

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель организатора питания

Директор ГАОУ школы № 577

Красногвардейского района Санкт-Петербурга

О.С. Крошка

" 28 " август 2026г.

Цикличное 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 иных средств

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	9,2	32,5	244	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	180	0,7	0,6	17,8	79,2	2	2022
итого за приём пищи:	635	16,2	23,3	69,5	561,1		
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
Котлета рубленая мясная	90	16	16	13,1	133,7	282	2012
Соус томатный	50	0,6	2,5	3,2	37	364	2008
Макароны отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	331	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	6,8	27,1	8	2022
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	3,2	0,5	21,3	102	21	2022
Батон обогащённый	30	2,3	0,9	15,4	78,6	1	2022
итого за приём пищи:	850	32,9	27,2	106,5	706,8		
УЖИН							
Котлета рыбная (треска)	100	14	2,4	8,6	112,6	54-11	2020
Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148	333	2008
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,01	6,7	27,9	54-3	2020
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	20	1,3	0,2	8,5	40,8	21	2022
Печенье витаминизированное	30	2,3	2,9	16,7	93,8	122	2020
итого за приём пищи:	507	20,8	10,21	64	423,1		
Всего за день	1992	69,9	60,71	240	1691		

День: 2

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	№ рец.	технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Пудинг из творога (запечённый)	150	17,5	11,6	27,4	279	ТК№45	2012
Какао со сгущённым молоком	200	3,5	3,4	22,3	133,4	54-8	2020
Бутерброд с маслом	30	1,3	10	9	132	1	2008
Сливы	150	1,2	0,5	14,4	73,5	ТК№10	2020
Итого за приём пищи:	530	23,5	25,5	73,1	617,9		
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	60	0,4	6,1	1,4	61,8	19	2008
Суп картофельный с вермишелью, мясом 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
Каша гречневая вязкая	150	2,2	4,4	25,5	150	324	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	3,2	0,5	21,3	102	21	2022
Итого за приём пищи:	771	26,3	30,7	77,6	725,8		
УЖИН							
Салат из моркови и яблок	100	1	10,2	4,5	123,6	54-11	2020
Оладьи с вареньем	170	9,9	8,3	55,8	334,4	444	2008
Компот из заморож.ягод	200	0,5	0,2	13,2	53,9	99	2020
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	3	2022
Итого за приём пищи:	495	13,9	11,6	74,6	458,9		
ИТОГО за день	1796	63,7	67,8	225,3	1802,6		

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	96	УСП
итого за приём пищи:	660	16,6	12,2	93,9	549,5		
ОБЕД							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	6	1,7	63,6	23	2008
Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	220	6,5	9,4	10,1	151,4	57	2012
Биточки рубленные из птицы паровые	90	15,7	8,5	11	184	315	2008
Соус томатный	50	0,6	2,5	3,2	37	364	2008
Вермишель отварная	150	5,5	4,8	31,3	191	331	2008
Компот из кураги	200	0,4	0	28	113	44	2020
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	40	2,6	0,4	17	81,6	21	2022
итого за приём пищи:	810	31,8	31,6	102,3	821,6		
УЖИН							
Плов из отварного мяса	200	15,3	14,7	38,6	348,3	54-11м	2020
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	40	2,6	0,4	17	81,6	21	2022
итого за приём пищи:	440	18,9	15,3	75,4	515,9		
ИТОГО за день	1910	67,3	59,1	271,6	1887		

День 4

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность (ккал)	№ рец.	технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Б	Ж	У			
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога со сгущ. молоком	170	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 маслом	30	1,3	10	9	132	1	2008
Мандарин свежий	150	1,2	0,3	11,2	57	6	2022
итого за приём пищи:	550	28,9	28,5	73,2	589,9		
ОБЕД							
Салат из солёных огурцов с луком	60	1,6	3	1,5	40,2	20	2008
Суп из овощей с мясом и зеленью петрушки	211	7,9	6,9	8,8	132,9	99	2011
Рыба, тушённая в томате с овощами	100	10,9	4,8	4,1	103	231	2008
Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	335	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8	0,2	19,8	86	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	40	2,6	0,4	17	81,6	21	2022
Печенье витаминизированное	40	2,3	2,9	22,3	125,1	122	2022
итого за приём пищи:	801	29,2	23,6	93,8	709,8		
УЖИН							
Сосиски отварные	100	11,2	24,4	0,4	266	254	2008
Каша гречневая вязкая	150	2,2	4,4	25,5	150	324	2008
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	434	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	20	1,3	0,2	8,5	40,8	21	2022
итого за приём пищи:	470	20,8	34,3	44,5	569,8		
ИТОГО за день	1821	78,9	86,4	211,5	1869,5		

День: 5

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		(г)					
		Б	Ж	У			
Макароны с сыром	150	7,1	13,9	27,1	281	210	2008
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,01	6,7	27,9	54-3	2020
Бутерброд с яйцом варёным	50	6,3	4,1	14,5	117,5	ТК№114	2020
Яблоко свежее	180	0,7	0,6	17,8	79,2	ТК№2	2022
итого за приём пищи:	587	14,4	18,61	66,1	505,6		
ОБЕД							
Винегрет овощной с сельдью	40/20	2,9	5,7	3	79,8	52	2008
Бульон с птицей и гречками	200/15/20	8	1,6	16,4	112,7	48	2022
Птица отварная. Соус	100	16,7	20,7	6,5	197	307/371	2008
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	6,8	27,1	8	2022
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	3,2	0,5	21,3	102	21	2022
итого за приём пищи:	795	34,5	34,8	86,8	721,6		
УЖИН							
Запеканка картофельная с мясом	210	10,5	15,1	35,11	346,85	39	2012
Сок яблочный	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	20	1,3	0,2	8,5	40,8	21	2022
итого за приём пищи:	430	12,8	15,5	63,41	473,65		
ИТОГО за день	1812	61,7	68,91	216,3	1700,85		

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 пшеничка жидкая с маслом сливочным	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	2	УСП
итого за приём пищи:	605	16,1	22,6	67	542,2		
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	60	0,4	6,1	1,4	61,8	19	2008
Суп картофельный с клёцками,птицей и зеленью	200/10/10/1	5	7,7	11	179	85	2012
Биточки рубленые из птицы паровые	90	15,7	8,5	11	184	315	2008
Макароны отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	331	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	40	2,6	0,4	17	81,6	21	2022
Батон обогащённый	30	2,3	0,9	15,4	78,6	1	2022
итого за приём пищи:	791	32,5	28,6	106,9	862		
УЖИН							
Пицца "школьная"	150	12,9	13	49	367	454	2008
Овощное рагу	100	3,4	6,7	13,1	128	351	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	6,8	27,1	8	2022
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	72,4	248,8	1986,3		

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							
Пудинг из творога (запеченный)	150	17,5	11,6	27,4	279	45	2012
Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,3	133,4	54-8	2020
Бутерброд с маслом	30	1,3	10	9	132	1	2008
Мандарин свежий	150	1,2	0,3	11,2	57	6	2022
итого за приём пищи:	530	23,5	25,3	69,9	601,4		
ОБЕД							
Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,2	2	65	22	2008
Суп картофельный с бобовыми, мясом и гречками	230	5,99	4,52	23,3	156,6	81	2012
Гуляш из отварного мяса	100	11,5	15,43	6,15	212,1	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 обогащенный микронутр.	40	2,6	0,4	17	81,6	21	2022
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	1	2022
итого за приём пищи:	810	26,19	32,15	109,6	829,9		
УЖИН							
Рыба, запеченная с картофелем по- русски	240	11,8	15,9	25	306	235	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,6	26,5	392	2012
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный микронутр.	20	1,3	0,2	8,5	40,8	21	2022
Вафли	30	2,3	2,9	16,7	93,8	122	УСП
итого за приём пищи:	490	15,5	19	56,8	467,1		
ИТОГО за день	1830	65,19	76,45	236,25	1898,4		

День: 8

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							

Макароны 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
Бутерброд с яйцом варёным	50	6,3	4,1	14,5	117,5	114	2020
Банан свежий	200	3	1	42	192	96	2020
итого за приём пищи:	600	16,5	19	90,2	617		
ОБЕД							
Перец болгарский в нарезке	60	0,65	0,08	2,4	12,8	54-4	2020
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
Каша вязкая (рис)	150	2,2	4,4	25,5	150	324	2008
Компот из изюма	200	0,4	0	18	72	25	2022
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	3,2	0,5	21,3	102	21	2022
итого за приём пищи:	830	31,85	31,18	96,1	699,9		
УЖИН							
Салат из моркови и яблок	100	1	10,2	4,5	123,6	54-11	2020
Оладьи с вареньем	170	9,9	8,3	55,8	334,4	444	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,3	20,2	86	442	2008
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	3	2022
итого за приём пищи:	595	15,4	21,9	86,1	614,6		
ИТОГО за день	2025	63,75	72,08	272,4	1931,5		

День: 9

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							
Омлет натуральный.Кукуруза консервир.	170	18,1	17	18	268	214	2008
Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4	2020
Бутерброд с ветчиной	50	7	10,5	10	165,7	5	2008
Сливы	150	1,2	0,5	14,4	73,5	10	2020
итого за приём пищи:	570	27,9	29,1	51,1	558,1		
ОБЕД							
Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,1	4,6	50	40	2008
Суп картофельный с вермишелью,мясом и зеленью	211	4,2	5,2	6,6	118	82	2012
Рыба(филе) припущенная.Соус	100	9,7	2,8	3,2	77	229/364	2008
Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	335	2008
Сок яблочный	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	3,2	0,5	21,3	102	21	2022
Батон обогащённый	30	2,3	0,9	15,4	78,6	1	2022
итого за приём пищи:	801	24,46	18,1	91,2	652,6		
УЖИН							
Сосиски отварные	100	11,2	24,4	0,4	266	254	2008
Ризотто с овощами	150	3,17	12,06	31,67	226	548	2016
Компот из заморож.ягод	200	0,5	0,2	13,2	53,9	99	2022
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	20	1,3	0,2	8,5	40,8	21	2022
Печенье витаминизированное	30	2,3	2,9	16,7	93,8	122	2022
итого за приём пищи:	500	18,47	39,76	70,47	680,5		
ИТОГО за день	1871	70,83	86,96	212,8	1891,2		

День: 10

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи,наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
	порции	(г)					
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога со сгущ. молоком	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	30	1,3	10	9	132	1	2008
Мандарин свежий	180	1,4	0,4	13,5	68,4	6	2022
итого за приём пищи:	587	27,8	27,51	73,5	578,3		
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	60	0,4	6,1	1,4	61,8	19	2008
Бульон с птицей и гречками	200/15/20	8	1,6	16,4	112,7	48	2022
Филе птицы отварное с соусом томатным с овощами	100	8,2	7,2	0,8	182	307	2008
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	323	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	6,8	27,1	8	2022
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	40	2,6	0,4	17	81,6	21	2022
Батон обогащённый	30	2,3	0,9	15,4	78,6	1	2022
итого за приём пищи:	815	25,1	20,8	95,5	749,8		
УЖИН							
"Школьный бургер"	120	15,3	15	29,5	314	10н	2022
Морковь, тушённая в сметанном соусе	150	1,95	4,5	12,1	97,9	342	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,6	26,5	392	2012
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	20	1,3	0,2	8,5	40,8	21	2022
итого за приём пищи:	490	18,65	19,7	56,7	479,2		
ИТОГО за день	1892	71,55	68,01	225,7	1807,3		
Итого за весь период (10дней)		709,65	718,4	2361	18465,65		
Среднее значение за период		709,6	71,8	236,1	1846,5		