



Директор
ГБОУ СОД № 448
01.09.2026 г.

Кабачкова Н. В. *Handwritten signature*

Целильное десятидневное меню рационов горячего питания (обед)

для предоставления питания учащимся 5-11 классов общеобразовательных учреждений Красновардского района
за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Утверждаю
Генеральный директор
АО «Жилищно-коммунальное предприятие «Охта»
01 сентября 2026 г.

Handwritten signature
Борисова С.С.



Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация /оборудование рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность					Энергетическая ценность ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы			
1 ДЕНЬ									
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,5	5,1	7,7		82,7	
Рассольник вегетарианский со сметаной и грибами	260	2008	91	4,06	6,48	17,2		145,8	
Шницель рубленый из говядины запеченный	100	2017	273	15,02	16,02	13,03		256,38	
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,33	6,4	41,73		253,84	
Нашинкованная капуста	200	2008	441	0,7	0,3	24,4		103,1	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4		109,7	
Батон обогащенный микроулучшителями	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9		143,85	
Печенье обогащенное	40	к/к	к/к	3	4	29,8		167,2	
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8		44,4	
Итого обед 1 день:	1100			39,56	42,05	191,96		1306,97	
2 ДЕНЬ									
ОБЕД									
Салат овощной с яблоками, яйцом вареным	120	2017	56/209	3,82	7,37	7,26		110,65	
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и луком	260	2008	76	4,46	6,44	12,1		131,24	

Рыба /Филе Трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир - картофель отварной)	300	2008	237/333/371	21,35	21,17	29,82	395,21
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
Итого блюда 2 день:	1080			38,31	38,56	133,54	1045,18

3 ДЕНЬ

ОБЕД							
Винегрет овощной с сельдью с/с	120	2008	52	6,36	11,64	6	154,2
Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей	260	2008	101	6,02	10,18	19	138,2
Печень говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	140	2008	261/373	25,01	16,05	16,61	310,99
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,23	247,88
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	103,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого блюда 3 день:	1100			49,86	47,04	171,14	1253,92

4 ДЕНЬ

ОБЕД							
Миска морковная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118,1
Суп картофельный с горохом, гречками и птицей	265	2008	99/73	8,56	6,28	26,5	188,6
Фрикадельки из птицы, соус молочный	100	2017	297/326	9,33	6,93	10,4	151,28
Рис отварной	180	2008	325	4,43	7,56	39,36	243,2
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
Итого обед 4 день:	1045			35,27	32,55	155,19	1056,62

5 ДЕНЬ

ОБЕД							
Салат картофельный с соевыми отруби, маслом растительным	100	2017	37	1,33	7,9	8,5	110,42
Суп крестьянский с крупой и птицей	260	2008	94	5,42	7,15	12,4	128,2
Греческий рыбный, соус сметанный с томатом	100	2008	245/372	6,8	4,1	6,4	89
Пюре картофельное	180	2008	335	3,72	6,48	24,36	170,64
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Вафли обогащенные	40	к/к	к/к	1,2	1,4	31	141,4
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого обед 5 день:	1080			27,02	30,88	172,46	1068,61

6 ДЕНЬ

ОБЕД							
*Салат из крашеной капусты	100	2008	40	1,5	5,1	7,7	82,7
Расоляник домашний с птицей и сметаной	260	2008	90	4,66	6,48	14,7	135,6
Плов из филе птицы	280	2017	291	15,45	14,23	51	393,87
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85

[illegible]

Икра сикопылая	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118,1
Суп картофельный с фасолью и мясом	260	2008	99	6,4	4,5	18,6	140,5
Выпечки с луком запеченные	100	2017	268	15,7	22,5	13,2	318,1
Каши гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,23	247,88
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Выпечки обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,03	23,41
Итого обед 9 день:	1040			39,3	44,3	155,86	1179,34

10 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,2	5,2	9,5	90
Суп картофельный с рыбой	275	2008	92	8,17	3	19,2	136,29
Запеканка картофельная с субпродуктами (печеная говяжья)	280	2008	299	22,62	22,17	49,95	489,81
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Выпечки обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого обед 10 день:	1055			40,54	34,12	168,95	1146,15
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ				364,97	372,07	1595,91	11154,68
В среднем за 1 день				36,50	37,21	159,59	1115,47

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся по всех образовательных учреждениях. Москва. Делл плюс. 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Мотыльковой М.П. Тугельская В.А.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб. 2008. Под редакцией Куткиной М.Н. Допускается отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктам.

* с 01.03 в рецептурах блюд лук репчатый используемый в блюдах без термической обработки заменяется на - лук зеленый. Производится замена с 01.03 салата "Витаминного" (1-й вариант) на салат из соевых стручков ТК №20