



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАОУ школы № 577

Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Иванова О.С. Крошка

28 " _____ август 2026г.

***Циклическое десятидневное меню для организации питания
детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12-ти часовым пребыванием
дошкольные образовательные учреждения Санкт-Петербурга, в соответствии
с физиологическими нормами потребления продуктов питания.***

День: 1 понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	№ рец.	Сборник рецептов
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша из пшена и риса молочная жидкая (дружба)	200	6,2	10	26,8	224	190	2008
Чай с молоком	180	1,36	0,99	7,88	45,8	54-5 гн	2020
Бутерброд с сыром	40	5,1	9,9	8,4	149,7	3	2008
Итого за приём пищи:	420	12,66	20,89	43,08	419,5		
II ЗАВТРАК							
Ацидофиллин	150	4,5	1,4	6	60	435	2008
Итого за приём пищи:	150	4,5	1,4	6	60		
ОБЕД							
Свежий помидор	60	0,7	0,1	2,3	14,5	14	2020
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	215	5,4	5,8	15,9	123,6	76	2012
Улыш из отварного мяса	50/50	11,5	15,4	6,2	212,1	277	2012
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	181	2008
Компот из кураги	180	0,36		25	102	44	2022
Хлеб рж.пшен. обогащ.	30	1,9	0,3	12,7	61,2	21	2022
Батон "Нарезной" обогащённый	15	1,6	0,4	7,6	39,3	1	2022
Итого за приём пищи:	750	25,06	26,6	107,4	758,7		
ПОЛДНИК							
Яблоко свежее	100	0,3	0,3	7,8	37,6	2	2022
Итого за приём пищи:		0,3	0,3	7,8	37,6		
УЖИН							
Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-113	2020
Оладьи с повидлом	170	11,6	10,7	72,5	433,2	444	2008
Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,4	442	2008
Итого за приём пищи:	410	13,1	17	95	584,8		
Всего за день	1810	51,12	65,89	251,5	1860,6		

День: 2 вторник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	№ реч.	сборник рецептур
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Пудинг из творога со слиц. молоком	150	20,4	14,6	31,9	344,8	235	2012
Чай с сахаром	180	0,2		5,9	24,12	54-2	2020
Бутерброд с маслом	30	1,3	10,08	9	132	1	2012
Итого за приём пищи:	360	21,9	24,68	46,8	500,92		
II ЗАВТРАК							
Сок персиковый	150	0,75	0,2	15,1	64,5	442	2008
Итого за приём пищи:	150	0,75	0,2	15,1	64,5		
ОБЕД							
Свежий огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,4	103	2020
Суп картофельный с крупной, мясом и зеленью	211	2,9	2,2	15,6	95,2	98	2012
Рулет из говядины(паровой)	70	10	7,8	4,8	137	281	2008
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	331	2008
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	6,1	24,4	8	2022
Батон "Нарезной" обогащённый	15	1,6	0,4	7,6	39,3	1	2022
Хлеб рж.пшен. обогащ.	30	1,9	0,3	12,7	61,2	21	2022
Итого за приём пищи:	716	22,4	15,6	79,6	556,5		
ПОЛДНИК							
Сливки	100	0,8	0,3	9,4	49	10	2020
УЖИН							
Рыба (филе) отварная. Соус сметанный	80	12,7	0,4	0	54,6	228/371	2008
Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	335	2008
Чай с лимоном	185	0,2	0	6	25,1	54-3гн	2020
Печенье витаминиз.	40	2,3	2,9	22,3	125,1	122	2020
Хлеб рж.пшен. обогащ.	30	1,9	0,3	12,7	61,2	21	2022
Итого за приём пищи:	485	20,2	9	61,3	407		
ИТОГО за день	1831	66,05	49,68	210,6	1566,92		

День: 3 среда

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	№ рец.	сборник рецептов
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша пшённая вязкая с тыквой	155	3,9	5,4	31,3	190	185	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	28	2020
Бутерброд с сыром	40	5,1	9,9	8,4	149,7	3	2008
итого за приём пищи:	375	11,8	17,7	52,4	423,7		
II ЗАВТРАК							
Молоко кипячёное	150	4,6	4	7,5	84,8	434	2008
итого за приём пищи:	150	4,6	4	7,5	84,8		
ОБЕД							
Салат "Свеколка"	60	4,8	6,1	9,1	110	50	2008
Суп картофельный с макаронными изделиями ,птицей и зеленью петрушки	200/10/1	4,2	5,2	6,6	118	82	2012
Кнели из птицы(паровые)	70	15,5	7,8	4,3	150	319	2008
Овощи в молочном соусе	150	3,4	5,7	14	124	338	2008
Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	7,7	32,3	076	УСП
Хлеб рж.пшен. обогащ.	30	1,9	0,3	12,7	61,2	21	2022
Батон "Нарезной" обогащённый	15	1,6	0,4	7,6	39,3	1	2022
итого за приём пищи:	731	31,49	25,59	62	634,8		
ПОЛДНИК							
Банан	120	0,5	0	21	67	96	2020
итого за приём пищи:	120	0,5	0	21	67		
УЖИН							
Бефстроганов из отварного мяса	80	12,2	11,4	2,4	166	278	2012
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	2008
Чай с сахаром	180	0,2		5,9	24,12	54-2	2020
Хлеб рж.пшен. обогащ.	30	1,9	0,3	12,7	61,2	21	2022
итого за приём пищи:	440	18	18	53,8	454,32		
ИТОГО за день	1816	67,49	65,69	196,7	1664,62		

День 4 четверг

Приём пищи,наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	№ рец.	сборник рецептов
			Б	Ж	У	(ккал)		
ЗАВТРАК								
Запеканка из творога		100	16,5	11,4	16,2	233	237	2012
Чай с сахаром		180	0,2		5,9	24,12	54-2	2020
Бутерброд с джемом		40	1,2	4,3	22	132	2	2008
Итого за приём пищи:		320	17,9	15,7	44,1	389,12		
II ЗАВТРАК								
Ацидофиллин		150	4,5	1,4	6	60	435	2008
Итого за приём пищи:		150	4,5	1,4	6	60		
ОБЕД								
Салат из св.огуцов и помидоров		60	0,5	6,1	1,7	64	19	2008
Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной		215	6,3	9,2	9,8	147,9	57	2012
Суфле из рыбы (треска)		80	6,1	6,4	3,3	142	268	2012
Картофель в молоке		150	4	4,4	24	152	334	2008
Компот из изюма		180	0,4	0	18	72	25	2022
Хлеб рж.пшен. обогащ.		30	1,9	0,3	12,7	61,2	21	2022
Батон "Нарезной" обогащённый		15	1,6	0,4	7,6	39,3	1	2022
Итого за приём пищи:		790	21,4	26,8	78,9	688,2		
ПОЛДНИК								
Мандарины		100	0,8	0,2	7,8	38	6	2022
Итого за приём пищи:		100	0,3	0,3	7,8	37,6		
УЖИН								
Биточки мясные		70	12,5	12,6	10,2	166,4	282	2012
Каша гречневая вязкая		150	2,2	4,4	25,5	150	324	2008
Компот из замороженных ягод		180	0,1	0,1	6,8	29,4	54-11хн	2020
Хлеб рж.пшен. обогащ.		30	1,9	0,3	12,7	61,2	21	2022
Итого за приём пищи:		430	16,7	17,4	55,2	407		
ИТОГО за день		1790	63,9	61,6	192	1581,92		

День: 5 пятница

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.(ккал)	№ рец.	сборник рецептов
		Б	Ж	У			
Омлет натуральный. Кукуруза сахарная консерв.	110/60	12,2	13,4	12,4	242,6	214	2008
Чай с молоком	180	1,36	0,99	7,88	45,8	54-5 гн	2020
Бутерброд с маслом	30	1,3	10,08	9	132	1	2012
Итого за приём пищи:	380	14,86	24,47	29,28	420,4		
II ЗАВТРАК							
Сок яблочный	150	0,75	0,2	15,1	64,5	442	2008
Итого за приём пищи:	150	0,75	0,2	15,1	64,5		
ОБЕД							
Свежий огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,4	15	2020
Суп из овощей с птицей и сметаной, зеленью петрушки	200/10/5/1	7,9	6,9	8,8	132,9	99	2011
Плов из птицы	200	20,6	7,24	33,4	282	304	2012
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	6,1	24,4	8	2022
Хлеб рж. пшен. обогащ.	30	1,9	0,3	12,7	61,2	21	2022
Батон "Нарезной" обогащённый	15	1,6	0,4	7,6	39,3	1	2022
Итого за приём пищи:	701	32,5	14,94	70,1	548,2		
ПОЛДНИК							
Яблоко свежее	100	0,3	0,3	7,8	37,6	2	2022
Итого за приём пищи:	100	0,8	0,2	7,8	38		
УЖИН							
Фрикадельки мясные (паровые)	70	10,2	10,1	5,3	158	292/366	2008
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	331	2008
Чай с лимоном	185	0,2	0	6	25,1	54-3гн	2020
Хлеб рж. пшен. обогащ.	30	1,9	0,3	12,7	61,2	21	2022
Итого за приём пищи:	435	17,8	15,2	55,3	435,3		
ИТОГО за день	1766	66,71	55,01	177,58	1506,4		

День: 7 вторник

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	№ рец.	сборник рецептов
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога со стущ.молоком	100/20	16,5	11,4	26,2	233	237	2012
Чай с молоком	180	1,36	0,99	7,88	45,8	54-5 гн	2020
Бутерброд с маслом	30	1,3	10,08	9	132	1	2012
Итого за приём пищи:	330	19,16	22,47	43,08	410,8		
II ЗАВТРАК							
Молоко кипячёное	150	4,6	4	7,5	84,8	434	2008
Итого за приём пищи:	150	4,6	4	7,5	84,8		
ОБЕД							
Салат из свежкы с маслом растит.	60	0,8	4	5	56,3	33	2011
Сул картофельный с мясными фрикадельками	220	4,5	2,4	12,5	122	84	2012
Гуляш из отварного мяса	50/50	11,5	15,4	6,2	212,1	277	2012
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	2008
Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,4	442	2008
Хлеб рж.пшен. обогащ.	30	1,9	0,3	12,7	61,2	21	2022
Батон "Нарезной" обогащённый	15	1,6	0,4	7,6	39,3	1	2022
Итого за приём пищи:	740	24,9	29	95	771,3		
ПОЛДНИК							
Мандарины	100	0,8	0,2	7,8	38	6	2022
Итого за приём пищи:	100	0,8	0,2	7,8	38		
УЖИН							
Рыба (филе) отварная. Соус сметанный	80	12,7	0,4	0	54,6	228/371	2008
Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	335	2008
Чай с сахаром	180	0,2		5,9	24,12	54-2	2020
Хлеб рж.пшен. обогащ.	30	1,9	0,3	12,7	61,2	21	2022
Печенье витаминиз.	40	2,3	2,9	22,3	125,1	122	2020
Итого за приём пищи:	480	20,2	9	61,2	406,02		
ИТОГО за День	1800	69,66	64,67	214,6	1710,92		

День: 8 среда

День: 8 среда

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	№ рец.	сборник рецептов
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша вязкая с тыквой	155	3,9	5,4	31,3	190	185	2008
Какао с молоком	180	4,1	3,2	11,3	90,4	54-21	2020
Бутерброд с сыром	40	5,1	9,9	8,4	149,7	3	2008
итого за приём пищи:	375	13,1	18,5	51	430,1		
II ЗАВТРАК							
Сок персиковый	150	0,75	0,2	15,1	64,5	442	2008
итого за приём пищи:	150	0,75	0,2	15,1	64,5		
ОБЕД							
Салат из св. помидоров и огурцов	60	0,5	6,1	1,7	64	23	2008
Суп из овощей с птицей и сметаной, зеленью петрушки	200/10/5/1	7,9	6,9	8,8	132,9	99	2011
Шницель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-24м	2020
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	331	2008
Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	0,6	32,3	76	2020
Хлеб рж.пшен. обогащ.	30	1,9	0,3	12,7	61,2	21	2022
Батон "Нарезной" обогащённый	15	1,6	0,4	7,6	39,3	1	2022
итого за приём пищи:	785	31,9	21,8	72,8	647,1		
ПОЛДНИК							
Банан	120	0,5		21	67	040	УСП
итого за приём пищи:	120	0,5	0	21	67		
УЖИН							
Тефтели (паровые)	70	12,1	8,8	5,5	149,3	286	2008
Овощное рагу	150	3,4	6,7	13,1	128	351	2008
Чай с лимоном	185	0,2	0	6	25,1	54-3гн	2020
Хлеб рж.пшен. обогащ.	30	1,9	0,3	12,7	61,2	21	2022
итого за приём пищи:	435	17,6	15,8	37,3	363,6		
ИТОГО за день	1865	63,85	56,3	197,2	1572,3		

День: 9 четверг

Приём пищи,наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	№ рец.	сборник рецептов	
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК									
Каша молочная манная с маслом сливочным			205	6,08	8	27,4	208	189	2008
Чай с сахаром			180	0,2		5,9	24,12	54-2	2020
Бутерброд с яйцом варёным			45	4,05	2,9	10,15	82,3	114	2020
Итого за приём пищи:			430	10,33	10,9	43,45	314,42		
II ЗАВТРАК									
Ацидофилин			150	4,5	1,4	6	60	435	2008
Итого за приём пищи:			150	4,5	1,4	6	60		
ОБЕД									
Свежий огурец			60	0,5	0,1	1,5	8,4	103	2020
Суп картофельный с бобовыми, мясом и гречками			220	5,9	4,5	23,3	156,6	81	2012
Рыба (филе) припущенная			70	12,7	6,4	0	53,2	229	2008
Картофельное пюре с морковью			150	2,9	2,5	19,6	99,3	125	2008
Компот из изюма			180	0,4		18	72	25	2022
Хлеб рж.пшен. обогащ.			30	1,9	0,3	12,7	61,2	21	2022
Булочка молочная			50	4,3	0,9	25,9	130	477	2008
Итого за приём пищи:			760	28,6	14,7	101	580,7		
ПОЛДНИК									
Сливы			100	0,8	0,3	9,4	49	6	2020
Итого за приём пищи:			100	0,8	0,3	9,4	49		
УЖИН									
Котлета мясная			70	12,5	12,6	10,2	104	282	2012
Каша гречневая вязкая			150	2,2	4,4	25,5	150	324	2008
Компот из замороженных ягод			180	0,1	0,1	6,8	29,4	54-11хн	2020
Хлеб рж.пшен. обогащ.			30	1,9	0,3	12,7	61,2	21	2022
Итого за приём пищи:			430	16,7	17,4	55,2	344,6		
Итого за день			1870	60,93	44,7	215,1	1577,2		

День: 10 пятница

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	№ рец.	сборник рецептов
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Пудинг из творога со сущ. молоком	150	20,4	14,6	31,9	344,8	235	2012
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	28	2020
Бутерброд с маслом	30	1,3	10,08	9	132	1	2012
Итого за приём пищи:	360	24,5	27,08	53,6	560,8		
II ЗАВТРАК							
Молоко кипячёное	150	4,6	4	7,5	84,8	434	2008
Итого за приём пищи:	150	4,6	4	7,5	84,8		
ОБЕД							
Свежий помидор	60	0,7	0,1	2,3	14,5	19	2008
Буллон с курой и грибами	235	8	1,6	16,4	112,7	48	2022
Птица отварная,Соус	70	10,4	15	0,7	137	307/366	2008
Отварной картофель	150	2,9	4,7	23,5	148	333	2008
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	6,1	24,4	8	2022
Хлеб рж.пшен. обогащ.	30	1,9	0,3	12,7	61,2	21	2022
Итого за приём пищи:	725	23,9	21,7	61,7	497,8		
ПОЛДНИК							
Мандарины	100	0,8	0,2	7,8	38	100	УСП
Итого за приём пищи:	100	0,8	0,2	7,8	38		
УЖИН							
Бефстроганов из отварного мяса	80	12,2	11,4	2,4	166	278	2012
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	2008
Чай с лимоном	185	0,2	0	6	25,1	54-3гн	2020
Хлеб рж.пшен. обогащ.	30	1,9	0,3	12,7	61,2	21	2022
Итого за приём пищи:	445	18	18	53,9	455,3		
ИТОГО за День	1780	71,8	70,98	184,5	1636,7		
Итого за весь период (10дней)		638,26	609,41	2107,1	16584,8		
Среднее значение за период		63,8	59,8	210,4	1658,4		