Директор
ГБОУ СОШ № 164
_____ / _____
01 сентября 2026 г.

Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания "Охта"
_____ / Сташкова С.С. /
01 сентября 2026 г.

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

Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.
1 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
Напиток из шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103.1
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**			**30,78**	**31,85**	**128,24**	**922,97**
Всего за 1 день:				**47,5**	**49,08**	**221,75**	**1518,96**
2 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	35	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	2008	224	26.68	13,6	36,6	375,52
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
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
Итого завтрак:	**530**			**30,61**	**19,29**	**91,66**	**662,69**
ОБЕД							
Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	80	2017	56/209	2,54	4,91	4,84	73,71
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	210	2008	76	4,46	6,44	12,1	124,8
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир - картофель отварной)	240	2008	237/333/371	17,08	16,93	23,86	307,2
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:	**810**			**30,78**	**31,18**	**111,5**	**842,31**
Всего за 2 день:				**61,39**	**50,47**	**203,16**	**1505**

3 ДЕНЬ							
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
Печень говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	120	2008	261/373	21,44	13,76	14,23	266,48
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:	**820**			**39,76**	**30,58**	**138,62**	**975,04**
Всего за 3 день:				**50,18**	**47,94**	**215,82**	**1481,76**
4 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Омлет с сыром	150	2008	215	17,37	27	2,49	322,44
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:	**512**			**24,77**	**32,89**	**43,22**	**567,97**
ОБЕД							
Икра морковная	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	70,86
Суп картофельный с горохом и гренками	220	2008	99/73	7,32	3,8	30,68	186,8
Фрикадельки из птицы, соус молочный	90	2017	297/326	8,4	6,24	9,36	136,15
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**			**28,79**	**24,2**	**134,34**	**879,87**
Всего за 4 день:				**53,56**	**57,09**	**177,56**	**1447,84**
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

Тефтели рыбные, соус сметанный с томатом	90	2008	245/372	6,12	3,69	5,76	80,1
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**			**21,47**	**22,11**	**111,78**	**731,92**
Всего за 5 день:				**32,1**	**37,23**	**212,76**	**1314,44**
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	5.41	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**			**14,01**	**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:	**790**			**24,78**	**23,47**	**130,76**	**827,7**
Всего за 6 день:				**38,79**	**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
Фркты 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 рубленные 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 птицей	210	2008	84	3,54	5,16	4,16	77,8
Рыба тушеная в томате с овощами	90	2008	231	9,81	4,32	3,69	92,7
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	147,9
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**			**24,59**	**21,31**	**107,81**	**722,67**
Всего за 8 день:				**33,36**	**38,66**	**181,41**	**1208,3**
9 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Омлет натуральный	150	2008	214	14,45	23,85	2,73	283,37
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:	**505**			**24,38**	**32,14**	**52,96**	**598,62**
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:				**57,87**	**69,29**	**178,92**	**1571,37**
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
Фркты 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	**466,51**	**481,66**	**1995,03**	**14167,69**
В среднем за 1 день	**46,65**	**48,17**	**199,50**	**1416,77**

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс. 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН. редакция МогильногоМ.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.

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