85.6	2008	94
	Фрикадельки из птицы, соус основной белый	100	4.18	6.07	3.46	109.77	2010	308
	Пюре картофельное	150	3.1	5.4	20.3	141.0	2008	335
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1.0	0.2	19.8	86.0	2008	442

	булочка творожная	50	5,9	2,8	23,4	144,0	2008	479
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	т/т/к	3/1
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,4	13,4	72,0	т/т/к	1
		925	27,54	27,25	104,84	803,37		
Итого за день:			44,28	46,86	188,47	1382,35		
День								
Завтрак	Бутерброд с сыром	60(25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	т/т/к	3
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	175	6,47	6,94	24,9	184,37	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	т/т/к	2
Итого за завтрак		550	19,12	19,28	73,4	559,37		
	Салат из свежкы отварной с маслом растительным, яйцо варёное						т/т/к	52
Обед	Щи из квашеной капусты со сметаной	70 (60/10)	3,38	4,9	9,0	103,2		
	Мясо духовое	200/5	2,24	4,4	4,02	67,2	2008	85
	Компот из апелъсинов	240	13,06	14,3	49,9	344,7	т/т/к	258
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	200	0,45	0,1	29,79	141,2	2011	346
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	15	1,2	0,69	7,8	43,1	т/т/к	2
Итого за обед		1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	т/т/к	3/1
		875	26,93	27,74	115,71	822,4		
Итого за день			46,05	47,02	189,11	1381,77		
День								
	Бутерброд с котлетой натуральной рубленой из птицы	60	8,25	8,74	7,38	182,8	т/т/к	5
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	5,1	7,5	15,9	163,0	2008	189
Завтрак	Какао с молоком	200	2,9	2,5	19,8	134,0	2008	433
	Банан свежий	200	3,0	1,0	42,0	105,24	т/т/к	6
Итого за завтрак		615	19,25	19,74	85,08	585,04		
	Салат из солёных огурцов с маслом растительным	60	1,62	3,06	1,56	40,2	2008	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,9	2,8	19,0	96,8	2308	100
	Рыба /филе трески/ припущенная	100	11,7	8,5	8,5	170,2	т/т/к	227
Обед	Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119,0	2008	350
	Компот из кураги	200	1,0	0,1	34,2	142,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	т/т/к	2
Итого за обед		775	26,92	24,02	101,15	712,09		
Итого за 6 день			46,17	43,76	186,23	1297,13		
День								
Завтрак	Бутерброд с запеченным филе куры	60	3,63	6,78	13,36	105,07	т/т/к	11/1
	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	175	6,53	7,78	34,27	202,0	2008	189
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430

	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира - 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	т/т/к	3/1
Итого за завтрак		660	16,11	17,16	78,63	492,07		
	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2011	71
	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,5	4,11	11,02	80,9	2008	85
	Фрикадельки из говядины, тушёные в молочном соусе	90	10,1	12,0	7,6	178,8	2008	293
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203,0	2008	325
	Сок фруктовый /апельсиновый/	200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	2,86	20,79	114,99	т/т/к	2
Итого за обед		785	24,52	27,23	113,15	770,29		
Итого за 7 день			40,63	44,39	191,78	1262,36		
День								
автрак	Бутерброд с сыром	60 (20/40)	6,5	7,3	7,7	132,9	т/т/к	3
	Пудинг из творога с соусом кленовым	150 (100/50)	10,9	10,9	37,2	290,5	т/т/к	235
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105,0	2011	378
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4
Итого за завтрак		510	19,36	19,99	81,58	580,1		
	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	80	1,28	4,08	6,16	66,4	2008	40
	Суп картофельный с горохом, говяжьей и гречками	200/5/10	5,12	3,6	16,88	112,8	2008	99/73
Обед	Филе трески запеченное, соус основной белый	100 (70/30)	12,28	9,4	8,89	235,75	т/т/к	237
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	т/т/к	2
	Печенье обогащенное	40	1,5	2,35	13,4	66,5	т/т/к	25
Итого за обед		820	26,58	26,47	108,23	817,55		
Итого за 8 день			45,94	46,46	189,81	1397,65		
День								
завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04	63,6	2008	23
	Макаронны с сыром	150	11,6	12,1	24,56	313,1	т/т/к	206
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	2008	431
	Банан свежий	180	2,7	0,9	37,8	94,7	т/т/к	6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,63	5,025	27,0	т/т/к	1
Итого за завтрак		610	16,34	18,79	83,625	560,4		
	Салат овощной с яблоками, маслом растительным	60	0,86	3,18	5,28	53,8	2005	1,49
	Шпи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,5	4,5	6,43	77,2	2008	84
	Плов из филе птицы	240	12,15	13,85	33,8	324,6	т/т/к	304
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1,0	0,2	19,8	86,0	2008	442
Обед	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2

	Исход. в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	т/т/к	3/1
Итого за обед		910	27,91	27,78	107,99	815,6		
Итого за 9 день			44,25	46,57	191,615	1376		
0 день								
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и яйцом	60 (5/20/35)	2,6	5,0	15,1	88,4	т/т/к	209
	Каша «Дружба»	170	5,27	8,5	22,78	190,4	2008	190
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	19,8	134,0	2008	433
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Полбут в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	т/т/к	3/1
Итого за завтрак		675	17,81	19,79	83,66	587,5		
	Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,29	4,15	13,62	101,7	2008	91
	Шницель рубленый	110	14,7	13,75	29,4	251,6	2010	282
	Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119,0	2008	350
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0,1	0,1	29,2	118,00	т/т/к	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2
Итого за обед		785	25,99	27,6	113,4	755,7		
Итого за 10 день			43,8	47,39	197,06	1343,2		
1 день								
Завтрак	Салат из зеленого горошка с маслом растительным	60	0,46	3,0	3,75	51,9	2010	10
	Омлет с картофелем	150	11,3	10,0	8,5	276,0	2010	218
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	35	2,8	1,6	18,2	100,6	т/т/к	2
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5
Итого за завтрак		565	18,41	16,75	67,05	609,5		
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,42	6,0	1,4	62,6	2008	19
	Борщ сибирский со сметаной	200/5	6,73	5,39	8,5	109,7	2008	80
	Рыба тушеная в томате с овощами	150	10,3	5,7	6,0	103,0	т/т/к	231
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150	2,9	2,9	28,9	153,0	т/т/к	333
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2
Итого за обед		850	26,95	23,74	106,88	730,3		
Итого за 11 день			45,36	40,49	173,93	1339,8		
2 день								
Завтрак	Закрутки бутерброд с биточком паровым из птицы	60 (25-35)	3,9	6,12	3,72	56,0	т/т/к	10
	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	160	13,3	11,98	36,48	352,4	т/т/к	224/1
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105,0	2011	378
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338

Итого за завтрак	520	19,12	19,75	76,47	560,4		
Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71
Суп картофельный с рисом	200	2,0	2,2	15,8	95,2	2011	101
Печень по-строгановски	100/20	14,15	14,1	8,7	238,2	т/т/к	255
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7	206,0	т/т/к	181
Сок фруктовый /апельсиновый/	200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
Батон нарезной обогащенный микроутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	т/т/к	2
Итого за обед	795	26,95	24,16	117,19	811,69		
Итого за 12 дней		46,07	43,91	193,59	1372,09		
Итого за 12 дней		539,26	548,45	2256,855	16311,68		
Средняя за 1 день		44,9	45,7	188,07	1359,3		

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. 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 Куткиной М.Н.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПин 2.3/2.4.3590-20

Допускается отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.