СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР ГБОУ

школы № 497

Невского района Санкт-Петербурга

_____ / О. А. Коноплёва /

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

_____ П.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	Макароны с сыром	150	8	12,17	27,92	253,33	210
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,10	90,8	432
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,70	36	1/1
	Йогурт	125	2,5	2,8	11,90	78	3/7
	Груша свежая	100	0,4	0	9,73	40,47	9/1
Итого за завтрак:		**595**	**16,3**	**19,32**	**67,35**	**498,6**	-
Обед	Салат из овощей с морской капустой и маслом растительным	60	1,92	4,18	5,64	85,8	64
	Суп из овощей	200	2,4	3,4	8,2	73	95
	Птица, тушеная в сметанном соусе	90	10,7	9,4	3,24	162	212
	Булгур припущенный	150	2,9	3,6	28,7	180	302
	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	100	442
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	144	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
Итого за обед:		**775**	**25,32**	**24,36**	**102,93**	**789,8**	-
Итого за 1 день:		**1 370,00**	**41,62**	**43,68**	**170,28**	**1 288,40**	-

2 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	150	9,8	10,7	4,8	153,5	214
	Чай с вареньем	200	0,4	0	8,7	36,2	430
	Бутерброд с повидлом; Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	3,4	6,45	39,7	234	2; 1/1
	Мандарин свежий	100	0,75	0	7,5	38	5/1
	Печенье	20	1,4	2,6	14,6	88	25/1
Итого за завтрак:		**550**	**15,75**	**19,75**	**75,3**	**549,7**	-
Обед	Салат из свеклы с сыром	60	2,82	11,4	4,2	134,4	48
	Суп картофельный с рисом	200	2,96	2,24	15,68	95,2	98
	Рыба, запеченная с овощами и ламинарией	90	10,59	5,08	5,4	111,28	234
	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	335
	Компот из свежих груш	200	0,2	0,1	28,1	115	394
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	144	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
Итого за обед:		**775**	**25,67**	**27,6**	**108,03**	**785,88**	-
Итого за 2 день:		**1 325,00**	**41,42**	**47,35**	**183,33**	**1 335,58**	-

3 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,83	6,81	29,84	204,32	190
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6	431
	Бутерброд с сыром	60	11,04	9,9	17,76	214	3
	Печенье	20	1,4	2,6	14,6	88	25/1
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	8,9	40,3	4/1
Итого за завтрак:		580	18,87	19,71	77,7	574,22	-
Обед	Салат «Дальневосточный» из морской капусты	60	0,6	0,1	0,3	5	62
	Суп сливочный с картофелем и рыбой	200	7,38	5,44	9,58	116,84	92/230
	Тефтели из говядины паровые с соусом основным белым	90	9,01	8,28	6,32	135,85	285
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	394
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	144	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
Итого за обед:		775	26,89	23,7	111,25	764,69	-
Итого за 3 день:		1 355,00	45,76	43,41	188,95	1 338,91	-

4 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Запеканка из творога с джемом	150	10,55	8,1	33	247	2
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6	431
	Бутерброд с ветчиной	60	3,67	6,88	13,5	131	10/12
	Печенье	20	1,4	2,6	14,6	88	25/1
	Груша свежая	100	0,4	0	9,73	40,47	9/1
Итого за завтрак:		530	16,22	17,58	77,43	534,07	-
Обед	Салат «Степной»	60	2,16	6,12	4,68	82,2	30
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,12	2,24	16	97	100
	Фрикадельки из птицы с соусом основным молочным	110	6,23	7,56	8,92	120,75	291
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	331
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	441
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	45	3,6	2,088	23,382	129,6	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
Итого за обед:		790	23,31	24,168	117,052	768,55	-
Итого за 4 день:		1 330,00	38,96	40,12	184,11	1 242,75	-

5 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом	200	6	8,3	39,7	257	184
	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	433
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36	1/1
	Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	213
	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,11	43	8/1
Итого за завтрак:		540	15,65	15,95	67,06	474,2	-
Обед	Салат «Рыбный»	60	2,4	2,3	4,8	50	46
	Щи зеленые с яйцом	200	1,5	6,24	9,52	100,36	86
	Котлеты «по-хлыновски»	90	13,3	11,02	6	176	275
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	3	3,8	31,4	172	323
	Компот из черной смородины	200	0,5	0,2	28,9	122	397
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	144	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
Итого за обед:		775	26,7	26,94	114,97	809,36	-
Итого за 5 день:		1 305,00	42,92	44,52	192,40	1 343,43	-

6 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом	185	6,4	6,1	27,3	189	189
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	432
	Бутерброд с запеченным филе куры	60	3,63	6,78	13,36	105	10/4
	Йогурт	125	2,5	2,8	11,9	78	3/7
	Мандарин свежий	100	0,75	0	7,5	38	5/1
Итого за завтрак:		670	17,08	19,18	71,16	500,8	-
Обед	Сельдь с гарниром	60	4,68	8,7	5	140	58
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,12	3,6	16,9	120,5	99
	Рыба, запеченная с маслом сливочным	90	3,56	3,25	1,07	47,42	233
	Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119	350
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	144	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
Итого за обед:		775	23,46	25,73	100,52	746,92	-
Итого за 6 день:		1 445,00	40,54	44,91	171,68	1 247,72	-

7 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	6,6	7,4	24,4	210	189
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6	431
	Бутерброд с маслом и сыром	60	9,4	12,1	28,5	224	3/1
	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,11	43	8/1
Итого за завтрак:		**515**	**17,1**	**19,7**	**67,61**	**504,6**	-
Обед	Салат «Здоровье», яйцо куриное	80	3,51	8,06	4,59	107,7	39/213
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	2,6	4,6	5,9	75	88
	Кнели из кур паровые, соус сметанный	90	10,8	7,7	11,1	156,5	319/371
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	3	3,8	31,4	172	323
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116	401
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	144	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
Итого за обед:		**795**	**26,41**	**27,64**	**115,44**	**816,2**	-
Итого за 7 день:		**1 310,00**	**43,51**	**47,34**	**183,05**	**1 320,80**	-

8 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Каша жидкая пшеная с маслом	185	6,7	3,5	29,1	174,3	189
	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	430
	Бутерброд с ветчиной	60	8,4	9,2	12,7	199	10/12
	Печенье	20	1,4	2,6	14,6	88	25/1
	Груша свежая	100	0,4	0	9,73	40,47	9/1
Итого за завтрак:		**565**	**18,4**	**16,7**	**74,73**	**554,67**	-
Обед	Винегрет с сельдью	60	3,18	5,82	3	78	52
	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	205	4,47	7,27	9,36	106,29	76
	Гуляш из говядины	90	6,7	6,2	6,79	109,8	259
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	331
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	144	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
Итого за обед:		**780**	**26,45**	**27,57**	**116,5**	**805,09**	-
Итого за 8 день:		**1 345,00**	**44,85**	**44,27**	**191,23**	**1 359,76**	-

9 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	200	6	6,5	27,7	197,1	189
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6	431
	Бутерброд с сыром	60	10,04	9,9	17,76	200,3	3
	Йогурт	125	2,5	2,8	11,9	78	3/7
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	8,9	40,3	4/1
Итого за завтрак:		685	19,14	19,6	72,86	543,3	-
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов/яйцо куриное	60	3,09	3,36	1,89	50,16	23
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,12	3,6	14,9	113	99
	Котлета «Особая»	90	7,5	6,9	5,9	143	272
	Рис с овощами	150	3,1	10	16,2	167,2	350
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	394
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	144	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
Итого за обед:		775	25,01	27,44	101,14	777,36	-
Итого за 9 день:		1 460,00	44,15	47,04	174,00	1 320,66	-

10 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Макароны с сыром	150	8	12,17	27,92	253,33	223
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	432
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами; помидор порционный	80	2,2	1,13	12,59	72,4	2/1; 22
	Печенье	20	1,4	2,6	14,6	88	25/1
	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,11	43	8/1
Итого за завтрак:		550	16,3	19,6	74,32	547,53	-
Обед	Салат «Школьные годы»	60	0,9	2,9	2,64	40,3	29
	Щи из свежей капусты с ламинарией с картофелем и сметаной	205	2,48	4,48	6,4	77	84
	Котлета рыбная	90	11,7	11,34	13,5	203,4	239
	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	335
	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	34	141	399
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	144	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
Итого за обед:		780	24,68	27,6	111,19	791,7	-
Итого за 10 день:		1 330,00	40,98	47,20	185,51	1 339,23	-

11 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом	180	6,4	3,3	27,3	189	189
	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	430
	Бутерброд с ветчиной	60	8,4	9,2	12,7	199	5
	Вафли	20	0,9	5,8	12,6	106	24/1
	Груша свежая	100	0,4	0	9,73	40,47	9/1
Итого за завтрак:		560	17,6	19,7	70,93	587,37	-
Обед	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	0,5	3,1	4,62	48,4	40
	Суп с макаронными изделями	200	2,8	3,36	12,48	92	105
	Котлета «Пожарская»	90	13,9	10,3	13	200,3	314/1
	Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119	350
	Компот из свежих груш	200	0,2	0,1	28,1	115	394
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	144	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
Итого за обед:		775	26,9	26,94	104,05	763,7	-
Итого за 11 день:		1 335,00	44,50	46,64	174,98	1 351,07	-

12 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,83	6,81	29,84	204,32	190
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	432
	Закрытый бутерброд с биточком паровым из птицы	60	3,9	6,12	13,72	125,6	10/3
	Йогурт	125	2,5	2,8	11,9	78	3/7
	Мандарин свежий	100	0,75	0	7,5	38	5/1
Итого за завтрак:		685	16,78	19,23	74,06	536,72	-
Обед	Салат «Витаминный»	60	0,9	9	5,1	106	42
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	205	2,46	4,8	17,1	121,4	91
	Печень «по-строгановски»	100	12,1	9,4	9,6	171,4	256
	Греча с овощами	150	3,3	0,9	17,7	88,9	323
	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	86	442
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	45	3,6	2,088	23,382	129,6	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2	1,06	8,37	45	1/1
Итого за обед:		785	25,36	27,448	101,052	748,3	-
Итого за 12 день:		1 470,00	42,14	46,68	175,11	1 285,02	-

ИТОГОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Приём пищи	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность			
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал
Всего за 12 дней	16 380,00	511,35	543,16	2 174,63	15 773,33
Средняя за 1 день	1 365,00	42,61	45,26	181,22	1 314,44

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»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.