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

(завтрак, обед, ужин)

День:1 понедельник

Возрастная категория : 7-11 лет

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	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							
Кнели из птицы(паровые)	90	20	10,1	5,7	194	319	2008
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:	**497**	**26,8**	**17,91**	**61,1**	**504,5**		
Всего за день	**1992**	**75,9**	**68,41**	**237,1**	**1772,4**		

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	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
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 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**	**67,6**	**222,1**	**1786,1**		

День: 3

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							
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 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
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 ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		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
Яблоко свежее	180	0,7	0,6	17,8	79,2	2	2022
итого за приём пищи:	**550**	**28,4**	**28,8**	**79,8**	**612,1**		
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**	**78,4**	**86,7**	**218,1**	**1891,7**		

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 рецептур/
		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
Банан свежий	200	3	1	42	192	96	УСП
итого за приём пищи:	**607**	**16,7**	**19,01**	**90,3**	**618,4**		
ОБЕД							
Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4	73,8	51	2008
Бульон с птицей и гренками	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**	**32,4**	**35,2**	**87,8**	**715,6**		
УЖИН	795						
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	**1832**	**61,9**	**69,71**	**241,5**	**1807,65**		

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 рецептур/
		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 (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	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 гренками	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 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:	**810**	**26,19**	**32,15**	**109,6**	**829,9**		
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.	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 (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		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 рубленная 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
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	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**	**33,35**	**33,08**	**103,4**	**752,9**		
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**	**65,25**	**73,98**	**279,7**	**1984,5**		

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 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	150	0,6	0,6	14,8	66,3	2	УСП
итого за приём пищи:	**570**	**27,3**	**29,2**	**51,5**	**550,9**		
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
Печенье витаминизированное	30	2,3	2,9	16,7	93,8	122	2022
Батон обогащённый	30	2,3	0,9	15,4	78,6	1	2022
итого за приём пищи:	**831**	**26,76**	**21**	**107,9**	**746,4**		
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
итого за приём пищи:	**470**	**16,17**	**36,86**	**53,77**	**586,7**		
ИТОГО за день	**1871**	**70,23**	**87,06**	**213,2**	**1884**		

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 рецептур/
		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 гренками	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)		716,85	729,4	2394	18705,35		
Среднее значение за период		71,6	72,9	239,4	1870,5		