

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР ГБОУ

школы № 497

Невского района Санкт-Петербурга


01.09.2026

О.А. Коноплёва

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



Л.С.Страшнова



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

завтрака и обеда для предоставления горячего питания обучающимся
общеобразовательных учреждений
Невского района Санкт-Петербурга
(в возрасте 7–11 лет)

2026–2027 учебный год

1 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Бутерброд с котлетой натуральной рубленой из птицы	60	8,46	8,94	10,38	182,8	10/2
	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	150	3,9	5,4	31,3	190	184
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	90	6/1
Итого за завтрак:		510,0	14,06	14,94	77,68	522,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	3,06	4,14	48	35
	Суп картофельный с горохом и гречками	210	5,12	3,6	16,88	149,8	99/73
	Кура, тушеная в соусе с овощами	240	13,2	12,3	42	332	308/360
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,7	105	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	144	2/1
Итого за обед:		785,00	25,48	22,34	123,07	823,80	
Итого за 1 день:		1 295,00	39,54	37,28	200,75	1 346,60	

2 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Бутерброд с запеченным куриным филе	60	3,63	6,78	13,36	105,07	10
	Пудинг из творога с джемом	120	8,9	8,9	30,44	227,2	225
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	19,8	134	433
	Мандарин свежий	100	0,75	0	7,5	38	5/1
Итого за завтрак:		480,0	16,18	18,18	71,1	504,27	
Обед	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,6	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,9	2,8	23,3	96,8	100/1
	Гуляш из говядины	90	13,07	14,3	2,79	196,2	259
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	3,9	4,6	37,7	206	323
	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	86	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	144	2/1
Итого за обед:		780,0	28,29	25,34	119,08	780,6	
Итого за 1 день:		1 260,0	44,47	43,52	190,18	1 284,87	

3 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и яйцом	60	6,5	7,1	7,7	199,5	3/1
	Каша «Дружба»	150	6,2	10	26,8	222	190
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	431
	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,11	43	8/1
	Йогурт	125	2,5	2,8	11,9	78	3/7
Итого за завтрак:		635,0	16,4	20,2	69,71	604,5	
Обед	Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	71/1
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	4,47	7,27	9,36	106,29	76
	Биточек рыбный (с ламинарией)	90	11,7	11,34	13,5	203,4	239
	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	335
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,7	105	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	144	2/1
Итого за обед:		780,0	26,07	27,59	105,41	759,09	
Итого за 1 день:		1 415,0	42,47	47,79	175,12	1 363,59	

4 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Бутерброд с запеченным куриным филе и огурцом	65	3,67	6,88	13,5	130,6	11
	Омлет с сыром	150	7,3	9,3	9,1	117	215
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	432
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	9/1
Итого за завтрак:		540,0	14,87	18,84	63,67	446,6	
Обед	Салат из свеклы отварной с маслом подсолнечным	60	3,5	7,6	9	118	52
	Суп картофельный с рисом и зеленью	201	2,96	2,24	15,7	96	98
	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	240	14,43	15,41	14,9	360,62	306
	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	100	10/1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	144	2/1
Итого за обед:		776,0	28,29	29,03	96,75	863,62	
Итого за 1 день:		1 316,0	43,16	47,87	160,42	1 310,22	

5 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Бутерброд с запеченным куриным филе	60	3,63	6,78	13,36	105,07	10
	Каша молочная гречневая вязкая, с маслом сливочным	155	6,82	7,1	26,9	199	184/1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430
	Мандарин свежий	100	0,75	0	7,5	38	5/1
	Йогурт	125	2,5	2,8	11,9	78	3/7
Итого за завтрак:		640,0	13,9	16,78	74,66	480,07	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	6,06	1,74	64	23
	Щи из свежей капусты (с ламинарией) с картофелем и сметаной	205	2,48	4,48	6,4	77	84
	Котлета, рубленая из филе птицы с соусом	90	12,96	10,07	20,87	226,87	314
	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,8	31,3	191	331
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	144	2/1
Итого за обед:		780,0	27,66	28,99	122,56	862,87	
Итого за 1 день:		1 420,0	41,56	45,77	197,22	1 342,94	

6 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и яйцом	60	6,5	7,1	7,7	199,5	3/1
	Каша жидкая пшеничная молочная, с маслом сливочным	155	5,6	6,4	24,3	179	189
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	19,8	134	433
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	90	6/1
Итого за завтрак:		515,0	16,5	16,5	72,8	602,5	
Обед	Салат из морской капусты с яйцом	70	1,93	8,45	0,63	83,6	62
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,9	2,8	23,3	96,8	100/1
	Котлета Любительская (с ламинарией)	90	10,2	2,7	4,5	82,5	241
	Рагу овощное (с ламинарией)	150	3,5	6,7	11,5	119	350
	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	86	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	144	2/1
	Печенье обогащенное	40	1,5	2,35	13,4	66,5	25/1
Итого за обед:		825,0	28,03	26,58	107,48	723,4	
Итого за 1 день:		1 340,0	44,53	43,08	180,28	1 325,9	

7 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Бутерброд с котлетой натуральной рубленой из птицы	60	8,46	8,94	10,38	182,8	10/2
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,56	3,92	17,4	124	112
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430
	Мандарин свежий	100	0,75	0	7,5	38	5/1
	Зефир	35	0,7	4,2	24,8	141	7/1
Итого за завтрак:		595,0	14,67	17,16	75,08	545,8	
Обед	Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	71/1
	Рассольник домашний со сметаной	205	6,42	5,88	11,02	123	90
	Шницель рубленный из говядины	90	11,9	14,15	11,5	283	272
	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	335
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,7	105	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	144	2/1
Итого за обед:		780,0	28,22	29,01	105,07	855,4	
Итого за 1 день:		1 375,0	42,89	46,17	180,15	1 401,2	

8 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Бутерброд с запеченным куриным филе	60	3,63	6,78	13,36	105,07	10
	Запеканка из творога с вареньем	120	12	9,92	35,76	296,72	224
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	19,8	134	433
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	52	4/1
Итого за завтрак:		480,0	18,97	19,64	79,7	587,79	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	3,06	4,14	48	35
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	205	4,9	3,4	20,4	130	100/2
	Котлеты рыбные любительские (с ламинарией) с маслом сливочным	95	12,24	8,14	15,4	203,1	241/1
	Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119	350
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	144	2/1
Итого за обед:		785,0	28,1	24,78	113,89	805,1	
Итого за 1 день:		1 265,0	47,07	44,42	193,59	1 392,89	

9 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и яйцом	60	6,5	7,1	7,7	199,5	3/1
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	5,1	7,5	18,9	163	189/1
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	431
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	9/1
	Йогурт	125	2,5	2,8	11,9	78	3/7
Итого за завтрак:		640,0	14,8	17,8	64	549,5	
Обед	Винегрет овощной с сельдью	70	3,18	5,82	3,6	79,5	52/1
	Суп картофельный с горохом и гречками	210	5,12	3,6	16,88	149,8	99/73
	Плов из филе птицы	240	12,98	14,6	33,8	324,7	304
	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	86	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	144	2/1
Итого за обед:		795,0	28,28	27,6	108,43	829	
Итого за 1 день:		1 435,0	43,08	45,4	172,43	1 378,5	

10 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Бутерброд с запеченным куриным филе и огурцом	65	3,67	6,88	13,5	130,6	11
	Каша «Янтарная»	150	5,04	7,32	28,08	199,2	187
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	432
	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,11	43	8/1
	Молоко	200	5,6	5	9,4	104	3/5
Итого за завтрак:		715,0	16,71	20,7	81,49	583,8	
Обед	Салат из свежих помидоров с маслом подсолнечным	60	0,6	6,12	1,98	65	22
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	4,47	7,27	9,36	106,29	76
	Рыба тушеная в томате с овощами (с ламинарией)	120	10,3	5,7	6	103	231
	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	335
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	144	2/1
Итого за обед:		810,0	25,07	27,97	103,69	735,29	
Итого за 1 день:		1 525,0	41,78	48,67	185,18	1 319,09	

11 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Бутерброд с запеченным куриным филе и соусом	65	3,63	6,78	13,36	105	10/4
	Макароны с сыром	150	7,1	10,1	26,1	281	210
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	90	6/1
	Йогурт	125	2,5	2,8	11,9	78	3/7
Итого за завтрак:		640,0	14,93	20,28	87,36	614,0	
Обед	Салат Половинский (с ламинарией)	60	0,66	6,06	2,22	66	28
	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	2,32	4,15	13,62	102	91
	Котлета Домашняя	90	8,9	7,8	13,14	163	476
	Булгур припущенный	150	2,9	5,6	28,7	180	302
	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	100	10/1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	144	2/1
Итого за обед:		780,0	22,18	27,39	114,83	800,0	
Итого за 1 день:		1 420,0	37,11	47,67	202,19	1 414,0	

12 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Закрытый бутерброд с биточком паровым из птицы	60	3,9	6,12	3,72	56	10/3
	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	160	13,3	11,98	36,48	352,4	224/1
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105	378
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	9/1
Итого за завтрак:		520,0	19,12	19,75	76,4	560,4	
Обед	Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	71/1
	Суп картофельный с рыбой и ламинарией	210	4,3	3,39	15,5	95	92
	Печень по-строгановски	100	12,8	9,6	5,9	163	255
	Рагу овощное (с ламинарией)	150	3,5	6,7	11,5	119	350
	Компот из кураги	200	1	0,1	34,2	142	401/1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	144	2/1
Итого за обед:		795,0	28,2	23,37	103,65	722,4	
Итого за 1 день:		1 315,0	47,32	43,12	180,05	1 282,8	

ИТОГОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Показатель	Вес блюд, гр. в день	Средний % пищевой ценности			
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал
Первая неделя	1 341,00	42,62	44,22	184,00	1 329,02
Вторая неделя	1 389,17	43,21	45,91	185,60	1 364,75

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» 1997г. 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.