

Директор  
ГБОУ СОШ №531

Григорьева Н.О./

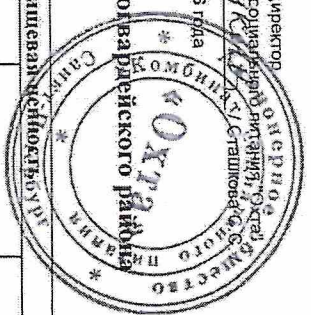
12 января 2026 года



Пятидневное меню рационов горячего питания (обед)  
для предоставления питания учащимся 5-11 классов общеобразовательных учреждений Красногвардейского района  
за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Генеральный директор  
АО "Комбинат горячего питания", г. Санкт-Петербург  
Иванов И.И./

12 января 2026 года



| Питательность блюда                                   |      |                                                              |                                       |        |       |          |                               |
|-------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------|-------|----------|-------------------------------|
| Наименование                                          | Вес  | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур | № рецептуры или технологической карты | Белки  | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность ккал. |
|                                                       |      |                                                              |                                       | 1 ДЕНЬ |       |          |                               |
| ОБЕД                                                  |      |                                                              |                                       |        |       |          |                               |
| *Салат из квашеной капусты                            | 100  | 2008                                                         | 40                                    | 1,5    | 5,1   | 7,7      | 82,7                          |
| Рассольник ленинградский со сметаной и луком          | 260  | 2008                                                         | 91                                    | 4,06   | 6,48  | 17,2     | 145,8                         |
| Шницель рубленый из говядины запеченный               | 100  | 2017                                                         | 273                                   | 15,02  | 16,02 | 13,03    | 256,38                        |
| Макаронные изделия отварные                           | 200  | 2008                                                         | 331                                   | 7,33   | 6,4   | 41,73    | 253,84                        |
| Напиток из шиповника                                  | 200  | 2008                                                         | 441                                   | 0,7    | 0,3   | 24,4     | 103,1                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами     | 40   | к/к                                                          | к/к                                   | 3,2    | 1,7   | 20,4     | 109,7                         |
| Батон обогащенный микронутриентами                    | 60   | к/к                                                          | к/к                                   | 4,35   | 1,65  | 27,9     | 143,85                        |
| Печенье обогащенное                                   | 40   | к/к                                                          | к/к                                   | 3      | 4     | 29,8     | 167,2                         |
| Фрукты свежие                                         | 100  | к/к                                                          | к/к                                   | 0,4    | 0,4   | 9,8      | 44,4                          |
| Итого обед 1 день:                                    | 1100 |                                                              |                                       | 39,56  | 42,05 | 191,96   | 1306,97                       |
| 2 ДЕНЬ                                                |      |                                                              |                                       |        |       |          |                               |
| ОБЕД                                                  |      |                                                              |                                       |        |       |          |                               |
| Салат овощной с яблоками, лимон вареным               | 120  | 2017                                                         | 56/209                                | 3,82   | 7,37  | 7,26     | 110,65                        |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом | 260  | 2008                                                         | 76                                    | 4,46   | 6,44  | 12,1     | 131,24                        |



|                                                                               |             |      |             |              |              |               |                |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (карпир - картофель отварной) | 300         | 2008 | 237/333/371 | 21,35        | 21,17        | 29,82         | 395,21         |
| Компот из сухофруктов                                                         | 200         | 2008 | 402         | 0,6          | 0,1          | 31            | 131            |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                             | 40          | к/к  | к/к         | 3,2          | 1,7          | 20,4          | 109,7          |
| Батон обогащенный микронутриентами                                            | 60          | к/к  | к/к         | 4,35         | 1,65         | 27,9          | 143,85         |
| Фрукты свежие                                                                 | 100         | к/к  | к/к         | 0,53         | 0,13         | 5,06          | 23,53          |
| <b>Итого обед 2 день:</b>                                                     | <b>1080</b> |      |             | <b>38,31</b> | <b>38,56</b> | <b>133,54</b> | <b>1045,18</b> |
| <b>3 ДЕНЬ</b>                                                                 |             |      |             |              |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>                                                                   |             |      |             |              |              |               |                |
| Винегрет овощной с сельдью с/с                                                | 120         | 2008 | 52          | 6,36         | 11,64        | 6             | 154,2          |
| Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей                              | 260         | 2008 | 101         | 6,02         | 10,18        | 19            | 138,2          |
| Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком                  | 140         | 2008 | 261/373     | 25,01        | 16,05        | 16,61         | 310,99         |
| Каша гречневая рассыпчатая                                                    | 180         | 2008 | 323         | 4,32         | 5,52         | 45,23         | 247,88         |
| Напиток лимонный                                                              | 200         | 2008 | 436         | 0,2          | 0            | 25,7          | 103,6          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                             | 40          | к/к  | к/к         | 3,2          | 1,7          | 20,4          | 109,7          |
| Батон обогащенный микронутриентами                                            | 60          | к/к  | к/к         | 4,35         | 1,65         | 27,9          | 143,85         |
| Фрукты свежие                                                                 | 100         | к/к  | к/к         | 0,4          | 0,3          | 10,3          | 45,5           |
| <b>Итого обед 3 день:</b>                                                     | <b>1100</b> |      |             | <b>49,86</b> | <b>47,04</b> | <b>171,14</b> | <b>1253,92</b> |
| <b>4 ДЕНЬ</b>                                                                 |             |      |             |              |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>                                                                   |             |      |             |              |              |               |                |
| Икра морковная                                                                | 100         | 2008 | 56          | 3,8          | 8,1          | 7,5           | 118,1          |
| Суп картофельный с горохом, гречками и птицей                                 | 265         | 2008 | 99/73       | 8,56         | 6,28         | 26,5          | 188,6          |
| Фрикадельки из птицы, соус молочный                                           | 100         | 2017 | 297/326     | 9,33         | 6,93         | 10,4          | 151,28         |
| Рис отварной                                                                  | 180         | 2008 | 325         | 4,43         | 7,56         | 39,36         | 243,2          |
| Сок фруктовый                                                                 | 200         | 2008 | 442         | 1            | 0,2          | 18            | 77,8           |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                             | 40          | к/к  | к/к         | 3,2          | 1,7          | 20,4          | 109,7          |



|                                   |             |     |     |              |              |               |                |
|-----------------------------------|-------------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Батон обогащенный микроутриентами | 60          | к/к | к/к | 4,35         | 1,65         | 27,9          | 143,85         |
| Фрукты свежие                     | 100         | к/к | к/к | 0,6          | 0,13         | 5,13          | 24,09          |
| <b>Итого обед 4 день:</b>         | <b>1045</b> |     |     | <b>35,27</b> | <b>32,55</b> | <b>155,19</b> | <b>1056,62</b> |

**5 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

|                                                           |             |      |         |              |              |               |                |
|-----------------------------------------------------------|-------------|------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Салат картофельный с соевыми отурами, маслом растительным | 100         | 2017 | 37      | 1,33         | 7,9          | 8,5           | 110,42         |
| Суп крестьянский с крупой и птицей                        | 260         | 2008 | 94      | 5,42         | 7,15         | 12,4          | 128,2          |
| Тефтели рыбные, соус сметанный с томатом                  | 100         | 2008 | 245/372 | 6,8          | 4,1          | 6,4           | 89             |
| Пюре картофельное                                         | 180         | 2008 | 335     | 3,72         | 6,48         | 24,36         | 170,64         |
| Компот из сухофруктов                                     | 200         | 2008 | 402     | 0,6          | 0,1          | 31,7          | 131            |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами          | 40          | к/к  | к/к     | 3,2          | 1,7          | 20,4          | 109,7          |
| Батон обогащенный микроутриентами                         | 60          | к/к  | к/к     | 4,35         | 1,65         | 27,9          | 143,85         |
| Вафли обогащенные                                         | 40          | к/к  | к/к     | 1,2          | 1,4          | 31            | 141,4          |
| Фрукты свежие                                             | 100         | к/к  | к/к     | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44,4           |
| <b>Итого обед 5 день:</b>                                 | <b>1080</b> |      |         | <b>27,02</b> | <b>30,88</b> | <b>172,46</b> | <b>1068,61</b> |

**6 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

|                                                  |     |      |     |       |       |      |        |
|--------------------------------------------------|-----|------|-----|-------|-------|------|--------|
| *Салат из крашеной капусты                       | 100 | 2008 | 40  | 1,5   | 5,1   | 7,7  | 82,7   |
| Расходник домашний с птицей и сметаной           | 260 | 2008 | 90  | 4,66  | 6,48  | 14,7 | 135,6  |
| Пров из филе птицы                               | 280 | 2017 | 291 | 15,45 | 14,23 | 51   | 393,87 |
| Компот из сухофруктов                            | 200 | 2008 | 402 | 0,6   | 0,1   | 31,7 | 131    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами | 40  | к/к  | к/к | 3,2   | 1,7   | 20,4 | 109,7  |
| Батон обогащенный микроутриентами                | 60  | к/к  | к/к | 4,35  | 1,65  | 27,9 | 143,85 |
| Печенье обогащенное                              | 40  | к/к  | к/к | 3     | 4     | 29,8 | 167,2  |
| Фрукты свежие                                    | 100 | к/к  | к/к | 0,4   | 0,3   | 10,3 | 45,5   |





|                                                           |             |      |     |               |               |                |                 |
|-----------------------------------------------------------|-------------|------|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| Икра свекольная                                           | 100         | 2008 | 56  | 3,8           | 8,1           | 7,5            | 118,1           |
| Суп картофельный с фасолью и мясом                        | 260         | 2008 | 99  | 6,4           | 4,5           | 18,6           | 140,5           |
| Биточки с луком запеченные                                | 100         | 2017 | 268 | 15,7          | 22,5          | 13,2           | 318,1           |
| Каша гречневая рассыпчатая                                | 180         | 2008 | 323 | 4,32          | 5,52          | 45,23          | 247,88          |
| Сок фруктовый                                             | 200         | 2008 | 442 | 1             | 0,2           | 18             | 77,8            |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами          | 40          | к/к  | к/к | 3,2           | 1,7           | 20,4           | 109,7           |
| Батон обогащенный микроэлементами                         | 60          | к/к  | к/к | 4,35          | 1,65          | 27,9           | 143,85          |
| Фрукты свежие                                             | 100         | к/к  | к/к | 0,53          | 0,13          | 5,03           | 23,41           |
| <b>Итого обед 9 день:</b>                                 | <b>1040</b> |      |     | <b>39,3</b>   | <b>44,3</b>   | <b>155,86</b>  | <b>1179,34</b>  |
| <b>10 ДЕНЬ</b>                                            |             |      |     |               |               |                |                 |
| <b>ОБЕД</b>                                               |             |      |     |               |               |                |                 |
| Салат витаминный (1-й вариант)                            | 100         | 2008 | 41  | 1,2           | 5,2           | 9,5            | 89,6            |
| Суп картофельный с рыбой                                  | 275         | 2008 | 92  | 8,17          | 3             | 19,2           | 136,29          |
| Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжьей) | 280         | 2008 | 299 | 22,62         | 22,17         | 49,95          | 489,81          |
| Компот из смеси сухофруктов                               | 200         | 2008 | 402 | 0,6           | 0,1           | 31,7           | 131             |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами          | 40          | к/к  | к/к | 3,2           | 1,7           | 20,4           | 109,7           |
| Батон обогащенный микроэлементами                         | 60          | к/к  | к/к | 4,35          | 1,65          | 27,9           | 143,85          |
| Фрукты свежие                                             | 100         | к/к  | к/к | 0,4           | 0,3           | 10,3           | 45,5            |
| <b>Итого обед 10 день:</b>                                | <b>1055</b> |      |     | <b>40,54</b>  | <b>34,12</b>  | <b>168,95</b>  | <b>1145,75</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>                                   |             |      |     | <b>364,97</b> | <b>372,07</b> | <b>1595,91</b> | <b>11154,28</b> |
| <b>В среднем за 1 день</b>                                |             |      |     | <b>36,50</b>  | <b>37,21</b>  | <b>159,59</b>  | <b>1115,43</b>  |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Десятилетие, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тугельмана В.А.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга СПб, 2008. Под редакцией Куткиной М.И. Допускается отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктам.

\* с 01.03 в рецептуре батон лук репчатый заменяется на - лук зеленый.

Производитель замена с 01.03 салата "Витаминного" (1-й вариант) на салат из соевых отрубов ТК №20