

Согласовано:

Утверждаю:

И.О. директора
ТБОУ «Школа № 621»
И.С. Исков



Зам. ген. дир. по произв. контр. и разв.

АО «КСП Колпинского района»

У.Ю. Шкаликова

«02» марта 2026г



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед)**

для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 7 до 11 лет с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур /	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
1 день							
Завтрак							
Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	155	2008	189	5,1	7,5	18,9	163
Батон обогащенный микронутриентами	80	ТК	ТК № 1	5,8	2	39,4	202,4
Чай с лимоном	200/7/7	2024	454	0,3	0,1	15,2	62
Фрукты свежие в ассортименте	130	2017	338	0,5	0,4	13,4	61
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	ТК	ТК № 2	4	3,1	13	100
Итого:	704			15,7	13,1	99,9	588,4
Обед							
Салат из солёных огурцов с луком	60	2008	20	1,62	3,06	1,56	40,2
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	200/5	2008	88	2,56	4,56	5,92	75,2
Котлета рубленая из птицы	100	2024	336	18,6	14,2	17	270
Рис, припущенный с овощной смесью	150	2024	352н	4,5	2,3	45,8	212
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,54	0,09	28,53	117,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	ТК № 3	1,88	0,88	19,9	72
Итого:	755			29,7	25,09	118,71	787,3
Итого за день:				45,4	38,19	218,61	1375,7

2 день							
Завтрак							
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	24,8	179
Сыр (порциями)	20	2024	14	4,6	5,93	0	72,67
Чай с сахаром	200/7	2024	453	0,2	0,1	15	60
Батон обогащенный микронукриентами	40	ТК	ТК № 1	2,9	1	19,7	101,2
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	ТК	ТК № 2	4	3,1	13	100
Итого:	547			17,3	16,53	72,5	512,87
Обед							
Зеленый горошек (консервированный)	60	2008	35	0,5	0,12	1,6	10,8
Борщ со свежей капустой и картофелем, с птицей и сметаной	200/10/5	2008/2024	76/323	5,38	5,2	9,76	107,8
Запеканка картофельная с субпродуктами	240	2008	299	10,1	18,2	41	403
Соус сметанный	20	2008	371	0,28	0,8	1,28	13,6
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	180	2008	442	0,9	0,18	17,82	77,4
Батон обогащенный микронукриентами	40	ТК	ТК № 1	2,9	1	19,7	101,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	ТК № 3	1,88	0,88	19,9	72
Итого:	795			21,94	26,38	111,06	785,8
Итого за день:				39,24	42,91	183,56	1298,67
3 день							
Завтрак							
Омлет натуральный с маслом сливочным	150	2008	214	14,45	23,86	2,73	283,64
Какао с молоком	200	2024	459	2,61	2,25	22,32	120,6
Фрукты свежие в ассортименте	130	2017	338	0,62	0,62	15,2	70,2
Батон обогащенный микронукриентами	40	ТК	ТК № 1	2,9	1	19,7	101,2
Итого:	520			20,58	27,73	59,95	575,64
Обед							
Салат "Яркий"	60	ТК	ТК № 10	0,66	6,06	1,2	62,4
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	2,4	4,67	13,76	106,4
Биточки рыбные	100	2008	239	13	12,6	15	226
Пюре картофельное	150	2024	360	3,1	5,4	20,3	141
Кисель из плодов или ягод свежих	200	2024	426	0,09	0	25,11	100
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	ТК № 3	1,88	0,88	19,9	72
Батон обогащенный микронукриентами	40	ТК	ТК № 1	2,9	1	19,7	101,2
Итого:	795			24,03	30,61	114,97	809
Итого за день:				44,61	58,34	174,92	1384,64

4 день							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	155	2008	189	4,6	6,2	20,7	157
Фрукты свежие в ассортименте	130	2017	338	1	0,3	9,8	49,4
Чай с сахаром	200/7	2024	453	0,2	0,1	15	60
Сыр (порциями)	20	2024	14	4,6	5,93	0	72,67
Батон обогащенный микронукриентами	40	TK	TK № 1	2,9	1	19,7	101,2
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	TK	TK № 2	4	3,1	13	100
Итого:	677			17,3	16,63	78,2	540,27
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	2017	52	0,84	3,6	4,95	55,56
Суп из овощей с птицей и сметаной	200/10/5	2008/2024	95/323	1,4	3,36	8,16	72,8
Гуляш	50/50	2008	259	15,7	15,9	3,1	218
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	180	2008	442	0,9	0,18	17,82	77,4
Батон обогащенный микронукриентами	40	TK	TK № 1	2,9	1	19,7	101,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	TK	TK № 3	1,88	0,88	19,9	72
Итого:	785			27,22	29,52	111,33	802,96
Итого за день:				44,52	46,15	189,53	1343,23
5 день							
Завтрак							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	2024	239	14,21	10,76	13,39	210,63
Чай с лимоном	200/7/7	2024	454	0,3	0,1	15,2	62
Фрукты свежие в ассортименте	130	2017	338	0,5	0,4	13,4	61
Батон обогащенный микронукриентами	80	TK	TK № 1	5,8	2	39,6	202,4
Итого:	604			20,81	13,26	81,59	536,03
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2017	67	0,96	3,06	4,62	49,8
Суп картофельный с фрикадельками рыбными	200/35	2024	97/72	1,32	2,41	17,06	94,68
Плов из птицы	240	2024	330	28,64	21,92	44,32	489,6
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	180	2008	442	0,9	0,18	17,82	77,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	TK	TK № 3	1,88	0,88	19,9	72
Итого:	755			33,7	28,45	103,72	783,48
Итого за день:				54,51	41,71	185,31	1319,51

6 день							
Завтрак							
Рыба (филе) отварная	100	2008	228	11,2	0,6	0	78
Пюре картофельное	150	2024	360	3,1	5,4	20,3	141
Чай с молоком или сливками	200	2013	654	1,15	1,28	13,7	70,83
Фрукты свежие в ассортименте	130	2017	338	0,62	0,62	15,2	70,2
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Итого:	605			17,17	16,3	56,7	470,03
Обед							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,5	0,12	1,6	10,8
Борщ со сметаной	200/5	2008	75	2,16	3,28	7,12	66,4
Печень, тушенная в соусе	150	2008	261	10,6	12,2	17,4	332
Овощи отварные	150	2024	362	1,9	4,3	9,3	85
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	180	2008	442	0,9	0,18	17,82	77,4
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	ТК	ТК № 2	4	3,1	13	100
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	ТК № 3	1,88	0,88	19,9	72
Батон обогащенный микронукриентами	20	ТК	ТК № 1	1,45	0,5	9,85	50,6
Итого:	930			23,39	24,56	95,99	794,2
Итого за день:				40,56	40,86	152,69	1264,23
7 день							
Завтрак							
Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	20,8	179
Кондитерские изделия	20	ТК	ТК № 4	1,8	2,9	15,25	95,15
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	ТК	ТК № 2	4	3,1	13	100
Кофейный напиток с молоком	200	2024	458	1,35	1,17	20,2	96,3
Батон обогащенный микронукриентами	40	ТК	ТК № 1	2,9	1	19,7	101,2
Итого:	540			15,65	14,57	88,95	571,65
Обед							
Икра свекольная	60	2008	56	1,52	1,86	2,06	7,8
Щи из свежей капусты с картофелем с птицей и сметаной	200/10/5	2008/2024	84/323	2,48	4,48	6,5	76,8
Биточки особые	100	2024	289	10,3	11,8	18,8	286
Макароны отварные с овощами	150	2024	357	6,7	8	27,5	209
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	180	2008	442	0,9	0,18	17,82	77,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	ТК № 3	1,88	0,88	19,9	72
Батон обогащенный микронукриентами	40	ТК	ТК № 1	2,9	1	19,7	101,2
Итого:	785			26,68	28,2	112,28	830,2
Итого за день:				42,33	42,77	201,23	1401,85

8 день							
Завтрак							
Омлет натуральный с маслом сливочным	150	2008	214	14,45	23,86	2,73	283,64
Фрукты свежие в ассортименте	130	2017	338	0,5	0,4	13,4	61
Чай с сахаром	200/7	2024	453	0,2	0,1	15	60
Молоко в инд.упаковке 2,5%	200	ТК	ТК № 5	5,8	5	10,1	113
Батон обогащенный микронутриентами	40	ТК	ТК № 1	2,9	1	19,7	101,2
Итого:	727			23,85	30,36	60,93	618,84
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,42	0,06	1,14	7,2
Борщ с птицей и сметаной	200/10/5	2024	79/323	2,4	3,48	7,52	98,2
Жаркое по домашнему	240	2008	258	22,04	20,76	21,44	425,6
Кондитерские изделия	20	ТК	ТК № 6	0,8	5,4	12,4	102
Соки овощные, плодовые и ягодные,	180	2008	442	0,9	0,18	17,82	77,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	ТК	ТК № 3	1,88	0,88	19,9	72
Итого:	755			28,44	30,76	80,22	782,4
Итого за день:				52,29	61,12	141,15	1401,24
9 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	2008	190	4,65	7,5	20,1	168
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	ТК	ТК № 2	4	3,1	13	100
Какао с молоком	200	2024	459	2,61	2,25	22,32	120,6
Батон обогащенный микронутриентами	40	ТК	ТК № 1	2,9	1	19,7	101,2
Фрукты свежие в ассортименте	130	2017	338	0,62	0,062	15,2	70,2
Итого:	645			14,78	13,912	90,32	560
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей	60	2008	30	0,66	6,06	2,22	66
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	2024	102	1,2	1,51	15,54	86,22
Голубцы ленивые	250	2008	306	20,2	13,2	35,5	336
Кисель из кураги	200	2024	428	0,7	0,1	37	151
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	ТК № 3	1,88	0,88	19,9	72
Итого:	785			24,64	21,75	110,16	711,22
Итого за день:				39,42	35,662	200,48	1271,22

10 день							
Завтрак							
Макаронны с сыром	150	2008	210	7,1	15,9	27,1	241
Кофейный напиток	200	2024	458	1,35	1,17	20,2	96,3
Батон обогащенный микронутриентами	40	ТК	ТК № 1	2,9	1	19,7	101,2
Фрукты свежие в ассортименте	130	2017	338	1	0,3	9,8	49,4
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	ТК	ТК № 2	4	3,1	13	100
Итого:	645			16,35	21,47	89,8	587,9
Обед							
Огурец солёный	60	2017	70	0,66	0,12	2,28	13,2
Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	2,4	3,36	8,16	72,8
Шницель рыбный натуральный	100	2024	260	17,8	13,4	9	228
Пюре картофельное	150	2024	360	3,1	5,4	20,3	141
Кондитерские изделия	20	ТК	ТК № 4	1,8	2,9	15,25	95,15
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,54	0,09	28,53	117,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	ТК № 3	1,88	0,88	19,9	72
Итого:	775			28,18	26,15	103,42	740,05
Итого за день:				44,53	47,62	193,22	1327,95
11 день							
Завтрак							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	2024	239	14,21	10,76	13,39	210,63
Чай с сахаром	200/7	2024	453	0,2	0,1	15	60
Батон обогащенный микронутриентами	80	ТК	ТК № 1	5,8	2	39,6	202,4
Фрукты свежие в ассортименте	130	2017	338	0,5	0,4	13,4	61
Итого:	597			20,71	13,26	81,39	534,03
Обед							
Икра кабачковая	60	2024	34	0,42	6	1,38	61,8
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/10	2024	104/77	2,22	1,7	22,8	149,8
Мясо тушеное	100	2024	278	10,5	11,5	2,8	220
Картофель отварной	150	2008	123	2,88	5,3	22,85	151,1
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	ТК	ТК № 2	4	3,1	13	100
Компот из свежих плодов	200	2024	418	0,2	0,2	27,9	115
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	ТК № 3	1,88	0,88	19,9	72
Итого:	885			22,1	28,68	110,63	869,7
Итого за день:				42,81	41,94	192,02	1403,73

12 день							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	2024	117	4,56	3,92	17,36	124
Ватрушка с творогом	100	2024	483	8,8	6,6	40	187,5
Чай с молоком или сливками	200	2013	654	1,15	1,28	13,7	70,83
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,45	4,45	0	54,5
Батон обогащенный микронутриентами	40	TK	TK № 1	2,9	1	19,7	101,2
Итого:	555			20,86	17,25	90,76	538,03
Обед							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,6	6,12	1,98	65,4
Суп картофельный с со сладким перцем	200	2008	96	1,52	5,2	9,12	90,4
Тефтели рыбные	100	2024	262	13,6	8,2	12,8	178
Рагу из овощей	150	2008	141	2,1	4,65	12,11	167,31
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	TK	TK № 2	4	3,1	13	100
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	180	2008	442	0,9	0,18	17,82	77,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	TK	TK № 3	1,88	0,88	19,9	72
Батон обогащенный микронутриентами	40	TK	TK № 1	2,9	1	19,7	101,2
Итого:	895			27,5	29,33	106,43	851,71
Итого за день:				48,36	46,58	197,19	1389,74
Итого за 12 дней:				538,58	543,852	2229,9	16181,71
Итого средняя за 1 день:				44,88	45,32	185,83	1348
Итого средняя от суточной нормы потребность в пищевых веществах и энергии в %				58	57,4	55	57
Итого средняя сбалансированность за 12 дней:				1,0	1,0	4	1348
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,3	30,2	55,1	
Итого за 1 неделю завтрак:				108,86	103,55	448,84	3223,24
Среднее значение за завтрак за 1 неделю:				18,14	17,26	74,81	537
Итого за 2 неделю завтрак:				112,2	110,822	502,15	3410,45
Среднее значение за завтрак за 2 неделю:				18,70	18,47	83,69	568

50-60%

Итого за 1 неделю обед:				159,98	164,61	655,78	4762,74
Среднее значение за обед за 1 неделю:				26,66	27,44	109,30	794
Итого за 2 неделю обед:				157,54	164,87	623,14	4785,28
Среднее значение за обед за 2 неделю:				26,26	27,48	103,86	798

Итого за период завтрак:				221,06	214,372	950,99	6633,69
Итого среднее значение за завтрак:				18,42	17,86	79,25	553
Итого средняя от суточной нормы потребность в пищевых веществах и энергии в % за завтрак:				24	22,6	24	24
Итого за период обед:				317,52	329,48	1278,9	9548,02
Итого среднее значение за обед:				26,46	27,46	106,58	796

20-25%

Итого средняя от суточной нормы
потребность в пищевых веществах и
энергии в % за обед:

				34	34,8	32	34	30-35%

Примечание:

С 01.03 в рецептуре блюд (салаты) лук репчатый заменяется на лук зеленый.

В процессе приготовления блюд исключается обжарка.

Допускается замена одного вида пищевой
продукции, блюд и кулинарных изделий

Меню составлено на основании сборников рецептов:

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 обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга Электрон. текстовые дан. (21,1 Мб). – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024;

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», Москва, ДеЛи Плюс, 2017, под редакцией Могильного М.Л., Тутельяна В.А.;

Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания», Москва, ДеЛи