СОГЛАСОВАНО

Директор
ГБОУ СОШ № 164

_____ Жмуров Ю.Н.

"01" сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

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 5-8 кадетских 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	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 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 свежее	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 рубленный 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 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 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 микронутриентами	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 варёным	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 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 "Розовая"	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	110
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,22	8,26	32	231,22
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	250	к/к	к/к	1	0,75	25,75	113,75
Итого завтрак:	**700**			**12,82**	**19,87**	**100,65**	**632,71**
ОБЕД							
Винегрет овощной с сельдью с/с	100	2008	52	5,3	9,7	5	128,5
Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей	260	2008	101	6,02	10,18	19	138,2
Печень говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	150	2008	261/373	26,8	17,2	17,8	333,2
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,23	247,88
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	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Булочка "Янтарная"	100	2008	478	9,33	5,5	46	273,33
Итого обед:	**1090**			**59,52**	**51,45**	**207,03**	**1478,26**
Всего за 3 день:				**72,34**	**71,32**	**307,68**	**2110,97**
4 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Омлет с сыром	200	2008	215	23,17	36	3,33	430
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	1,5	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 , гренками	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 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:	**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 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	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 солеными 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 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 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 сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшенная 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 6 день:				**55,68**	**62,27**	**333,63**	**2119,91**
7 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 микронутриентами	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 рубленные из кур с омлетом	100	2008	317	14,3	15,2	9,66	232,64
Рагу 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 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:	**1040**			**39,91**	**59,76**	**158,98**	**1340,58**
Всего за 7 день:				**70,53**	**82,65**	**280,56**	**2155,39**
8 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 микронутриентами	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 "Янтарная"	100	2008	478	9,33	5,5	46	273,33
Итого обед:	**1040**			**37,7**	**32,05**	**175,9**	**1146,06**
Всего за 8 день:				**48,33**	**52,04**	**271,17**	**1749,57**
9 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 говядиной	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 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:	**1040**			**45,97**	**50,17**	**205,23**	**1459,93**
Всего за 9 день:				**75,97**	**90,47**	**266,65**	**2188,31**
10 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**
ОБЕД							
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,2	5,2	9,5	90
Суп картофельный с рыбой	275	2008	92	8,17	3	19,2	136,29
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжей)	280	2008	299	22,62	22,17	49,95	489,81
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131

Булочка домашняя	100	2008	467	6,6	12,4	55,8	360
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**			**46,74**	**46,22**	**214,45**	**1460,65**
Всего за 10 день:				**57,44**	**62,53**	**317,2**	**2061,24**
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ				**643,9**	**713**	**2957,14**	**20788,62**
В среднем за 1 день				**64,39**	**71,3**	**295,71**	**2078,86**

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