

СОГЛАСОВАНО

Директор ФБОУ



«09» января 2025 г.

Школа здоровья
индивидуального
№ рабочая

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АО «Комбинат социального питания «Охта»



«09» января 2025 г.

С.С. Сташкова

Примерное десятидневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.9	3	2008
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	4.6	6.6	20.2	159.6	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	3.4	12.3	100.5	TK № 30	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	TK №2	2022
Итого за прием пищи:	510	15.1	16.2	65.4	479.5		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	60	1.0	3.1	3.6	47.3	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/5	6.3	4.3	11.4	115.0	96	2011
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	90	9.8	18.3	11.2	210.0	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	335	2008
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1.0	0.2	30.4	102.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	TK №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	795	26.1	32.6	109.3	775.5		
Всего за день:		41.2	48.8	174.7	1 255.1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	21.8	15.7	23.5	332.5	ТК № 43	2022
ДЖЕМ ЯГОДНЫЙ	20	0.0	0.0	12	48	К/К	К/К
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.3	30.0	ТК №7	2022
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	ТК №6	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
Итого за прием пищи:	625	28.6	19.9	71,3	597,7		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	100	2.7	5.1	2.6	67.0	20	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	200/15/5	5.1	6.5	10.1	146.4	82	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО -РУССКИ	240	11.8	15.9	25.0	306.0	235	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	ТК №8	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТК №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	830	24.5	28.8	76.9	706.7		
Всего за день:		53.1	48.7	148,2	1304,4		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.9	3	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14.2	18.0	2.6	228.9	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	40	1.2	0.1	2.5	15.5	TK № 24	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.2	0.0	8.0	33.0	TK № 31	2022
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	TK №11	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	544	22.9	24.2	46.5	496.9		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	40/20	2.9	5.7	3.0	79.8	52	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	200/20/20	8.4	7.2	29.5	241.0	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11.0	6.2	15.6	141.0	305	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3.1	3.1	13.1	93.7	317	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	442	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	4.7	3.5	21.3	100.0	249	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	830	33.7	26.3	119.1	820.5		
Всего за день:		56.6	50.5	165.6	1 317.4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ КУРИНЫМ ФИЛЕ	45	7.4	2.0	12.9	99.9	4	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	6.4	9.3	24.9	210.0	183	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.8	93.9	TK № 44	2022
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	TK №6	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	530	20.0	14.8	75.5	520.4		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	TK № 14	2022
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/20	5.4	8.0	8.2	128.0	98	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	8.4	4.6	7.1	151.0	255	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.9	5.1	18.9	133.9	322	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.4	0.1	17.3	72.3	TK №25	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	TK №21	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	935	26.3	22.3	91.2	729.0		
Всего за день:		46.3	37.1	166.7	1 249.4		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.9	3	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.5	6.2	26.2	183.4	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.8	93.9	TK № 44	2022
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	TK №11	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	515	15.9	14.7	74.4	496.8		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	TK №13	2022
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.2	5.4	19.3	84.4	91	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	11.5	15.4	6.2	212.1	277	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.8	23.8	150.5	318	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	8.0	33.0	TK №7.1	2022
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7.4	4.3	21.6	159.6	249	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	TK №21	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
Итого за прием пищи:	980	33.1	33.5	104.0	805.8		
Всего за день:		49.0	48.2	178.4	1 302.6		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	1	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14.2	18.0	2.6	228.9	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1.2	0.1	2.5	15.5	TK № 24	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.2	0.0	8.0	33.0	TK № 31	2022
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	TK №16	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	539	19.9	27.6	44.1	509.0		
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1.0	4.7	5.1	68.0	56	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/5	4.4	5.5	8.8	104.6	99	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	8.6	5.3	4.8	109.0	231	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.7	202.2	325	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	21.1	89.5	TK № 26	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	TK №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	785	23.5	23.2	104.9	733.5		
Всего за день:		43.4	50.8	149.0	1 242.5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ КУРИНЫМ ФИЛЕ	45	7.4	2.0	12.9	99.9	4	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3.7	6.1	23.0	162.0	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	3.4	12.3	100.5	TK № 30	2022
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	TK №2	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
Итого за прием пищи:	655	20.5	15.9	79.0	558.6		
Обед							
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	60	5.8	5.3	2.9	82.5	TK № 46	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.4	3.5	7.2	80.7	88	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	210	10.5	15.1	35.1	346.9	TK № 39	2022
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	0.8	2.4	3.0	37.2	366	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	TK №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	795	27.4	27.8	100.2	790.9		
Всего за день:		47.9	43.7	179.2	1 349.5		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	1	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	6.4	9.3	24.9	210.0	183	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.8	93.9	395	2012
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	TK №11	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	510	13.3	21.3	72.9	539.5		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0.6	6.1	2.0	66.6	22	2008
БУЛЬОН ИЗ КУР С ПТИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/15/20	6.1	1.9	16.2	108.5	TK № 48	2022
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	60/30	5.7	9.0	7.3	159.8	TK № 38	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	30.9	188.2	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.1	24.4	TK №22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	TK №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	785	22.7	23.0	94.9	707.7		
Всего за день:		36.0	44.3	167.8	1 247.2		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.9	3	2008
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	4.6	6.6	20.2	159.6	190	2008
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	20	1,5	2	14,9	83,6	К/К	К/К
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.2	0.0	8.0	33.0	TK № 31	2022
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	TK №16	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	534	14,1	14,6	74,3	491,7		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	TK №13	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	200/20/5	7.6	7.8	10.4	144.8	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	9.4	0.2	2.6	125.0	256	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3.1	12.2	23.6	217.5	133	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	21.1	89.5	TK №26	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	TK №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	940	30.2	24.8	98.2	821.6		
Всего за день:		44,3	39,4	172,5	1313,3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	455,2	453,6	1707,2	12975,1
Среднее значение за период	45,5	45,36	170,7	1297,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,6	26,2	45,4	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
МЕНЮ ШКОЛЫ 2022 7-11 лет	549,3	862,5

Сборники рецептур:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург, 2008 год
2. Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург, 2012 год.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2011 год.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2012 год.
5. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, ООО «Фирма «Партнер» 2014 год.
6. Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия Управления социального питания.

Допускаются отклонения в случае сбоя в поставке в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.