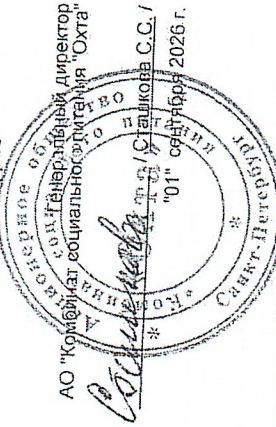




Директор
ГБОУ СОШ № 101

УТВЕРЖДАЮ



АО "Комитет по организации питания"
"01" сентября 2026 г.

Цикличное десятидневное меню районов 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 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 пшеничная 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

Кондитерские 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 "Розовая"	100	2008	474	7,33	17,83	50,5	393,33
Итого обед:	1040			43,05	53,62	176,48	1370,18

...о 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, тушенная 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

«Лон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Фрукты свежие	250	к/к	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	56	3,8	8,1	7,5	118,1
Суп картофельный с горохом, с птицей, гречками	265	2008	99/73	99/73	8,56	6,28	26,5	188,6
Фрикадельки из птицы, соус молочный	150	2017	297/326	297/326	14	10,4	15,6	212
Рис отварной	180	2008	325	325	4,43	7,56	39,36	243,2
Сок фруктовый	200	2008	442	442	1	0,2	18	77,8
Булочка "Веснушка"	100	2008	471	471	7,2	6	54,4	304
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	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	2	1,2	4,3	22	131,5
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	189	6,58	9,68	24,38	210,96
Кофейный напиток	200	2008	432	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Вафли обогащенные	20	к/к	к/к	к/к	0,6	0,7	15,5	70,7
Фрукты свежие	250	к/к	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	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						
Всего за 5 день:				32,02	41,48	187,46	1242,81
				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 пшеничная 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

[illegible]

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 микроулучшителями	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 микроулучшителями	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроулучшителями	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 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 микроулучшителями	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 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 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 микроэлементами	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

очка, 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва. Делл 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 Куткиной М.Н. Допускается отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов. * 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 соевых огурцов ТК №20