

Директор ГБОУ школы № 268

*Ирина Александровна*

« 02 » сентября 2024 г.



утверждаю:

Генеральный директор АО КСП «Волна»

Н.О. Яхина



**Примерное двухнедельное меню**  
 рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания  
 учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга Невского района  
 с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счёт средств бюджета Санкт – Петербурга  
 (для сырьевых столовых)

тип питания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур или т/т/к	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
день								
завтрак	Бутерброд с сыром	60 (25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	т/т/к	3
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,6	6,67	19,38	177,0	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	т/т/к	1
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5
итого за завтрак		535	19,05	19,48	73,07	580,79		
обед	Салат из белокочанной капусты с луком зелёным	60	0,96	3,1	4,14	48,0	2008	35
	Суп картофельный с фасолью	200	3,8	3,6	14,9	112,8	т/т/к	108
	Гуляш из говядины	90	12,4	12,3	2,79	196,2	2008	259
	Творог картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	118,0	2008	402
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,4	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	35	2,8	1,6	18,2	100,6	т/т/к	2
итого на обед		775	26,46	27,6	101,63	788,6		
итого за 1 день			45,51	47,08	174,7	1369,39		
день								
завтрак	Бутерброд с запеченным филе кури	60 (25/35)	3,63	6,78	13,36	105,07	т/т/к	11/1
	Запеканка из творога с вареньем	150 (130/20)	15,0	12,4	44,7	370,9	т/т/к	224
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4
итого за завтрак		510	19,27	19,72	83,84	587,67		



	Салат « Степной» из разных овощей (с 1.03 используются лук репчатый заменяют на лук зелёный, картофель и морковь используют отварными)	60	2,16	5,06	4,68	82,2	2008	30
ед	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/5/10	5,29	7,04	10,7	114,8	т/т/к	76
	Биточки рыбные	90	11,7	10,34	13,5	203,4	2008	239
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150	2,9	2,9	28,9	153,0	т/т/к	123
	Сок фруктовый / Мультимикс/	200	1,4	0,4	32,8	140,0	т/т/к	442/3
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	т/т/к	2
того за обед		750	26,25	27,28	105,08	772,5		
того за 2 день			45,73	47,32	185,47	1376,27		
день								
звтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04	63,6	2008	23
	Кнели из кур (паровые), соус сметанный	90(60/30)	10,8	7,7	11,1	156,5	т/т/к	319
	Макаронны отварные	150	5,5	4,8	31,3	191,0	2008	331
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	2008	431
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,06	8,37	45,0	т/т/к	1
того за завтрак		530	19,14	18,72	67,01	518,1		
ед	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96	73,8	2008	51
	Суп картофельный с макаронными изделиями и филе кури	200/5	4,18	2,8	16,0	106,8	2008	100
	Голубцы ленивые	240	18,58	17,26	46,92	448,4	т/т/к	306
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	25,7	105,0	2008	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,06	8,37	45,0	т/т/к	1
	Апельсин	100	0,4	0,3	10,3	47,0	т/т/к	7
того за обед		830	26,2	27,48	111,25	826		
того за 3 день			45,47	47,2	195,09	1413,67		
день								
звтрак	Омлет натуральный	60	5,3	9,3	1,0	110,0	т/т/к	215
	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	155	5,6	6,35	23,55	179,0	2008	189
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	24,9	94,5	2011	378
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,0	2,32	23,4	143,78	т/т/к	2
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4
того за завтрак		545	16,74	19,61	83,63	578,98		
ед	Икра морковная	60	2,52	4,86	6,06	78,0	2008	56
	Суп крестьянский с крупой	200	2,64	4,02	9,92	85,6	2008	94
	Фрикадельки из птицы, соус основной белый	100	4,18	6,07	3,46	109,77	2010	308
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,8	141,0	2008	335
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1,0	0,2	19,8	86,0	2008	442



	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	т/т/к	3/1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,4	13,4	72,0	т/т/к	1
того за обед		925	27,54	27,25	104,84	803,37		
того за день:			44,28	46,86	188,47	1382,35		
день								
завтрак	Бутерброд с сыром	60(25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	т/т/к	3
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	175	6,47	6,94	24,9	184,37	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	т/т/к	2
того за завтрак		550	19,12	19,28	73,4	559,37		
обед	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцо варёное						т/т/к	52
		70 (60/10)	3,38	4,9	9,0	103,2		
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2,24	4,4	4,02	67,2	2008	85
	Мясо духовое	240	13,06	14,3	49,9	344,7	т/т/к	258
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	29,79	141,2	2011	346
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	т/т/к	2
того за обед		875	26,93	27,74	115,71	822,4		
того за день:			46,05	47,02	189,11	1381,77		
день								
завтрак	Бутерброд с котлетой натуральной рубленой из птицы	60	8,25	8,74	7,38	182,8	т/т/к	5
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	5,1	7,5	15,9	163,0	2008	189
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	19,8	134,0	2008	433
	Банан свежий	200	3,0	1,0	42,0	105,24	т/т/к	6
того за завтрак		615	19,25	19,74	85,08	585,04		
обед	Салат из солёных огурцов с маслом растительным	60	1,62	3,06	1,56	40,2	2008	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,9	2,8	19,0	96,8	2008	100
	Рыба /филе трески/ припущенная	100	11,7	8,5	8,5	170,2	т/т/к	227
	Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119,0	2008	350
	Компот из кураги	200	1,0	0,1	34,2	142,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	т/т/к	2
того за обед		775	26,92	24,02	101,15	712,09		
того за 6 день:			46,17	43,76	186,23	1297,13		
день								
завтрак	Бутерброд с запеченным филе курицы	60 (25/35)	3,63	6,78	13,36	105,07	т/т/к	11/1
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	175	6,53	7,78	34,27	202,0	2008	189
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430



		1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	г/г/к	3/1
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	г/г/к	3/1
ед	за завтрак	660	16,11	17,16	78,63	492,07		
	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2011	71
	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,5	4,11	11,02	80,9	2008	85
	Фрисадельки из говядины, тушёные в молочном соусе	90	10,1	12,0	7,6	178,8	2008	293
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203,0	2008	325
	Сок фруктовый /апельсиновый/	200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	г/г/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	2,86	20,79	114,99	г/г/к	2
	того за обед	785	24,52	27,23	113,15	770,29		
	того за 7 день		40,63	44,39	191,78	1262,36		
	день							
втрак	Бутерброд с сыром	60 (20/40)	6,5	7,3	7,7	132,9	г/г/к	3
	Пудинг из творога с соусом клюквенным	150 (100/50)	10,9	10,9	37,2	290,5	г/г/к	235
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105,0	2011	378
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	г/г/к	4
	того за завтрак	510	19,36	19,99	81,58	580,1		
	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	80	1,28	4,08	6,16	66,4	2008	40
	Суп картофельный с горохом, говядиной и гречками	200/5/10	5,12	3,6	16,88	112,8 /37	2008	99/ 73
ед	Филе трески запеченное, соус основной белый	100 (70/30)	12,28	9,4	8,89	235,75	г/г/к	237
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	г/г/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	г/г/к	2
	Печенье обогащенное	40	1,5	2,35	13,4	66,5	г/г/к	25
	того за обед	820	26,58	26,47	108,23	817,55		
	того за 8 день		45,94	46,46	189,81	1397,65		
	день							
втрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04	53,6	2008	23
	Макаронны с сыром	150	11,6	12,1	24,56	313,1	г/г/к	206
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	2008	431
	Банан свежий	180	2,7	0,9	37,8	94,7	г/г/к	6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,63	5,025	27,0	г/г/к	1
	того за завтрак	610	16,34	18,79	83,625	560,4		
ед	Салат овощной с яблоками, маслом растительным	60	0,86	3,18	5,28	53,8	2005	1,49
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,5	4,5	6,43	77,2	2008	84
	Плов из филе птицы	240	12,15	13,85	33,8	324,6	г/г/к	304
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1,0	0,2	19,8	86,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	г/г/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	г/г/к	2



		количество	ккал	белки	жиры	углеводы	соль	с/л
обед		910	27,91	27,78	107,99	815,6		
за 9 день			44,25	46,57	191,615	1376		
день								
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и яйцом	60 (5/20/35)	2,6	5,0	15,1	88,4	т/т/к	209
	Каша «Дружба»	170	5,27	8,5	22,78	190,4	2008	190
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	19,8	134,0	2008	433
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	т/т/к	3/1
того за завтрак		675	17,81	19,79	83,66	587,5		
обед								
завтрак	Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,29	4,15	13,62	101,7	2008	91
	Шницель рубленый	110	14,7	13,75	29,4	251,6	2010	28
	Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119,0	2008	35
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0,1	0,1	29,2	118,00	т/т/к	44
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2
	того за обед		785	25,99	27,6	113,4	755,7	
того за 10 день			43,8	47,39	197,06	1343,2		
день								
завтрак	Салат из зеленого горошка с маслом растительным	60	0,46	3,0	3,75	51,9	2010	10
	Омлет с картофелем	150	11,3	10,0	8,5	276,0	2010	2
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	4
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	35	2,8	1,6	18,2	100,6	т/т/к	2
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5
	того за завтрак		565	18,41	16,75	67,05	609,5	
обед								
завтрак	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,42	6,0	1,4	62,6	2008	1
	Борщ сибирский со сметаной	200/5	6,73	5,39	8,5	109,7	2008	8
	Рыба тушеная в томате с овощами	150	10,3	5,7	6,0	103,0	т/т/к	2
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150	2,9	2,9	28,9	153,0	т/т/к	3
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	3
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2
того за обед		850	26,95	23,74	106,88	730,3		
того за 11 день			45,36	40,49	173,93	1339,8		
день								
завтрак	Закрытый бутерброд с биточком паровым из птицы	60 (25-35)	3,9	6,12	3,72	56,0	т/т/к	
	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	160	13,3	11,98	36,48	352,4	т/т/к	
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105,0	2011	
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Минералы	Год	Кол-во порций
Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2			2011	71
Суп картофельный с рисом	200	2,0	2,2	15,8			2011	101
Печень по-строгановски	100/20	14,15	14,1	8,7			т/т/к	255
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7			т/т/к	181
Сок фруктовый /апельсиновый/	200	1,4	0,2	26,4			2008	442
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4			т/т/к	1
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99			т/т/к	2
Итого за обед	795	26,95	24,16	117,19				
Итого за 12 дней		46,07	43,91	193,59				
Итого за 12 дней		539,26	548,45	2256,855				
Средняя за 1 день		44,9	45,7	188,07				

\* Сборник рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания

\*Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Допускается отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.



Таблица ведомость по меню льготного питания /младшие классы – завтрак и обед/ 50-60% от среднесуточной нормы согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 2024г.- 2025г.

наименование продукта	Норма на одного ребёнка в день в г	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	Факт за 12 дней в г	Норма за 12 дней 50% - 60 % суточного рациона	Откл от нормы % (+)
	40-48	40	20	50	40	20	40	40	40	55	40	60	40	485	480-576	
5 ржаной обогащённый но – пшеничный/	40-48	40	20	50	40	20	40	40	40	55	40	60	40	485	480-576	
5 пшеничный	75-90	95	98,2	60	81	70	69,2	70	69	40	113,8	75	59	900,2	900-1080	
а пшеничная	7,5-9	2	-	2	34	8	2	2	9	-	2	-	29	90	90-108	
па	22,5-27	45	-	13	28	26	23	-	49	64	22	8	40	318	270-324	
ки, бобовые	7,5-9	-	-	59	-	-	8	-	-	44	-	-	-	111	90-108	
аронные изделия	7,5-9	-	-	59	-	-	8	-	-	44	-	-	-	111	90-108	
гофель	93,5-112,2	178	181	73	138	115	90	40	148	37	80	204	60	1344	1122-1346,4	
щи разные /зелень/	140-168	101	90	349	125	165	213	109	98	214	238	210	99	2011	1680-2016	
кты свежие	92,5-111	100	100	122	100	175	200	100	128	195	100	145	100	1565	1110-1332	
и	100-120	-	200	-	200	-	-	200	-	200	200	-	200	1200	1200-1440	
кты сухие в т. ч.	7,5-9	20	-	-	-	-	20	25	25	-	-	-	-	90	90-108	
ювник	15-18	20	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	215	180-216	
арный песок	15-18	20	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	215	180-216	
дитерские изделия	5-6	-	20	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	60	60-72	
см)	5-6	-	20	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	60	60-72	
ао	0,5-0,6	-	-	-	-	-	3,5	-	-	-	3,5	-	-	7	6-7,2	
сейный напиток	1-1,2	4	-	-	4,0	-	-	-	-	-	-	4	-	32	12-14,4	
	0,5-0,6	-	1	1	-	-	-	1	1	1	-	-	1	6	6-7,2	
о б/к	35-42	88	9	113	-	105	-	-	62	-	87,4	-	37,9	502,3	420-504	
ца	17,5-21	-	38	64	51	-	32,2	39	-	58	-	-	43	287,2	210-252	
а филе	29-34,8	-	72	-	-	-	147	-	87	-	-	-	68	374	348-417,6	
продукты	15-18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	178	178	180-216
локо, кис/мол. продукции:	225-270	211	149	87	351	254	193	192	350	162	348	200	207	2704	2700-3240	
рог	25-30	-	125	-	13	-	-	-	125	-	-	-	97	360	300-360	
гана	5-6	-	15	10	-	5	-	8	-	5	5	5	5	10	63	60-72
р	5-6	20	-	-	-	20	-	20	-	20	-	-	-	80	60-72	
сло сливочное	15-18	14	9	12	14	10	14	18	18	12	20	27	12	180	180-216	
сло растительное	7,5-9	7	13	10	10	9	8	3	11	12	10	-	13	106	90-108	
до шт.	20-24	-	30	8	67	10	-	10	-	-	20	89	6	240	240-288	
эджи	0,1-0,12	-	-	-	1,2	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1,2-1,44	
ль	1,5-1,8	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	21	18-21,6	