



Утверждено  
 Генеральный директор  
 ООО База "Мария" 31.03.2026 г.  
 /Россошанский Е.К./



Согласовано  
 Директор ГБОУ № 422  
 /О.Н. Богданова/

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ В ВОЗРАСТЕ (1-4 классы) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/10/5	4	8	14	140	3	2012
	Каша гречневая жидкая с маслом сливочным	150/5	5,9	6,9	28,7	208,5	189	2008
	Какао с молоком	200	6,5	3,5	18,9	112	396	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Фрукты свежие (АПЕЛЬСИН)	100	1	0,2	8	43	19	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>			19	19,6	80	561		
<b>Обед</b>								
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3	1,5	36,9	20	2008
	Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	5	4	30	216,3	81	2012
	Биточки рыбные	110	10	9,7	5,7	120,6	240	ТТК
	Пюре картофельное	150	3,4	5,3	21,7	147,6	335	2008
	Сок Персиковый	200	1	0,3	20	86,5	442	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
<b>Итого за Обед</b>		800	23,3	24,3	100,8	717,4		
<b>Итого за День</b>		1 310	42,3	43,9	180,8	1278,4		

Неделя: 1

День: 2

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Бутерброд с джемом	20/15	1,5	0,5	21,2	95	2	2012
	Омлет с сыром и маслом сливочным	150/5	8,5	11,6	11	157,8	215	ТТК
	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,5	15	88,1	393	ТТК
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>		620	18,4	18,8	79,6	559		
<b>Обед</b>								
	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,6	3,3	6,2	57,1	30	2008
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	220	5,6	7,5	7,6	129,7	67	ТТК
	Сердце тушеное в соусе	120	6,6	7,2	6,1	115,6	257	ТТК
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,5	29,3	155,6	330	ТТК
	Компот из изюма	200	0,6	0,1	21,1	81	130	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
<b>Итого за Обед</b>		830	23,7	24,6	102,3	705		
<b>Итого за день</b>		1450	42,1	43,4	181,9	1264		

Неделя: 1

День: 3

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,6	10,3	90,1	1	2012
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	160	11,8	11,3	33,3	242,1	89	ТТК
	Чай с молоком и сахаром	200	1,8	1,3	13,9	75,3	266	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Фрукты свежие (БАНАН)	100	1,6	0,6	20	96	20	ТТК
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>18,4</b>	<b>18,8</b>	<b>87,9</b>	<b>561</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат из свежлы отварной с маслом растительным	60	0,9	3,2	4,9	50,9	33	2012
	Суп Крестьянский с крупой и мясом	200	4,9	2,4	21	125,6	90	ТТК
	Котлеты рубленые из птицы	90	9,5	8,8	8,6	155,4	312	ТТК
	Рагу овощное (3-й вариант)	200	2,5	7,1	15,4	136,4	351	ТТК
	Сок Яблочный	200	1	0,3	20	86,5	442	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>23,8</b>	<b>24,8</b>	<b>101,9</b>	<b>720,8</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1 335</b>	<b>42,2</b>	<b>43,6</b>	<b>189,8</b>	<b>1281,8</b>		

Неделя: 1

День: 4

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Бутерброд с маслом и джемом (выход 20/5/10)	20/5/10	2,2	5	17,6	130	2	2012
	Запеканка из творога со ступенным молоком	150	14,4	13	33,3	292,5	224	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,3		8,3	34	266	2014
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Фрукты свежие (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10	47	368	2012
<b>Итого за Завтрак</b>		505	18,9	19,4	79,6	561		
<b>Обед</b>								
	*Помидор свежий	60	0,4	0,1	1,8	9,6	13	ТТК
	Рассольник ленинградский с мясом, сметаной, зеленью	200	2,8	6	22,9	155,4	91	ТТК
	Плов	240	12,5	11	35,5	291	321	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	441	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Молоко в инд. упаковке 3,2 % жирности	200	6	6,4	9,4	120	435	ТТК
<b>Итого за Обед</b>		940	24,2	24,8	105,5	731		
<b>Итого за день</b>		1 445	43,1	44,2	185,1	1292		

Неделя: 1

День: 5

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Бутерброд с джемом	20/10	1,5	0,5	17,6	80,8	2	2012
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	150/10	14,6	17,5	29,6	318	189	ТТК
	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,5	15	88,1	393	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Фрукты свежие (АПЕЛЬСИН)	100	1	0,2	8	43	19	ТТК
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>19,2</b>	<b>19,7</b>	<b>80,6</b>	<b>587,4</b>		
<b>Обед</b>								
	Винегрет овощной	60	0,8	6	4	73,2	51	ТТК
	Суп картофельный с вермишелью, птицей и зеленью петрушки	200/10	5	3	16,5	113	88	ТТК
	Голубцы ленивые	240	12,4	12,5	28,5	276,1	315	ТТК
	Сок Персиковый	200	1	0,3	20	86,5	442	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>24,2</b>	<b>24,8</b>	<b>101</b>	<b>714,8</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1 300</b>	<b>43,4</b>	<b>44,5</b>	<b>181,6</b>	<b>1302,2</b>		

Неделя: 1

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,6	10,3	90,1	1	2012
	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	150/5	9	7,7	39,2	251,9	189	ТТК
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113	434	2008
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Фрукты свежие (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10	47	368	2012
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,7</b>	<b>19</b>	<b>80</b>	<b>559,5</b>		
<b>Обед</b>								
	*Огурец свежий	60	0,5	0	2	9	11	ТТК
	Суп картофельный с мясом, круглой и зеленью	200	6,6	4,9	22	168,4	90	ТТК
	Биточки рубленые из птицы	90	7,6	8,1	15,3	168,3	306	2012
	Рагу овощное (3-й вариант)	200	2,5	7,1	15,4	136,4	351	ТТК
	Напиток из сухофруктов	200		0,3	8	30,9	440	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,7	1,5	17,3	78	7	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>23,1</b>	<b>23,9</b>	<b>100,5</b>	<b>705</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 350</b>	<b>41,8</b>	<b>42,9</b>	<b>180,5</b>	<b>1264,5</b>		

Неделя: 2

День: 7

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Макаронны с сыром	160	8,4	12,9	31,1	287,1	210	ТТК
	Какао с молоком	200	6,5	3,5	18,9	112	396	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
	Фрукты свежие (ГРУША)	100	0,4	0,4	9,5	45	3	ТТК
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,5</b>	<b>18,8</b>	<b>80</b>	<b>558,1</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат из квашеной капусты с зеленым луком	60	1	3	5	50	40	2008
	Бульон с лапшой и птицей	200/10	3	1,8	11	76,1	110	2008
	Гуляш	120	12,7	9,3	12	182,5	259	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,2	7,7	33,7	213,4	320	ТТК
	Сок Абрикосовый	200	1	0,3	20	86,5	442	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>23,3</b>	<b>24,1</b>	<b>103,6</b>	<b>718</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1 300</b>	<b>41,8</b>	<b>42,9</b>	<b>183,6</b>	<b>1276,1</b>		

Неделя: 2

День: 8

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Бутерброд с маслом и джемом	20/5/10	2,2	5	17,6	130	2	2012
	Запеканка из творога со ступенным молоком	170	14,8	13,2	34,6	303	224	ТТК
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	8,8	40	393	2012
	Фрукты свежие (БАНАН)	100	1,6	0,6	20	96	20	ТТК
	Итого за Завтрак	505	19	19	81	569		
<b>Обед</b>								
	Салат из свежеты отварной с маслом растительным	60	0,9	3,2	4,9	50,9	33	2012
	Суп из овощей с птицей	200	5,5	4,5	44	198	91	ТТК
	Жаркое по-домашнему	240	13,9	14,8	23	345,9	258	2008
	Напиток из сухофруктов	200		0,3	8	30,9	440	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Итого за Обед	760	23,7	24,8	101,8	735,2		
	Итого за День	1265	42,7	43,8	182,8	1304,2		

Неделя: 2

День: 9

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Бутерброд с сыром	20/10	3,8	7,7	12,9	139,3	3	2012
	Омлет натуральный	150	8,6	6	30,1	199	204	ТТК
	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,5	15	88,1	393	ТТК
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>19,2</b>	<b>19,4</b>	<b>80</b>	<b>587</b>		
<b>Обед</b>								
	* Огурец свежий	60	0,5	0,1	2	9	11	ТТК
	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью петрушки	200/10/5	3,5	8,4	10,5	133,6	76	ТТК
	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	10,1	6,8	19,9	188,7	231	ТТК
	Пюре картофельное	150	3,4	5,3	21,7	147,6	335	ТТК
	Сок Персиковый	200	1	0,3	20	86,5	442	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
	<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>23,5</b>	<b>23,9</b>	<b>106,1</b>	<b>731,4</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1 415</b>	<b>42,7</b>	<b>43,3</b>	<b>186,1</b>	<b>1318,4</b>		

Неделя: 2

День: 10

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Бутерброд с джемом	20/10	1,5	0,5	17,6	80,8	2	2012
	Каша пшеничная жидкая	160	15,1	17	33,7	339,7	189	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,3		8,3	34	266	2014
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Фрукты свежие (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10	47	368	2012
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>18,9</b>	<b>18,9</b>	<b>80</b>	<b>559</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,6	3,3	6,2	57,1	30	2008
	Суп картофельный с крупной и рыбой	200	3,4	4	23,2	168,2	92	ТТК
	Плов из птицы	240	16,7	14,6	40,2	357,9	321	ТТК
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,5	47,3	44	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>24,2</b>	<b>24</b>	<b>103</b>	<b>740</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1 270</b>	<b>43,1</b>	<b>42,9</b>	<b>183</b>	<b>1299</b>		

Неделя: 2

День: 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,6	10,3	90,1	1	2012
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	150	4,8	6,4	31,8	207,2	89	ТТК
	Какао с молоком	200	6,5	3,5	18,9	112	396	ТТК
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>		585	19,2	19,7	83	569,9		
<b>Обед</b>								
	Салат из свежлы отварной с маслом растительным	60	0,9	3,2	4,9	50,9	33	2012
	Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	200	3,3	3,1	10,5	96,5	85	ТК
	Биточки Особые	90	11,5	10,1	25	215	271	ТК
	Пюре картофельное	150	3,4	5,3	21,7	147,6	335	2008
	Сок Абрикосовый	200	1	0,3	20	86,5	442	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
<b>Итого за Обед</b>		760	23,5	24	104	706		
<b>Итого за день</b>		1 345	42,7	43,7	187	1275,9		

Неделя: 2

День: 12

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Макароны с сыром	200	15	17,4	42	384,6	210	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,3		8,3	34	266	2014
	Фрукты свежие (БАНАН)	100	1,6	0,6	20	96	20	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>								
		520	18,5	19	80,7	572,1		
<b>Обед</b>								
	Огурец соленый	60	0,5		1	8	17	ТТК
	Суп картофельный с вермишелью, птицей и зеленью петрушки	200/10	5	3	16,5	113	88	ТТК
	Печень по-строгановски	100	10,8	9,7	10,8	173,7	256	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,2	7,7	33,7	213,4	320	ТТК
	Напиток из сухофруктов	200		0,3	8	30,9	440	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
<b>Итого за Обед</b>								
		800	23,5	23,7	102	705		
<b>Итого за День</b>								
		1 320	42	42,7	182,7	1277,1		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
Итого за весь период	509,9	521,8	2204,9	15433,6
Среднее значение за период	42,5	43,5	183,7	1286,1

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
1-4 классы	6360	9685
Среднее значение за период	530	807

\*Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлого года (капусту, корнеплоды и др.) в период после 1 марта будут использоваться только после термической обработки.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна.- М.: Делта принт 2012-584с;
  2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. -СПб.: Речь, 2008. - 800 с.;
  3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2014 год;
- В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.