УТВЕРЖДАЮ
Руководитель организатора питания
Директор ГАОУ школы № 577
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
О.С. Крошка
"02 "_____ноябрь_____2026г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню для обучающихся 12-18 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: 12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша пшённая жидкая с маслом сливочным	155	5,6	6,9	24,4	183	189	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
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88	2	2022
итого за приём пищи:	**605**	**15**	**19,3**	**62,7**	**487,6**		
ОБЕД							
Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,16	4,8	25,7	54-4	2020
Суп картофельный с мясными фрикадельками	270	5,6	3	15,6	153	84	2012
Котлета мясная рубленая	100	17,8	17,8	14,5	148,5	282	2012
Картофельное пюре	180	3,7	6,5	24,4	169	335	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
Печенье витаминизированное	40	2,3	2,9	22,3	125,1	122	2020
Батон обогащённый	30	2,3	0,9	15,4	78,6	1	2022
итого за приём пищи:	**970**	**36,2**	**31,76**	**125,1**	**829**		
УЖИН							
Св. огурец, св.помидор	60	0,8	0,1	2,2	13	103	УСП
Птица отварная. Соус	140	18,6	14,2	3,6	234	307/371	2008
Овощи припущенные	150	1,9	4,3	10,6	85	337	2008
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,01	6,7	27,9	54-3	2020
Батон обогащённый	30	2,3	0,9	15,4	78,6	1	2022
итого за приём пищи:	**587**	**23,9**	**19,51**	**38,5**	**438,5**		
Всего за день		**75,1**	**70,57**	**226,3**	**1755,1**		

День: 2

Возрастная категория : 12 лет и старше

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	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	40	1,6	13,4	12	176	1	2008
Свежий мандарин	180	1,4	0,4	13,4	68,4	6	УСП
Итого за приём пищи:	**570**	**24**	**28,8**	**75,1**	**656,8**		
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,3	103	19	2008
Суп картофельный с вермишелью, мясом и зеленью	261	5,25	6,5	8,25	147	82	2012
Бефстроганов из отварного мяса	100	15,3	14,3	3	208	278	2012
Каша гречневая вязкая	180	2,6	5,3	30,6	180	324	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8	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:	**891**	**27,85**	**36,9**	**85,25**	**826**		
УЖИН							
Салат из моркови и яблок	100	1	10,2	4,5	123,6	54-11	2020
Оладьи с вареньем	200	13,6	12,6	85,3	509	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:	**625**	**18,6**	**26,1**	**108,6**	**757,1**		
ИТОГО за день		**70,45**	**93**	**268,95**	**2239,9**		

День: 3

Возрастная категория : 12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		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	100	0,9	10,1	2,9	106	23	2008
Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	270	7,48	11,3	13,5	185,7	57	2012
Биточки рубленые из птицы паровые	100	17,4	10,8	11	204	315	2008
Соус томатный	50	0,6	2,5	3,2	37	364	2008
Вермишель отварная	180	6,6	5,7	38	230	331	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8	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:	**950**	**36,98**	**41,1**	**109,7**	**950,7**		
УЖИН							
Плов из отварного мяса	200	15,3	14,7	38,6	348,3	54-11м	2020
Компот из кураги	200	0,4	0	28	113	44	2020
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	3,2	0,5	21,3	102	21	2022
итого за приём пищи:	**450**	**18,9**	**15,2**	**87,9**	**563,3**		
ИТОГО за день		**72,48**	**68,5**	**291,5**	**2063,5**		

День 4

Возрастная категория : 12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога со сгущ. молоком	170	24,8	17,1	24,3	350	237	2012
Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4	2020
Бутерброд с маслом	40	1,6	13,4	12	176	1	2008
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88	2	2022
итого за приём пищи:	**610**	**28,8**	**32,4**	**64,6**	**664,9**		
ОБЕД							
Салат из солёных огурцов с луком	100	2,7	5,1	2,6	67	20	2008
Суп из овощей с мясом и зеленью петрушки	261	9,7	8,9	11,3	170,7	99	2011
Рыба, тушённая в томате с овощами	100	10,9	4,8	4,1	103	231	2008
Картофельное пюре	180	3,7	6,5	24,4	169	335	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8	0,2	19,8	86	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	3,2	0,5	21,3	102	21	2022
Печенье витаминизированное	40	2,3	2,9	22,3	125,1	122	УСП
итого за приём пищи:	**931**	**33,3**	**28,9**	**105,8**	**822,8**		
УЖИН							
Сосиски отварные	100	11,2	24,4	0,4	266	254	2008
Каша гречневая вязкая	180	2,6	5,3	30,6	180	324	2008
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	434	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	3,2	0,5	21,3	102	21	2022
итого за приём пищи:	**530**	**23,1**	**35,5**	**62,4**	**661**		
ИТОГО за день		**85,2**	**96,8**	**232,8**	**2148,7**		

День: 5

Возрастная категория : 12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	**Ж**	**У**			
Макароны с сыром	200	9,4	21,2	36,1	375	210	2008
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,01	6,7	27,9	54-3	2020
Бутерброд с яйцом варёным	60	6,9	4,9	17,4	141,1	114	2020
Банан свежий	200	3	1	42	192	96	УСП
итого за приём пищи:	**667**	**19,6**	**27,11**	**102,2**	**736**		
ОБЕД							
Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,6	103	51	2008
Бульон с птицей и гренками	285	9,66	1,93	19,8	136	48	2022
Птица отварная. Соус	100	18,6	14,2	3,6	234	307/371	2008
Рис отварной	180	4,4	7,62	39	243,6	325	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8	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:	**915**	**38,06**	**34,55**	**110,1**	**904,6**		
УЖИН							
Запеканка картофельная с мясом	210	10,5	15,1	35,11	346,85	39	2012
Напиток лимонный	200	0,1	0	7,3	32,3	181	2020
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	3,2	0,5	21,3	102	21	2022
итого за приём пищи:	**460**	**13,8**	**15,6**	**63,71**	**481,15**		
ИТОГО за день		**71,46**	**77,26**	**276,01**	**2121,75**		

День: 6

Возрастная категория : 12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничка жидкая с маслом сливочным	155	5,6	6,4	24,8	179	189	2008
Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4	2020
Бутерброд с сыром	60	7,7	14,9	12,7	225	3	2008
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88	2	2022
итого за приём пищи:	**615**	**15,7**	**23,2**	**65,8**	**542,9**		
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,3	103	19	2008
Суп картофельный с клёцками, птицей и зеленью	271	6,2	9,5	13,6	221,7	85	2012
Биточки рубленые из птицы паровые	100	17,4	10,8	11	204	315	2008
Макароны отварные	180	6,6	5,7	38	230	331	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
Батон обогащённый	30	2,3	0,9	15,4	78,6	1	2022
итого за приём пищи:	**931**	**37,4**	**37,7**	**121,4**	**1025,3**		
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	УСП
Ацидофилин	150	4	2	6	60	435	2008
итого за приём пищи:	**600**	**20,3**	**21,7**	**74,9**	**582,1**		
ИТОГО за день		**73,4**	**82,6**	**262,1**	**2150,3**		

День: 7

Возрастная категория : 12 лет и старше

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	17,5	11,6	27,4	279	45	2012
Какао со сгущённым молоком	200	3,5	3,4	22,3	133,4	54-8	2020
Бутерброд с маслом	40	1,6	13,4	12	176	1	2008
Свежий мандарин	180	1,4	0,4	13,4	68,4	6	2022
итого за приём пищи:	**570**	**24**	**28,8**	**75,1**	**656,8**		
ОБЕД							
Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,3	109	22	2008
Суп картофельный с бобовыми, мясом и гренками	270	7,35	4,88	25,2	169,2	81	2012
Гуляш из отварного мяса	100	11,4	15,43	6,15	212,1	277	2012
Каша гречневая вязкая	180	2,6	5,3	30,6	180	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
Вафли	30	2,3	2,9	16,7	93,8	122	2020
Батон обогащённый	30	2,3	0,9	15,4	78,6	1	2022
итого за приём пищи:	**960**	**31,15**	**40,31**	**138,45**	**1030,7**		
УЖИН							
Рыба, запечённая 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 обогащённый микронутр.	50	3,2	0,5	21,3	102	21	2022
итого за приём пищи:	**490**	**15,1**	**16,4**	**52,9**	**434,5**		
итого за день		99,2	85,51	266,45	2122		

День: 8

Возрастная категория :12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Макароны с сыром	200	9,4	21,2	36,1	375	210	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,6	26,5	392	2012
Бутерброд с яйцом варёным	60	6,9	4,9	17,4	141,1	114	2020
Банан свежий	200	3	1	42	192	96	УСП
итого за приём пищи:	**660**	**19,4**	**27,1**	**102,1**	**734,6**		
ОБЕД							
Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,16	4,8	25,6	54-4	2020
Свекольник с птицей и сметаной	280	9,1	10,58	17,65	209,8	65	2014
Котлета рубленая из птицы	100	18,6	14,2	12,5	171,1	54-5м	2020
Соус томатный	50	0,6	2,5	3,2	37	364	2008
Каша вязкая (рис)	180	2,6	5,3	30,6	180	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:	**960**	**35,8**	**33,24**	**108,05**	**797,5**		
УЖИН							
Салат из моркови и яблок	100	1	10,2	4,5	123,6	54-11	2020
Оладьи с вареньем	200	13,6	12,6	85,3	509	444	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	3	2022
итого за приём пищи:	**625**	**19,1**	**26,1**	**115,2**	**789,2**		
ИТОГО за день		**74,3**	**95,4**	**325,35**	**2321,3**		

День: 9

Возрастная категория : 12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		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
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88	2	2022
итого за приём пищи:	**620**	**27,5**	**29,4**	**56,3**	**572,6**		
ОБЕД							
Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	7,7	83	20	2008
Суп картофельный с вермишелью, мясом и зеленью	261	5,25	6,5	8,25	147	82	2012
Рыба(филе) припущенная.Соус	100	9,7	2,8	3,2	77	229/364	2008
Картофельное пюре	180	3,7	6,5	24,4	169	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
Печенье витаминизированное	40	2,3	2,9	22,3	125,1	122	УСП
Батон обогащённый	30	2,3	0,9	15,4	78,6	1	2022
итого за приём пищи:	**961**	**29,05**	**25,4**	**122,35**	**867,7**		
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
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	3,2	0,5	21,3	102	21	2022
Компот из заморож.ягод	200	0,5	0,2	13,2	53,9	99	2022
итого за приём пищи:	**500**	**18,07**	**37,16**	**66,57**	**647,9**		
итого за день		**74,62**	**91,96**	**245,22**	**2088,2**		

Возрастная категория : 12 лет и старше

День: 10

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога с молоком сгущённым	170	24,8	17,1	44	350	237	2012
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,01	6,7	27,9	54-3	2020
Бутерброд с маслом	40	1,6	13,4	12	176	1	2008
Свежий мандарин	180	1,4	0,4	13,4	68,4	6	2022
итого за приём пищи:	**597**	**28,1**	**30,91**	**76,1**	**622,3**		
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,3	103	19	2008
Бульон с птицей и гренками	285	9,66	1,93	19,8	136	48	2022
Филе птицы отварное с соусом томатным с овощами	100	8,2	7,2	0,8	182	307	2008
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,5	45,2	247	323	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:	**945**	**28,36**	**26,13**	**111,6**	**875,7**		
УЖИН							
"Школьный бургер"	120	15,3	15	29,5	314	10н	УСП
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.	50	3,2	0,5	21,3	102	21	2022
итого за приём пищи:	**520**	**20,55**	**20**	**69,5**	**540,4**		
ИТОГО за день		**77,01**	**77,04**	**257,2**	**2038,4**		
Итого за весь период (10дней)		773,22	838,6	2651,88	21049,15		
Среднее значение за период		77,3	83,8	265,1	2104,9		