**СОГЛАСОВАНО**
ДИРЕКТОР ГБОУ

_____

_____

_____ / _____

**УТВЕРЖДАЮ**
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Акционерного общества
«Комбинат социального
питания «Волна»

_____ Л.С.Страшнова

# ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

комплексного совмещенного обеда для предоставления горячего питания обучающимся (от 12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Невского района Санкт-Петербурга

**2026-2027 учебный год**

# 1 ДЕНЬ

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевая ценность | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, ккал | |
| Обед | Груша свежая | 100 | 0,4 | 0 | 9,73 | 40,47 | 9/1 |
| | Салат из овощей с морской капустой и маслом растительным | 100 | 3,2 | 7 | 9,4 | 143 | 64 |
| | Суп из овощей с курицей | 260 | 5,8 | 5,02 | 10,38 | 109,5 | 95 |
| | Птица, тушеная в сметанном соусе | 100 | 10,4 | 10,4 | 3,6 | 149,6 | 312 |
| | Булгур припущенный | 180 | 3,5 | 4,32 | 34,5 | 216 | 302 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100 | 10/1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 50 | 4 | 2,12 | 16,74 | 90 | 1/1 |
| | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 40 | 3,2 | 1,86 | 20,8 | 115,2 | 2/1 |
| | Печенье | 40 | 2,8 | 5,2 | 29,2 | 176 | 25/1 |
| | Молоко | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | 3/5 |
| **Итого за обед:** | | **1 270,00** | **40,70** | **42,72** | **166,55** | **1 259,77** | - |

# 2 ДЕНЬ

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевая ценность | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, ккал | |
| Обед | Мандарин свежий | 100 | 0,75 | 0 | 7,5 | 38 | 5/1 |
| | Салат из свеклы с сыром | 100 | 3,4 | 11,7 | 7 | 147 | 48 |
| | Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками | 260 | 5,2 | 4,3 | 20,4 | 142 | 98/292 |
| | Рыба, запеченная с овощами | 100 | 11,77 | 5,64 | 6 | 123,64 | 231 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,72 | 6,48 | 24,36 | 169,2 | 335 |
| | Компот из свежих груш | 200 | 0,2 | 0,1 | 28,1 | 115 | 394 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 50 | 4 | 2,12 | 16,74 | 90 | 1/1 |
| | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 40 | 3,2 | 1,86 | 20,8 | 115,2 | 2/1 |
| | Печенье | 40 | 2,8 | 5,2 | 29,2 | 176 | 25/1 |
| | Молоко | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | 3/5 |
| **Итого за обед:** | | **1 270,00** | **41,04** | **43,80** | **169,50** | **1 236,04** | - |

## 3 ДЕНЬ

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевая ценность | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, ккал | |
| Обед | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,9 | 40,3 | 4/1 |
| | Салат «Дальневосточный» из морской капусты | 100 | 1 | 0,17 | 0,5 | 8,3 | 62 |
| | Суп сливочный с картофелем и рыбой | 250 | 9,3 | 6,8 | 12 | 146,05 | 92/230 |
| | Тефтели из говядины паровые с соусом основным белым | 100 | 9,3 | 9,2 | 7,02 | 148,1 | 283 |
| | Рис отварной | 180 | 4,44 | 7,56 | 39,4 | 243,6 | 325 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115 | 394 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 50 | 4 | 2,12 | 16,74 | 90 | 1/1 |
| | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 40 | 3,2 | 1,86 | 20,8 | 115,2 | 2/1 |
| | Печенье | 40 | 2,8 | 5,2 | 29,2 | 176 | 25/1 |
| | Молоко | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | 3/5 |
| **Итого за обед:** | | **1 260,00** | **40,64** | **39,91** | **171,86** | **1 202,55** | - |

## 4 ДЕНЬ

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевая ценность | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, ккал | |
| Обед | Апельсин свежий | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,11 | 43 | 8/1 |
| | Салат «Степной» | 100 | 3,6 | 10,2 | 7,8 | 137 | 30 |
| | Суп картофельный с макаронными изделями и курицей | 260 | 3,9 | 2,8 | 20 | 121,25 | 100 |
| | Фрикадельки из птицы с соусом основным молочным | 120 | 6,8 | 8,25 | 9,73 | 131,78 | 291/366 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,6 | 5,8 | 37,6 | 229,2 | 331 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,4 | 103 | 441 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 3,2 | 1,7 | 13,4 | 72 | 1/1 |
| | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 40 | 3,2 | 1,86 | 20,8 | 115,2 | 2/1 |
| | Печенье | 40 | 2,8 | 5,2 | 29,2 | 176 | 25/1 |
| | Молоко | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | 3/5 |
| **Итого за обед:** | | **1 280,00** | **37,70** | **42,71** | **180,44** | **1 248,43** | - |

## 5 ДЕНЬ

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевая ценность | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, ккал | |
| Обед | Груша свежая | 100 | 0,4 | 0 | 9,73 | 40,47 | 9/1 |
| | Салат «Рыбный» | 100 | 4 | 3,8 | 8 | 83,3 | 64 |
| | Щи зеленые с ламинарией, яйцом и говядиной | 260 | 4,4 | 9,5 | 11,9 | 150,9 | 86 |
| | Котлеты «по-хлыновски» | 100 | 12,8 | 10,64 | 6,7 | 173,8 | 275 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 3,6 | 4,6 | 37,68 | 206,4 | 323 |
| | Компот из черной смородины | 200 | 0,5 | 0,2 | 28,9 | 122 | 397 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 25 | 2 | 1,06 | 8,37 | 45 | 1/1 |
| | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 50 | 4 | 2,32 | 25,98 | 144 | 2/1 |
| | Печенье | 40 | 2,8 | 5,2 | 29,2 | 176 | 25/1 |
| | Молоко | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | 315 |
| **Итого за обед:** | | **1 255,00** | **40,50** | **43,72** | **175,86** | **1 261,87** | - |

## 6 ДЕНЬ

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевая ценность | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, ккал | |
| Обед | Мандарин свежий | 100 | 0,75 | 0 | 7,5 | 38 | 5/1 |
| | Сельдь с гарниром | 100 | 6,6 | 10,2 | 9,6 | 156,6 | 58 |
| | Суп картофельный с бобовыми (фасолевый) и говядиной | 260 | 8,9 | 6,18 | 21,13 | 176 | 99 |
| | Рыба, запеченная с маслом сливочным | 100 | 3,96 | 3,61 | 1,2 | 52,7 | 233 |
| | Рагу овощное | 180 | 4,2 | 8,04 | 13,8 | 143 | 350 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 402 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 50 | 4 | 2,12 | 16,74 | 90 | 1/1 |
| | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 40 | 3,2 | 1,86 | 20,8 | 115,2 | 2/1 |
| | Печенье | 40 | 2,8 | 5,2 | 29,2 | 176 | 25/1 |
| | Молоко | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | 3/5 |
| **Итого за обед:** | | **1 270,00** | **41,01** | **43,71** | **161,07** | **1 198,50** | - |

## 7 ДЕНЬ

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевая ценность | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, ккал | |
| Обед | Апельсин свежий | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,11 | 43 | 8/1 |
| | Салат «Здоровье», яйцо куриное | 100 | 4,4 | 9,1 | 5,73 | 122,42 | 39/213 |
| | Щи из квашеной капусты с картофелем и свининой | 260 | 3,75 | 5,8 | 7,5 | 97,2 | 88 |
| | Кнели из кур паровые, соус сметанный | 100 | 12 | 8,6 | 12,33 | 174,7 | 319/371 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206,4 | 323 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,5 | 0,1 | 28,1 | 116 | 401 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 50 | 4 | 2,12 | 16,74 | 90 | 1/1 |
| | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 40 | 3,2 | 1,86 | 20,8 | 115,2 | 2/1 |
| | Печенье | 40 | 2,8 | 5,2 | 29,2 | 176 | 25/1 |
| | Молоко | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | 3/5 |
| **Итого за обед:** | | **1 270,00** | **41,15** | **43,98** | **175,61** | **1 260,92** | - |

## 8 ДЕНЬ

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевая ценность | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, ккал | |
| Обед | Груша свежая | 100 | 0,4 | 0 | 9,73 | 40,47 | 9/1 |
| | Винегрет с сельдью | 100 | 5,3 | 8,7 | 5 | 119,5 | 52 |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной | 265 | 4,36 | 6,7 | 12,33 | 127,1 | 76 |
| | Гуляш из говядины | 100 | 7,44 | 6,89 | 7,5 | 122 | 259 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,6 | 5,8 | 37,6 | 229,2 | 331 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 402 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 50 | 4 | 2,12 | 16,74 | 90 | 1/1 |
| | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 40 | 3,2 | 1,86 | 20,8 | 115,2 | 2/1 |
| | Печенье | 40 | 2,8 | 5,2 | 29,2 | 176 | 25/1 |
| | Молоко | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | 3/5 |
| **Итого за обед:** | | **1 275,00** | **40,70** | **43,77** | **180,00** | **1 270,47** | - |

## 9 ДЕНЬ

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевая ценность | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, ккал | |
| Обед | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,9 | 40,3 | 4/1 |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,9 | 4,1 | 2,9 | 52,1 | 23 |
| | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) с говядиной | 260 | 8,9 | 6,2 | 18,63 | 166 | 99 |
| | Котлета «Особая» | 100 | 8,3 | 7,7 | 8,6 | 136,9 | 272 |
| | Рис с овощами | 180 | 3,72 | 10 | 19,44 | 182,64 | 327 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115 | 394 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 50 | 4 | 2,12 | 16,74 | 90 | 1/1 |
| | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 40 | 3,2 | 1,86 | 20,8 | 115,2 | 2/1 |
| | Печенье | 40 | 2,8 | 5,2 | 29,2 | 176 | 25/1 |
| | Молоко | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | 3/5 |
| **Итого за обед:** | | **1 270,00** | **38,42** | **44,18** | **162,51** | **1 194,14** | - |

## 10 ДЕНЬ

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевая ценность | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, ккал | |
| Обед | Апельсин свежий | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,11 | 43 | 8/1 |
| | Салат «Школьные годы» | 100 | 1,5 | 6,1 | 4,4 | 78,5 | 29 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной | 260 | 3,15 | 5,7 | 8,12 | 97,66 | 84 |
| | Котлета рыбная | 100 | 13 | 9,6 | 15 | 198,4 | 239 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,72 | 6,48 | 24,36 | 169,2 | 335 |
| | Компот из апельсинов | 200 | 0,5 | 0,1 | 34 | 141 | 399 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 50 | 4 | 2,12 | 16,74 | 90 | 1/1 |
| | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 40 | 3,2 | 1,86 | 20,8 | 115,2 | 2/1 |
| | Печенье | 40 | 2,8 | 5,2 | 29,2 | 176 | 25/1 |
| | Молоко | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | 3/5 |
| **Итого за обед:** | | **1 270,00** | **38,77** | **43,76** | **170,13** | **1 228,96** | - |

## 11 ДЕНЬ

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевая ценность | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, ккал | |
| Обед | Груша свежая | 100 | 0,4 | 0 | 9,73 | 40,47 | 9/1 |
| | Салат из квашеной капусты с маслом растительным | 100 | 0,83 | 5,2 | 7,7 | 80,67 | 40 |
| | Суп с макаронными изделями и курицей | 260 | 6,3 | 4,92 | 15,68 | 132,2 | 105 |
| | Котлета «Пожарская» | 100 | 12,74 | 9,94 | 14,44 | 198,18 | 314/1 |
| | Рагу овощное | 180 | 4,2 | 8,04 | 13,8 | 142,8 | 350 |
| | Компот из свежих груш | 200 | 0,2 | 0,1 | 28,1 | 115 | 394 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 50 | 4 | 2,12 | 16,74 | 90 | 1/1 |
| | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 40 | 3,2 | 1,86 | 20,8 | 115,2 | 2/1 |
| | Печенье | 40 | 2,8 | 5,2 | 29,2 | 176 | 25/1 |
| | Молоко | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | 3/5 |
| **Итого за обед:** | | **1 270,00** | **40,67** | **43,78** | **165,59** | **1 210,52** | - |

## 12 ДЕНЬ

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевая ценность | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, ккал | |
| Обед | Мандарин свежий | 100 | 0,75 | 0 | 7,5 | 38 | 5/1 |
| | Салат «Витаминный» | 100 | 1,5 | 11,1 | 8,5 | 140 | 42 |
| | Рассольник «Ленинградский» со свининой и сметаной | 260 | 4,6 | 6 | 21,4 | 158 | 91 |
| | Печень «по-строгановски» | 100 | 12,1 | 9,4 | 9,6 | 171,4 | 256 |
| | Греча с овощами | 180 | 4 | 1,1 | 21,24 | 106,7 | 323 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 442 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 50 | 4 | 2,12 | 16,74 | 90 | 1/1 |
| | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 40 | 3,2 | 1,86 | 20,8 | 115,2 | 2/1 |
| | Печенье | 40 | 2,8 | 5,2 | 29,2 | 176 | 25/1 |
| | Молоко | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | 3/5 |
| **Итого за обед:** | | **1 270,00** | **39,95** | **43,38** | **164,18** | **1 201,30** | - |

# ИТОГОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

| Приём пищи | Вес блюда, гр. | Пищевая ценность | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, ккал |
| Всего за 12 дней | 15 230,00 | 481,25 | 519,42 | 2 043,30 | 14 773,47 |
| Средняя за 1 день | 1 269,17 | 40,10 | 43,29 | 170,28 | 1 231,12 |

## Примечания и источники:

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва издательство «Хлебпродинформ»1997 г. под редакцией Чебатуркина Н.М. и Турчиновой В.С.
- Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Допускается отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности.