СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР ГБОУ школы № 497
Невского района Санкт-Петербурга
_____ О.А. Коноплёва
_____ /

УТВЕРЖДАЮ
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Акционерного общества
«Комбинат социального
питания «Волна»
_____ Л.С.Страшнова

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

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

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	
Обед	Груша свежая	100	0,4	0	9,73	40,47	9/1
	Салат из овощей с морской капустой и маслом растительным	100	3,2	7	9,4	143	64
	Суп из овощей с курицей	260	5,8	5,02	10,38	109,5	95
	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	10,4	10,4	3,6	149,6	312
	Булгур припущенный	180	3,5	4,32	34,5	216	302
	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	100	10/1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,12	16,74	90	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,86	20,8	115,2	2/1
	Печенье	40	2,8	5,2	29,2	176	25/1
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	3/5
Итого за обед:		**1 270,00**	**40,70**	**42,72**	**166,55**	**1 259,77**	-

2 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Обед	Мандарин свежий	100	0,75	0	7,5	38	5/1
	Салат из свеклы с сыром	100	3,4	11,7	7	147	48
	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками	260	5,2	4,3	20,4	142	98/292
	Рыба, запеченная с овощами	100	11,77	5,64	6	123,64	231
	Картофельное пюре	180	3,72	6,48	24,36	169,2	335
	Компот из свежих груш	200	0,2	0,1	28,1	115	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,12	16,74	90	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,86	20,8	115,2	2/1
	Печенье	40	2,8	5,2	29,2	176	25/1
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	3/5
Итого за обед:		**1 270,00**	**41,04**	**43,80**	**169,50**	**1 236,04**	-

3 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Обед	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	8,9	40,3	4/1
	Салат «Дальневосточный» из морской капусты	100	1	0,17	0,5	8,3	62
	Суп сливочный с картофелем и рыбой	250	9,3	6,8	12	146,05	92/230
	Тефтели из говядины паровые с соусом основным белым	100	9,3	9,2	7,02	148,1	283
	Рис отварной	180	4,44	7,56	39,4	243,6	325
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,12	16,74	90	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,86	20,8	115,2	2/1
	Печенье	40	2,8	5,2	29,2	176	25/1
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	3/5
Итого за обед:		**1 260,00**	**40,64**	**39,91**	**171,86**	**1 202,55**	-

4 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Обед	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,11	43	8/1
	Салат «Степной»	100	3,6	10,2	7,8	137	30
	Суп картофельный с макаронными изделями и курицей	260	3,9	2,8	20	121,25	100
	Фрикадельки из птицы с соусом основным молочным	120	6,8	8,25	9,73	131,78	291/366
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,8	37,6	229,2	331
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	441
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,86	20,8	115,2	2/1
	Печенье	40	2,8	5,2	29,2	176	25/1
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	3/5
Итого за обед:		**1 280,00**	**37,70**	**42,71**	**180,44**	**1 248,43**	-

5 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Обед	Груша свежая	100	0,4	0	9,73	40,47	9/1
	Салат «Рыбный»	100	4	3,8	8	83,3	64
	Щи зеленые с ламинарией, яйцом и говядиной	260	4,4	9,5	11,9	150,9	86
	Котлеты «по-хлыновски»	100	12,8	10,64	6,7	173,8	275
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	3,6	4,6	37,68	206,4	323
	Компот из черной смородины	200	0,5	0,2	28,9	122	397
	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	40	2,8	5,2	29,2	176	25/1
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	315
Итого за обед:		**1 255,00**	**40,50**	**43,72**	**175,86**	**1 261,87**	-

6 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Обед	Мандарин свежий	100	0,75	0	7,5	38	5/1
	Сельдь с гарниром	100	6,6	10,2	9,6	156,6	58
	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый) и говядиной	260	8,9	6,18	21,13	176	99
	Рыба, запеченная с маслом сливочным	100	3,96	3,61	1,2	52,7	233
	Рагу овощное	180	4,2	8,04	13,8	143	350
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,12	16,74	90	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,86	20,8	115,2	2/1
	Печенье	40	2,8	5,2	29,2	176	25/1
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	3/5
Итого за обед:		**1 270,00**	**41,01**	**43,71**	**161,07**	**1 198,50**	-

7 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Обед	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,11	43	8/1
	Салат «Здоровье», яйцо куриное	100	4,4	9,1	5,73	122,42	39/213
	Щи из квашеной капусты с картофелем и свининой	260	3,75	5,8	7,5	97,2	88
	Кнели из кур паровые, соус сметанный	100	12	8,6	12,33	174,7	319/371
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	3,6	4,6	37,7	206,4	323
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,12	16,74	90	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,86	20,8	115,2	2/1
	Печенье	40	2,8	5,2	29,2	176	25/1
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	3/5
Итого за обед:		**1 270,00**	**41,15**	**43,98**	**175,61**	**1 260,92**	-

8 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Обед	Груша свежая	100	0,4	0	9,73	40,47	9/1
	Винегрет с сельдью	100	5,3	8,7	5	119,5	52
	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	265	4,36	6,7	12,33	127,1	76
	Гуляш из говядины	100	7,44	6,89	7,5	122	259
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,8	37,6	229,2	331
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,12	16,74	90	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,86	20,8	115,2	2/1
	Печенье	40	2,8	5,2	29,2	176	25/1
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	3/5
Итого за обед:		**1 275,00**	**40,70**	**43,77**	**180,00**	**1 270,47**	-

9 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Обед	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	8,9	40,3	4/1
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	4,1	2,9	52,1	23
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) с говядиной	260	8,9	6,2	18,63	166	99
	Котлета «Особая»	100	8,3	7,7	8,6	136,9	272
	Рис с овощами	180	3,72	10	19,44	182,64	327
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,12	16,74	90	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,86	20,8	115,2	2/1
	Печенье	40	2,8	5,2	29,2	176	25/1
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	3/5
Итого за обед:		**1 270,00**	**38,42**	**44,18**	**162,51**	**1 194,14**	-

10 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Обед	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,11	43	8/1
	Салат «Школьные годы»	100	1,5	6,1	4,4	78,5	29
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	260	3,15	5,7	8,12	97,66	84
	Котлета рыбная	100	13	9,6	15	198,4	239
	Картофельное пюре	180	3,72	6,48	24,36	169,2	335
	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	34	141	399
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,12	16,74	90	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,86	20,8	115,2	2/1
	Печенье	40	2,8	5,2	29,2	176	25/1
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	3/5
Итого за обед:		**1 270,00**	**38,77**	**43,76**	**170,13**	**1 228,96**	-

11 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Обед	Груша свежая	100	0,4	0	9,73	40,47	9/1
	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	0,83	5,2	7,7	80,67	40
	Суп с макаронными изделями и курицей	260	6,3	4,92	15,68	132,2	105
	Котлета «Пожарская»	100	12,74	9,94	14,44	198,18	314/1
	Рагу овощное	180	4,2	8,04	13,8	142,8	350
	Компот из свежих груш	200	0,2	0,1	28,1	115	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,12	16,74	90	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,86	20,8	115,2	2/1
	Печенье	40	2,8	5,2	29,2	176	25/1
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	3/5
Итого за обед:		**1 270,00**	**40,67**	**43,78**	**165,59**	**1 210,52**	-

12 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Обед	Мандарин свежий	100	0,75	0	7,5	38	5/1
	Салат «Витаминный»	100	1,5	11,1	8,5	140	42
	Рассольник «Ленинградский» со свининой и сметаной	260	4,6	6	21,4	158	91
	Печень «по-строгановски»	100	12,1	9,4	9,6	171,4	256
	Греча с овощами	180	4	1,1	21,24	106,7	323
	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	86	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,12	16,74	90	1/1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,86	20,8	115,2	2/1
	Печенье	40	2,8	5,2	29,2	176	25/1
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	3/5
Итого за обед:		**1 270,00**	**39,95**	**43,38**	**164,18**	**1 201,30**	-

ИТОГОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Приём пищи	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность			
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал
Всего за 12 дней	15 230,00	481,25	519,42	2 043,30	14 773,47
Средняя за 1 день	1 269,17	40,10	43,29	170,28	1 231,12

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

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.