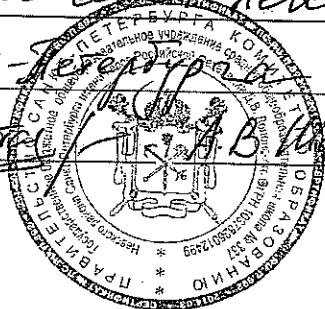


СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР ГБОУ

школы № 5337 Невского р-на

Санкт-Петербурга

Иванов А.В. Игнатов



УТВЕРЖДАЮ
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Акционерного общества
«Комбинат социального
питания «Волна»



Л.С. Страшнова



Основное (организованное) меню

комплексного обеда для предоставления горячего питания обучающимся
общеобразовательных учреждений
Невского района Санкт-Петербурга
(в возрасте с 12 лет и старше)

2026–2027 учебный год

1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Комплексный обед	Бутерброд с сыром и помидором	100	6,5	8,1	12,1	175	3
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	5,1	6,9	80	35
	Суп картофельный с горохом, говядиной и грибами	270	8,9	6,18	21,1	212,7	99
	Птица, тушенная в соусе с овощами	280	15,4	14,35	49	387	308
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,12	16,75	90	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	6,4	3,7	41,56	230	2/1
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	52	4/1
Итого за обед:		1 180	43,84	40,09	189,89	1 357,7	-
Итого за 1 день:		1 180	43,84	40,09	189,89	1 357,7	-

2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Комплексный обед	Бутерброд с запеченным куриным филе, огурцом и соусом	100	6,12	11,5	22,5	218	10
	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,11	43	8/1
	Овощи свежие порционные (огурец, помидор)	100	0,7	0,1	1,9	17	71
	Суп с макаронными изделиями с филе птицы, зелень	281	8,5	11,8	37,4	291,6	100
	Гуляш из говядины	100	14,1	15,9	3,1	218	259
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	3,6	4,6	37,7	206	323
	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	86	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,12	16,75	90	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	6,4	3,7	41,56	230	2/1
Итого за обед:		1 171	45,32	50,12	188,82	1 399,6	-
Итого за 2 день:		1 171	45,32	50,12	188,82	1 399,6	-

3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Комплексный обед	Бутерброд с маслом сливочным и яйцом	100	9,75	10,65	11,55	199,5	3
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	9/1
	Йогурт	125	2,5	2,8	11,9	78	3/7
	Сельдь с гарниром	100	7,8	18,66	8,3	233	58
	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной, и зеленью	266	5,78	9,4	12,1	137,4	76
	Котлета Любительская (с ламинарией)	100	13,6	3,6	6	110	241
	Картофельное пюре	180	3,72	6,48	24,4	169	335
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,12	16,75	90	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115	2/1
Итого за обед:		1 261,0	50,95	56,06	149,98	1 293,9	
Итого за 3 день:		1 261,0	50,95	56,06	149,98	1 293,9	

4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Комплексный обед	Бутерброд с запеченным куриным филе и помидором	100	6,12	11,5	22,5	218	10
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	90	6/1
	Салат из свеклы отварной с маслом подсолнечным и зеленым горошком	100	5,8	12,65	15	197	34
	Суп картофельный с говядиной и зеленью	280	6,41	4,8	19,2	149	92
	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	280	20,28	18,97	54,74	481,3	306/372
	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	100	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,12	16,75	90	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	6,4	3,7	41,56	230	2/1
Итого за обед:		1 170,0	51,91	54,64	213,55	1 555,3	
Итого за 4 день:		1 170,0	51,91	54,64	213,55	1 555,3	

5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Комплексный обед	Бутерброд с сыром и помидором	100	6,5	8,1	12,1	175	3
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	52	4/1
	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,1	12,12	3,48	127,2	23
	Щи из свежей капусты с ламинарией и филе птицы, со сметаной	265	7,5	11,5	9,1	205	84
	Котлета, рубленая из филе птицы с соусом Школьным	120	17,3	23,2	29,16	401,1	314
	Ризотто с овощами и ламинарией	180	3,74	14,4	14,58	203,4	350
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,12	16,75	90	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	6,4	3,7	41,56	230	2/1
Итого за обед:		1 215,0	47,18	75,78	165,41	1 598,7	
Итого за 5 день:		1 215,0	47,18	75,78	165,41	1 598,7	

6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Комплексный обед	Бутерброд с котлетой натуральной, рубленой из птицы	100	12,1	7,9	29,1	221	10
	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	38	5/1
	Салат из морской капусты с яйцом	100	2,76	12,07	0,9	119,43	62
	Суп картофель. с макаронными изделиями, мясными фрикадельками и зеленью	271	8,9	5,2	17,4	153	100
	Котлета рыбная (с ламинарией)	100	6,5	6,3	7,5	113	239
	Капуста тушеная (с ламинарией)	180	4,6	6,5	11,8	112	131
	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	86	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,12	16,75	90	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	6,4	3,7	41,56	230	2/1
	Зефир	35	0,7	4,2	24,8	141	7/1
Итого за обед:		1 216,0	47,76	48,39	177,11	1 303,43	
Итого за 6 день:		1 216,0	47,76	48,39	177,11	1 303,43	

7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Комплексный обед	Бутерброд с маслом сливочным и яйцом	100	9,75	10,65	11,55	199,5	3
	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,11	43	8/1
	Икра морковная	100	6,35	10,4	7,65	149,5	56
	Рассольник домашний с ламинарией, говядиной и сметаной	265	8,3	7,61	14,25	159	90
	Шницель рубленый из говядины	100	23,8	36	10,08	388	271
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	3,6	4,6	37,7	206	323
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	441
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,12	16,75	90	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	6,4	3,7	41,56	230	2/1
Итого за обед:		1 175,0	63,8	75,58	172,05	1 568,0	
Итого за 7 день:		1 175,0	63,8	75,58	172,05	1 568,0	

8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Комплексный обед	Бутерброд с сыром и помидором	100	6,5	8,1	12,1	175	3
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	9/1
	Салат из квашеной капусты с маслом подсолнечным	100	1,6	5,1	7,7	83	40
	Суп картофельный с вермишелью и курицей	260	9,02	5,52	26	189	100
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски (с ламинарией)	250	17,7	17,6	24,8	33	235
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,12	16,75	90	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	6,4	3,7	41,56	230	2/1
	Печенье обогащенное	40	2,8	4	29,2	176	25/1
Итого за обед:		1 180,0	48,92	46,54	196,51	1 139,0	
Итого за 8 день:		1 180,0	48,92	46,54	196,51	1 139,0	

9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Комплексный обед	Бутерброд с маслом сливочным и яйцом	100	9,75	10,65	11,55	199,5	3
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	90	6/1
	Винегрет овощной с сельдью	120	6,36	11,64	6	156	52
	Суп картофельный с горохом и курицей, гренками	270	9,2	5,2	21,2	168	99
	Плов из филе птицы	280	13,6	8,16	39,4	379	265
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	114	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,12	16,75	90	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	6,4	3,7	41,56	230	2/1
Итого за обед:		1 200,0	52,21	42,17	183,86	1 426,5	
Итого за 9 день:		1 200,0	52,21	42,17	183,86	1 426,5	

10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Комплексный обед	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	100	6,8	14,7	19,4	327	3
	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,11	43	8/1
	Салат из свежих помидоров с маслом подсолнечным	100	1,2	10,1	2,9	108	22
	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	265	5,78	9,4	12,1	137,4	76
	Рыба тушеная в томате с овощами (с ламинарией)	120	12	6,65	7	120	231
	Картофельное пюре	180	3,72	6,48	24,4	169	335
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,12	16,75	90	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	6,4	3,7	41,56	230	2/1
Итого за обед:		1 195,0	41	53,55	160,12	1 339,4	
Итого за 10 день:		1 195,0	41	53,55	160,12	1 339,4	

11 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Комплексный обед	Бутерброд с запеченным куриным филе и помидором	100	6,12	11,5	22,5	218	10
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	52	4/1
	Салат Половинский (с ламинарией)	100	1,1	10,1	3,7	110	28
	Рассольник ленинградский с курой со сметаной	265	7,36	8,24	17,4	173	91
	Котлета «Домашняя»	100	9,9	8,67	14,6	181,1	476
	Булгур припущенный	180	3,48	5,04	25,8	162	302
	Сок фруктовый	200	0,1	0,1	29,2	118	446
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,12	16,75	90	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	6,4	3,7	41,56	230	2/1
Итого за обед:		1 175,0	38,9	49,91	182,29	1 334,1	
Итого за 11 день:		1 175,0	38,9	49,91	182,29	1 334,1	

12 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Комплексный обед	Закрытый бутерброд с биточком паровым из птицы	100	12	6,3	28,9	221	10
	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	38	5/1
	Огурец свежий порционный	100	0,7	0,1	1,9	11	71
	Суп картофельный с рыбой и ламинарией	280	7,96	8,54	19,4	117	92
	Печень по-строгановски	100	17,5	12	7	208	255
	Рагу овощное (с ламинарией)	180	3,8	14,4	14,6	203	350
	Компот из кураги	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,12	16,75	90	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	6,4	3,7	41,56	230	2/1
Итого за обед:		1 190,0	53,76	47,46	169,31	1 249,0	
Итого за 12 день:		1 190,0	53,76	47,46	169,31	1 249,0	

ИТОГОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Показатель	Вес блюд, гр. в день	Средний % пищевой ценности			
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал
Первая неделя	1 202,17	47,83	54,18	180,79	1 418,11
Вторая неделя	1 185,83	49,77	52,54	177,36	1 342,67

Примечания и источники:

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. 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.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва издательство «Хлебпродинформ» 1997 г. под редакцией Чебатуркина Н.М. и Турчиновой В.С.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности.