



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель организатора питания
 Директор ГАОУ школы № 577
 Красногвардейского района Санкт-Петербурга
Крошка О.С. Крошка
 "10" *сентября* 2025г.

Циличное двухнедельное сбалансированное меню для обучающихся 7 - 11 лет ГАОУ школы № 577 Красногвардейского района Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга, а также за счет их собственных денежных средств и/или денежных средств родителей (законных представителей)

День: 1 понедельник

(завтрак, обед, ужин)

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	№ рец.	технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша пшённая жидкая с маслом сливочным	205	7,5	8,5	33	238	189	2008
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,01	6,7	27,9	54-3	2020
Бутерброд с сыром	50	6,4	12,4	10,5	187	3	2008
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,8	66,3	010	УСП
итого за приём пищи:	612	14,8	21,51	65	519,2		
ОБЕД							
Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4	54-4	2020
Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	4,5	2,4	12,5	122	84	2012
Бефстроганов из отварного мяса	100	15,3	14,3	3	208	278	2012
Каша гречневая вязкая	150	2,2	4,4	25,5	150	324	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	6,8	27,1	095	УСП
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	810	29,3	23,8	89,7	715,1		
УЖИН							
Салат из свежих огурцов	60	0,4	6,1	1,4	61,8	19	2008
Кнели из птицы (паровые)	90	20	10,1	5,7	194	319	2008
Вермишель отварная	150	5,5	4,8	31,3	191	331	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	29,8	86	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутр.	20	1,6	0,8	10,2	46	056	УСП
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	060	УСП
итого за приём пищи:	645	32	25,1	84	649,4		
Всего за день	2067	76,1	70,41	238,7	1883,7		

День: 2

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Пудинг из творога (запечённый)	150	22,7	16,1	27,1	382	235	2012
Какао со сгущённым молоком	200	3,5	3,4	22,3	133,4	54-8	2020
Бутерброд с маслом	40	2,4	6,3	16,6	133	1	2014
Мандарин свежий	150	1,2	0,3	11,2	57	052	УСП
Итого за приём пищи:	540	29,8	26,1	77,2	705,4		
ОБЕД							
Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,2	2	65	22	2008
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	220	5,57	5,97	16,28	126,45	76	2012
Плод из отварного мяса	200	15,3	14,7	38,6	348,3	54-11м	2020
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	29,8	86	442	2008
Печенье витаминизированное	30	2,3	2,9	16,7	93,8	122	УСП
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	056	УСП
Итого за приём пищи:	750	27,97	31,67	123,8	811,55		
УЖИН							
Сосиски отварные. Соус	100/20	11,2	24	1,6	241	254/364	2008
Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148	333	2008
Молочко	200	6,1	5,3	10,1	113	434	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутр.	20	1,6	0,8	10,2	46	056	УСП
Итого за приём пищи:	490	21,8	34,8	45,4	548		
Итого за день	1780	79,57	92,57	246,38	2064,95		

День: 3

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Кукурузные хлопья с молоком	200	6,9	4	31	183	к/к	2022
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,6	26,5	392	2012
Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	60	6,6	7,2	14,3	148	12	2008
Банан свежий	200	3	1	42	192	096	УСП
итого за приём пищи:	660	16,6	12,2	93,9	549,5		
ОБЕД							
Салат зелёный с огурцом	60	0,6	6	1,2	62,4	17	2008
Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	220	6,5	9,4	10,1	151,4	57	2012
Биточки рубленые из птицы паровые	90	15,7	8,5	11	184	315	2008
Соус томатный	50	0,6	2,5	3,2	37	364	2008
Макароны отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	331	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8	0,2	29,8	86	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	056	УСП
итого за приём пищи:	810	32,9	33,1	107	803,8		
УЖИН							
Рулет из говядины (паровой)	90	13,4	10,1	6,1	171	281	2008
Овощное рагу	150	3,4	6,7	13,1	128	351	2008
Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	8,6	35,9	076	УСП
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутр.	20	1,6	0,8	10,2	46	056	УСП
итого за приём пищи:	460	18,5	17,7	38	380,9		
ИТОГО за день	1930	68	63	238,9	1734,2		

День 4

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/20	24,8	17,1	44,3	350	237	2012
Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4	2020
Бутерброд с сыром	50	6,4	12,4	10,5	187	3	2008
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,8	66,3	010	УСП
итого за приём пищи:	570	33,4	31,2	78,3	654,2		
ОБЕД							
Салат из св.помидоров со сл.перцем	60	1,6	6,1	2,2	63,6	25	2008
Щи из св.капусты с картофелем, говядиной, сметаной и зеленью	221	7,1	9,7	6,5	107	67	2012
Рыба (филе) припущенная .Соус	150	18,7	4,7	2,2	117	229/361	2008
Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	335	2008
Компот из кураги	200	0,4	0	28	113	044	УСП
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	060	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	056	УСП
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	976	39,8	31,5	100,6	782,8		
УЖИН							
"Школьный бургер"	120	15,3	15	29,5	314	10н	УСП
Морковь, тушённая в сметанном соусе	150	2	4,6	12,1	98	342	2008
Компот из заморож.ягод	200	0,5	0,2	13,2	53,9	099	УСП
итого за приём пищи:	470	17,8	19,8	54,8	465,9		
ИТОГО за день	2016	91	82,5	233,7	1902,9		

День: 5

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Б	Ж	У			
Макаронны с сыром	150	7,1	13,9	27,1	281	210	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,6	26,5	392	2012
Булочка с яйцом варёным	50	6,3	4,1	14,5	117,5	114	УСП
Банан свежий	200	3	1	42	192	096	УСП
итого за приём пищи:	600	16,5	19	90,2	617		
ОБЕД							
Салат "здоровье"	60	1,5	5,18	7,18	80,1	29	2012
Бульон с гречками, курой и зеленью петрушки	200/20/20/	8	1,6	16,4	112,7	104	УСП
Птица отварная. Соус	90/50	16,7	20,7	6,5	197	307/371	2008
Каши вязкая (рис)	150	2,2	4,4	25,5	150	324	2008
Сок яблочный	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	056	УСП
Булочка молочная	50	4,3	0,9	25,9	130	477	2008
итого за приём пищи:	881	36,9	34,68	121,7	847,8		
УЖИН							
Жаркое по домашнему	200	23,3	23,3	22,5	288	276	2012
Напиток лимонный	200	0,1	0	7,3	32,3	181	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	20	1,6	0,8	10,2	46	056	УСП
итого за приём пищи:	420	25	24,1	40	366,3		
ИТОГО за день	1901	78,4	77,78	251,9	1831,1		

День: 6

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная жидкая с маслом сливоч.	205	7,5	8,5	33	238	189	2008
Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4	2020
Бутерброд с сыром	50	6,4	12,4	10,5	187	3	2008
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,8	66,3	010	УСП
итого за приём пищи:	605	16,1	22,6	67	542,2		
ОБЕД							
Свежий помидор	60	0,72	0,16	2,3	14,4	014	УСП
Суп картофельный с клёцками, говядиной и зеленью	200/10/10/1	5	7,7	11	179	85	2012
Биточки рубленные из птицы паровые	90	15,7	8,5	11	184	315	2008
Вермишель отварная	150	5,5	4,8	31,3	191	331	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	29,8	86	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	056	УСП
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	791	33,32	23,86	121,2	825		
УЖИН							
Пицца "школьная"	150	12,9	13	49	367	454	2008
Овсяное рагу	100	3,4	6,7	13,1	128	351	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	6,8	27,1	095	УСП
Ацидофилин	150	4,1	1,5	6	60	435	2008
итого за приём пищи:	600	20,4	21,2	74,9	582,1		
ИТОГО за день	1996	69,82	67,66	263,1	1949,3		

День: 7

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога с молоком сгущённым	170	24,8	17,1	44,3	350	237	2012
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,01	6,7	27,9	54-3	2020
Бутерброд с маслом	40	2,4	6,3	16,6	133	1	2014
Манго-арин свежий	150	1,2	0,3	11,2	57	052	УСП
итого за приём пищи:	567	28,7	23,71	78,8	567,9		
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	60	0,4	6,1	1,4	61,8	19	2008
Суп картофельный с бобовыми, говядиной и гречками	230	5,99	4,52	23,3	156,6	81	2012
Гуляш из отварного мяса	100	17,4	17,1	3,5	237	277	2012
Каша гречневая вязкая	150	2,2	4,4	25,5	150	324	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,3	20,2	86	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	056	УСП
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	810	32,39	34,92	109,7	862		
УЖИН							
Перец болгарский в нарезке	50	0,65	0,08	2,4	12,8	54-4	2020
Фрикадельки из говядины (паровые)	90	13,5	14,6	8,5	225	292	2008
Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148	333	2008
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	16,2	82,2	102	УСП
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутр.	20	1,6	0,8	10,2	46	056	УСП
Вафли	30	2,3	2,9	16,7	93,8	122	УСП
итого за приём пищи:	540	21,65	23,38	77,5	607,8		
ИТОГО за день	1917	82,74	82,01	266	2037,7		

День: 8

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Оладьи с вареньем	170	9,9	8,3	55,8	334,4	444	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,6	26,5	392	2012
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	060	УСП
Банан свежий	200	3	1	42	192	096	УСП
итого за приём пищи:	695	16,5	12,4	110	623,5		
ОБЕД							
Свежий помидор	60	0,72	0,16	2,3	14,4	014	УСП
Свекольник с птицей и сметаной	230	8	10,5	14,5	171,6	65	2014
Котлета рубленая из птицы	90	16,8	13,2	11,2	154,5	54-5м	2020
Соус томатный	50	0,6	2,5	3,2	37	364	2008
Капуста вязкая (рис)	150	2,2	4,4	25,5	150	324	2008
Компот из кураги	200	0,4	0	28	113	044	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	056	УСП
итого за приём пищи:	820	31,92	32,46	105,1	732,5		
УЖИН							
Спелый огурец	60	0,48	0,06	1,02	7,8	14	2022
Запеканка картофельная с мясом	210	10,5	15,1	35,1	346,9	ТК №39	2022
Салат фруктовый в ассортименте	200	1	0,3	20,2	86	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	20	1,6	0,8	10,2	46	056	УСП
итого за приём пищи:	530	13,58	16,26	66,52	486,7		
ИТОГО за день	1960	62	61,12	281,6	1842,7		

День: 9

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Пудинг из творога (запеченный)	150	22,7	16,1	27,1	382	235	2012
Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,3	133,4	54-8	2020
Бутерброд с маслом	40	2,4	6,9	16,6	133	1	2014
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,8	66,3	010	УСП
итого за приём пищи:	540	29,2	26,4	80,8	714,7		
ОБЕД							
Салат из св.помидоров со сл.перцем	60	0,66	6,1	2,2	63,6	25	2008
Суп картофельный с вермишелью, говядиной и зеленью	211	4,2	5,2	6,6	118	82	2012
Бефстроганов из отварного мяса	100	15,3	14,3	3	208	278	2012
Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	335	2008
Сок яблочный	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
Батон обогащенный	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	801	30,76	33,8	90,9	809,2		
УЖИН							
Сосиски отварные. Соус	100/20	11,2	24	1,6	241	254/364	2008
Макаронны отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	331	2008
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микронутр.	20	1,6	0,8	10,2	46	056	УСП
Компот из заморож.ягод	200	0,5	0,2	13,2	53,9	099	УСП
итого за приём пищи:	490	18,8	29,8	56,3	531,9		
ИТОГО за день	1831	78,76	90	228	2056,8		

День: 10

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Омлет на натуральном молоке.Кукуруза консервир.	110/60	18,1	17,5	14	268	214	2008
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,01	6,7	27,9	54-3	2020
Бутерброд с сыром	50	6,4	12,4	10,5	187	3	2008
Мандарин свежий	180	1,4	0,4	13,5	68,4	052	УСП
итого за приём пищи:	617	26,2	30,31	44,7	551,3		
ОБЕД							
Свежий огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,4	103	УСП
Суп из овощей с птицей и сметаной, зеленью петрушки	200/10/5/1	7,9	6,9	8,8	132,9	99	2011
Филе птицы отварное с соусом томатным с овощами	100/50	8,2	7,2	0,8	182	307	2008
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	323	2008
Компост из смеси сухофруктов	200	0	0	6,8	27,1	095	УСП
Хлеб пшенично-пшеничный обогащенный микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	056	УСП
Батон обогащенный	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	846	25,6	21,3	91,4	727		
УЖИН							
Котлета рубленая мясная	90	16	16	13,1	133,7	282	2012
Каша вязкая (рис)	150	2,2	4,4	25,5	150	324	2008
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	434	2008
Хлеб пшенично-пшеничный обогащенный микронутр.	20	1,6	0,8	10,2	46	056	УСП
Печенье витаминизированное	30	2,3	2,9	16,7	93,8	122	УСП
итого за приём пищи:	490	28,2	29,4	75,6	536,5		
ИТОГО за день	1983	80	81,01	211,7	1814,8		
Итого за весь период (10дней)							
Среднее значение за период		767,64	768	2457	19095,15		
		76,7	76,8	245,7	1909,5		