

СОГЛАСОВАНО
 Директор ГБОУ СШ № 164
Менунов Ю.И.
 «09» января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор
 АО «Комбинат социального питания «Охта»
С.С.Сташкова
 «09» января 2025 г.

Примерное десятидневное меню рационов горячего питания (обед) для организации питания обучающихся в возрасте 12 лет и старше в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	100	1.6	5.1	7.7	83.2	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/30/5	8.1	5.5	15.6	155.3	96	2011
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	120	12.6	24	18	264	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.1	25.6	172.7	335	2008
ЧАЙ С МЕДОМ	200	0.0	0.0	3.9	17.5	TK №42	2022
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1.0	0.2	30.4	102.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	TK №2	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
Итого за прием пищи:	1450	37,3	46,0	162,3	1136,8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
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	250/30/5	8.1	10.2	12.8	175.1	82	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	300	13,7	18,1	48,2	354,6	235	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	TK №8	2022
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3.1	1.7	31.7	150.0	453	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK № 1	2022
МАНДАРИН	150	1.2	0.3	11.3	57.0	TK №6	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
Итого за прием пищи:	1300	38,8	40,0	163,6	1121,4		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	ТК №13	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/30/5	7.4	7.0	10.4	138.0	99	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	90/50	9.7	17.5	18.8	295.1	ТК №32	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	41.8	243.5	209	2008
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	32.6	140.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	ТК №2	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
Итого за прием пищи:	1270	35,0	35,5	162,3	1149,2		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/30	5.7	6.7	3.8	98.6	52	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	250/50/20	13.5	9.3	41.6	269.0	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	15,5	8,4	20,4	188,3	305	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	3.1	3.7	12.8	97.4	Тк №51	2022
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3,0	4,0	29,8	167,2	К/К	К/К
ГРУША	150	0,6	0,45	15,5	70,5	ТК №11	2022
Итого за прием пищи:	1190	48,3	34,0	179,1	1151,9		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
•							
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	ТК №14	2022
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ КУРИНЫМ ФИЛЕ	45	7.4	2.0	12.9	99.9	4	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	5.9	9.3	10.1	151.1	98	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	2/70	10.4	7.1	11.1	235.1	255	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3.6	5.0	16.3	126.7	346	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	22.1	92.5	ТК №15	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
МАНДАРИН	150	1.2	0.3	11.3	57.0	ТК №6	2022
Итого за прием пищи:	1295	39	28,3	128,1	1046,9		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	ТК №13	2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.4	8.7	7.4	131.0	3	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/30/5	6.5	6.8	4.7	107.6	91	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100/75	20,1	27,0	10,9	371,2	277	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.7	28.5	180.2	333	2008
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1.0	0.0	25.4	110.0	442	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	12.0	6.3	38.3	204.0	249	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
ГРУША	150	0,6	0,45	15,5	70,5	ТК №11	2022
Итого за прием пищи:	1275	52,5	55,4	153,4	1287,4		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1.7	6.9	8.5	104.5	56	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	1	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/5	5.9	7.1	10.8	139.6	99	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	12,3	7,9	7,2	163,5	231	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.3	7.3	45.6	265.7	325	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	23.5	99.4	ТК №18	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	1.8	0.4	16.2	86.0	ТК №16	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
Итого за прием пищи:	1345	36,8	42,4	157,6	1197,3		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Обед							
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	9.6	8.8	4.8	136.0	TK №47	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/5	4,9	9,3	9,0	108,5	88	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	240	12,4	17,5	47,0	374,6	291	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1.0	3.0	3.7	46.5	366	2008
ЧАЙ С МЕДОМ	200	0.0	0.0	3.9	17.5	TK №42	2022
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	TK №2	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
Итого за прием пищи:	1430	34,8	36,5	128,7	966,2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.0	8.2	3.3	93.0	22	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	1	2008
БУЛЬОН ИЗ КУР С ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	250/20/50	7.3	2.2	26.0	117.7	ТК № 49	2022
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	100/50	10,4	18,8	20,1	316,2	ТК №32	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	208.0	209.1	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	ТК №8	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
ГРУША	150	0.6	0.45	15.5	70.5	ТК №11	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
Итого за прием пищи:	1340	36,5	48,2	162,7	1214,1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	ТК №13	2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.9	3	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	250/15/5	7.1	7.6	12.9	151.2	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	140	14,1	2,8	3,6	193,2	256	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3.9	13.4	25.9	260.0	133	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	23.5	99.4	ТК №18	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3.0	4.0	29,8	167,2	К/К	К/К
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	1.8	0.4	16,2	86	ТК №16	2022
Итого за прием пищи:	1375	45,9	37,8	168,5	1336,5		
Всего за 10 дней		404,9	404,1	1566,3	11607,7		
Среднее за 1 день		40,5	40,4	156,6	1160,7		

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.