

СОЛТАСОВАНО
1. 2026 г. 11.09.2026 г.

Директор

2026 г.

11.09.2026 г.

Циклическое двуххлебное меню раннего горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет. С. 1. 11.09.2026 г.

для общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга



Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал
	г			г	г	г	г	г		
1 день (посетельник)										
Завтрак										
Каши вязкая "Геркулес" на воде	200	2024	196	4.40	11.60	48.27	268.53			
Хлеб ржаной	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20			
Чай с сахаром	200	2024	453	0.10	0.20	10.00	40.00			
Яблоко зеленое свежее	100	2008	9.1	0.40	0.40	9.80	44.40			
Итого за прием пищи:	540			7.62	12.72	83.99	432.13			
Обед										
Овощи свежий порционно	60	2024	385/1	0.48	0.06	1.20	6.60			
Суп картофельный с рисовой крупой и говядиной	200/10	2024	103/1	8.70	6.10	18.80	168.80			
Говядина тушеная с луком	90	2024	274/1	12.00	11.50	21.00	244.00			
Картофель отварной	150	2024	142/1	3.70	13.00	26.90	239.00			
Хлеб ржаной	80	2021	575	5.44	1.04	31.84	158.40			
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0.44	0.08	18.30	76.00			
Итого за прием пищи:	790			30.76	31.78	118.04	892.80			
Всего за день:				38.38	44.50	202.03	1324.93			

Наименование	г	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
		г			Всего	Всего	Всего	
					г	г	г	
2 день (вторник)								
Завтрак								
Каша пшениная вязкая на воде	200	2024	197	12.67	9.60	17.73	206.67	
Хлеб ржаной	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20	
Чай с сахаром	200	2024	453	0.10	0.20	10.00	40.00	
Груша свежая	100	2021	82	0.40	0.30	10.30	47.00	
Итого за прием пищи:	540			15.89	10.62	53.95	372.87	
Обед								
Салат из свежкы отварной	60	2022	38	0.84	3.60	5.00	55.20	
Суп картофельный с горохом и грибами	200/10	2024	104	5.27	3.74	15.10	114.02	
Пшениель рубленый мясной	90	2024	286	6.30	11.60	14.10	193.20	
Каша гречневая рассыпчатая с подсолнечным маслом	150	2024	347	8.20	5.60	35.90	227.00	
Хлеб ржаной	80	2021	575	5.44	1.04	31.84	158.40	
Компот из свежих груш	200	2024	418	0.15	0.14	19.90	82.00	
Итого за прием пищи:	790			26.20	25.72	121.84	829.82	
Всего за день:				42.09	36.34	175.79	1202.69	

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	Всего			
				г	г	г	г			
3 день (средн)										
Завтрак										
Каша кукурузная жидкая на воде	200	2024	190	2.40	6.40	46.40	226.00			
Хлеб ржаной	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20			
Чай с сахаром	200	2024	453	0.10	0.20	10.00	40.00			
Яблоко зелёное свежее	100	2008	9.1	0.40	0.40	9.80	44.40			
Итого за прием пищи:	540			5.62	7.52	82.12	389.60			
Обед										
Салат из квашеной капусты	60	2024	40	0.96	3.06	4.62	49.80			
Борщ с капустой, картофелем и говядиной	200/10	2024	80	7.28	6.87	10.50	131.40			
Печень тушёная с луком	90	2024	278	8.80	6.00	7.50	158.60			
Макаронные изделия отварные с подсолнечным маслом	150	2024	356	2.90	9.20	32.80	190.00			
Хлеб ржаной	80	2021	575	5.44	1.04	31.84	158.40			
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0.15	0.14	19.90	82.00			
Итого за прием пищи:	790			25.53	26.31	107.16	770.20			
Всего за день:				31.15	33.83	189.28	1159.80			

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (оборотник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	г	Всего	г	Всего	г	
				г	г	г	г	г	г	
4 день (четверг)										
Завтрак										
Каша из пшена и риса жидкая "Дружба" на воде	200	2024	203	10.40	14.13	49.55	338.40			
Хлеб ржаной	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20			
Чай с сахаром	200	2024	453	0.10	0.20	10.00	40.00			
Груша свежая	100	2021	82	0.40	0.30	10.30	47.00			
Итого за прием пищи:	540			13.62	15.15	85.77	504.60			
Обед										
Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	2021	5	0.60	4.50	5.65	39.60			
Суп с вермишелью, картофелем и говядиной	200/10	2024	105	6.30	6.80	12.10	155.00			
Тертель мясные	90	2024	299/1	8.70	9.40	8.80	178.60			
Картофель тушеный	150	2024	142	3.70	13.00	26.90	239.00			
Хлеб ржаной	80	2021	575	5.44	1.04	31.84	158.40			
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0.44	0.08	18.30	76.00			
Итого за прием пищи:	790			25.18	34.82	103.59	846.60			
Всего за день:				38.80	49.97	189.36	1351.20			

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
5 день (пятница)							
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая на воде	200	2024	197	12.67	9.60	17.73	206.67
Хлеб ржаной	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Чай с сахаром	200	2024	453	0.10	0.20	10.00	40.00
Яблоко зелёное свежее	100	2008	9.1	0.40	0.40	9.80	44.40
Итого за прием пищи:	540			15.89	10.72	53.45	370.27
Обед							
Салат из свежих отварной	60	2022	38	0.84	3.60	5.00	55.20
Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой и говядиной	200/10	2024	96	3.90	8.70	19.60	177.60
Говядина отварная	90	2024	274/2	10.00	9.80	18.60	226.40
Рис отварной с подсолнечным маслом	150	2024	330/1	14.40	11.90	42.40	338.00
Хлеб ржаной	80	2021	575	5.44	1.04	31.84	158.40
Компот из свежих груш	200	2024	418	0.15	0.14	19.90	82.00
Итого за прием пищи:	790			34.73	35.18	137.34	1037.60
Всего за день:				50.62	45.90	190.79	1407.87

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день (понедельник)							
Завтрак							
Каша рисовая вязкая на воде	200	2024	196	3.13	8.50	61.00	266.25
Хлеб ржаной	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Чай с сахаром	200	2024	453	0.10	0.20	10.00	40.00
Груша свежая	100	2021	82	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого за прием пищи:	540			6.35	9.52	97.22	432.45
Обед							
Салат картофельный с соевыми отурами	60	2024	29/1	2.60	6.80	4.60	98.80
Суп картофельный с рисовой крупой и говядиной	200/10	2024	103/1	8.70	6.10	18.80	168.80
Гуляш	90	2024	279	2.80	4.80	5.10	79.30
Макаронные изделия отварные с подсолнечным маслом	150	2024	356	2.90	9.20	32.80	190.00
Хлеб ржаной	80	2021	575	5.44	1.04	31.84	158.40
Напиток молочный	200	2024	469/1	1.00	0.20	9.80	45.00
Итого за прием пищи:	790			23.44	28.14	102.94	740.30
Всего за день:				29.79	37.66	200.16	1172.75

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (борник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	Всего			
				г	г	г	г			
7 день (вторник)										
Завтрак										
Каша вязкая "Геркулес" на воде	200	2024	196	4.40		11.60		48.27		268.53
Хлеб ржаной	40	2021	575	2.72		0.52		15.92		79.20
Чай с сахаром	200	2024	453	0.10		0.20		10.00		40.00
Яблоко зелёное свежее	100	2008	9.1	0.40		0.40		9.80		44.40
Итого за прием пищи:	540			7.62		12.72		83.99		432.13
Обед										
Огурец свежий порционно	60	2024	385/1	0.48		0.06		1.20		6.60
Ци по-узальски с крупной и говядиной	200/10	2024	91	3.07		4.97		14.70		82.60
Тефтели мясные	90	2024	299/1	8.70		9.40		8.80		178.60
Картофель тушёный	150	2024	142	3.70		13.00		26.90		239.00
Хлеб ржаной	80	2021	575	5.44		1.04		31.84		158.40
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0.44		0.08		18.30		76.00
Итого за прием пищи:	790			21.83		28.55		101.74		741.20
Всего за день:				29.45		41.27		185.73		1173.33

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день (средн)							
Завтрак							
Каша пшениная вязкая на воде	200	2024	197	12.67	9.60	17.73	206.67
Хлеб ржаной	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Чай с сахаром	200	2024	453	0.10	0.20	10.00	40.00
Груша свежая	100	2021	82	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого за прием пищи:	540			15.89	10.62	53.95	372.87
Обед							
Салат из свежкы отварной	60	2022	38	0.84	3.60	5.00	55.20
Суп из овощей с говядиной	200/10	2024	100/1	4.50	4.00	21.40	144.80
Голубцы ленивые	240	2024	320	17.30	19.80	31.80	348.60
Хлеб ржаной	80	2021	575	5.44	1.04	31.84	158.40
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0.15	0.14	19.90	82.00
Итого за прием пищи:	790			27.39	24.98	104.94	789.00
Всего за день:				43.28	35.60	158.89	1161.87

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (оборотник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день (четверг)							
Завтрак							
Капша кукурузная жидкая на воде	200	2024	190	2.40	6.40	46.40	226.00
Хлеб ржаной	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Чай с сахаром	200	2024	453	0.10	0.20	10.00	40.00
Яблоко зеленое свежее	100	2008	9.1	0.40	0.40	9.80	44.40
Итого за прием пищи:	540			5.62	7.52	82.12	389.60
Обед							
Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	2021	5	0.60	4.50	5.65	39.60
Суп с вермишелью, картофелем и говядиной	200/10	2024	105	6.30	6.80	12.10	155.00
Говядина тушеная с луком	90	2024	274/1	12.00	11.50	21.00	244.00
Капша гречневая рассыпчатая с подсолнечным маслом	150	2024	347	8.20	5.60	35.90	227.00
Хлеб ржаной	80	2021	575	5.44	1.04	31.84	158.40
Напиток из груш	200	2024	418/1	0.15	0.14	19.90	82.00
Итого за прием пищи:	790			32.69	29.58	126.39	906.00
Всего за день:				38.31	37.10	208.51	1295.60

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день (пятница)							
Завтрак							
Каша рисовая вязкая на воде	200	2024	196	3.13	8.50	61.00	266.25
Хлеб ржаной	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Чай с сахаром	200	2024	453	0.10	0.20	10.00	40.00
Груцца свежая	100	2021	82	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого за прием пищи:	540			6.35	9.52	97.22	432.45
Обед							
Огулец свежий порционно	60	2024	385/1	0.48	0.06	1.20	6.60
Суп картофельный с горохом	200/10	2024	104	5.27	3.74	15.10	114.02
Жаркое "По-домашнему"	240	2008	258/1	13.40	16.28	36.70	363.80
Хлеб ржаной	80	2021	575	5.44	1.04	31.84	158.40
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0.44	0.08	18.30	76.00
Итого за прием пищи:	790			25.03	21.20	103.14	718.82
Всего за день:				31.38	30.72	200.36	1151.27

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, - 200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Картофелька блюд диетического (жесткого и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.С. Катанов и др. – М., 2008. – 448 с.

- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Талешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. - М.: ТД, ДеЛи, 2022. - 245 с.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питания воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедиа», 2024. – 741 с.

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.