



# Меню

" "

2020г.\*\*

льготного питания для  
учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений  
Санкт-Петербурга

1 день ( понедельник )

| Наименование                                                    | Выход<br>(г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углево-ды<br>(г) | Энергети-<br>ческая<br>ценность |
|-----------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|------------------|---------------------------------|
| <b>завтрак</b>                                                  |              |              |             |                  |                                 |
| Каша вязкая гречневая                                           | 150          | 6,80         | 3,00        | 26,90            | 162,00                          |
| Бутерброд с сыром, маслом сл.                                   | 15/15/5      | 4,50         | 8,70        | 7,40             | 131,00                          |
| Чай с сахаром и лимоном                                         | 200/5        | 0,30         | 0,10        | 15,20            | 62,00                           |
| Груша свежая                                                    | 100          | 0,30         | 0,30        | 22,40            | 35,00                           |
| Йогурт в инд упаковке 2,5%                                      | 125          | 4,10         | 2,50        | 32,00            | 168,10                          |
| итого завтрак                                                   |              | 16,0         | 14,6        | 103,9            | 558,1                           |
| <b>обед</b>                                                     |              |              |             |                  |                                 |
| Салат картофельный с солеными<br>огурцами и маслом растительным | 60           | 8,2          | 1,8         | 18,3             | 82,8                            |
| Борщ с капустой картофелем,<br>свининой и сметаной              | 200/10/5     | 6,46         | 8,76        | 12,1             | 127,1                           |
| Сосиски отварные                                                | 80           | 6,5          | 15,52       | 8,2              | 298                             |
| Рагу овощное                                                    | 150          | 3,5          | 6,7         | 11,5             | 119                             |
| Компот из сухофруктов с витамином<br>С                          | 200          | 0,6          | 0,1         | 31,7             | 131                             |
| Ватрушка с творогом                                             | 50           | 6,1          | 3,2         | 26,4             | 165                             |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный микронутриентами            | 25           | 1,7          | 0,2         | 10,6             | 51                              |
| Батон нарезной обогащенный<br>микронутриентами                  | 25           | 1,90         | 0,70        | 15,90            | 66,00                           |
| итого обед                                                      |              | 34,96        | 36,98       | 134,7            | 1039,9                          |
| итого за день                                                   |              | 50,96        | 51,58       | 238,6            | 1598                            |

Зав.производством:





АО "Столовая №14"

Согласовано



# Меню

" "

2020г.\*\*

льготного питания для  
учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений  
Санкт-Петербурга

2 день ( вторник )

| Наименование                                         | Выход<br>(г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углево-<br>ды (г) | Энергети-<br>ческая<br>ценность |
|------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------|---------------------------------|
| завтрак                                              |              |              |             |                   |                                 |
| Каша пшеничная молочная<br>жидкая с маслом сливочным | 155          | 5,6          | 6,4         | 24,8              | 179                             |
| Бутерброд с колбасой п/к                             | 15/20        | 4,9          | 7,4         | 7,4               | 116                             |
| Какао с молоком                                      | 200          | 2,9          | 2,5         | 24,8              | 134                             |
| Яблоко свежее                                        | 100          | 0,33         | 0           | 20,6              | 40                              |
| итого завтрак                                        |              | 13,73        | 16,3        | 77,6              | 469                             |
| обед                                                 |              |              |             |                   |                                 |
| Салат витаминный<br>растительным маслом              | 60           | 0,9          | 9,06        | 5,1               | 105,6                           |
| Суп картофельный                                     | 200          | 2,9          | 2,3         | 15,36             | 94                              |
| Плов из филе птицы                                   | 200          | 23,9         | 16,3        | 37                | 408                             |
| Напиток клюквенный с вит. С                          | 200          | 0,1          | 0,1         | 24,9              | 103                             |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный микронутриентами | 25           | 1,7          | 0,2         | 10,6              | 51                              |
| Батон нарезной обогащенный<br>микронутриентами       | 25           | 1,9          | 0,7         | 15,9              | 66                              |
| итого обед                                           |              | 31,4         | 28,66       | 108,86            | 827,6                           |
| итого за день                                        |              | 45,13        | 44,96       | 186,46            | 1296,6                          |

Зав.производством:





# Меню

2020г.\*\*

льготного питания для  
учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений  
Санкт-Петербурга

3 день ( среда )

| Наименование                                         | Выход<br>(г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г)  | Углево-<br>ды (г) | Энергети-<br>ческая<br>ценность |
|------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|---------------------------------|
| <b>завтрак</b>                                       |              |              |              |                   |                                 |
| Запеканка из творога со<br>сгущенным молоком         | 150/20       | 20,6         | 10,2         | 48,7              | 394                             |
| Чай с сахаром                                        | 200          | 0,3          | 0,1          | 15,2              | 62                              |
| Бутерброд с маслом                                   | 25/10        | 2            | 9            | 7,5               | 141                             |
| Мандарин свежий                                      | 100          | 0,27         | 0            | 42,7              | 61,3                            |
| <b>итого завтрак</b>                                 |              | <b>23,17</b> | <b>19,3</b>  | <b>114,1</b>      | <b>658,3</b>                    |
| <b>обед</b>                                          |              |              |              |                   |                                 |
| Салат "Свеколка"                                     | 60           | 4,8          | 6,1          | 9,12              | 110,4                           |
| Щи из свежей капусты с курой и<br>сметаной           | 200/10/5     | 5,38         | 5,6          | 5,6               | 86                              |
| Биточки рыбные                                       | 80           | 10,4         | 10,08        | 12                | 180,8                           |
| Пюре картофельное                                    | 150          | 3,1          | 5,4          | 20,3              | 141                             |
| Компот из свежих яблок с вит.С                       | 200          | 0,2          | 0,2          | 27,9              | 115                             |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный микронутриентами | 25           | 1,7          | 0,2          | 10,6              | 51                              |
| Батон нарезной обогащенный<br>микронутриентами       | 25           | 1,9          | 0,7          | 15,9              | 66                              |
| <b>итого обед</b>                                    |              | <b>27,48</b> | <b>28,28</b> | <b>101,42</b>     | <b>750,2</b>                    |
| <b>итого за день</b>                                 |              | <b>50,65</b> | <b>47,58</b> | <b>215,52</b>     | <b>1408,5</b>                   |

Зав.производством:





# Меню

" "

2020г.\*\*

льготного питания для  
учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений  
Санкт-Петербурга

4 день (четверг)

| Наименование                                      | Выход<br>(г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углево-<br>ды (г) | Энергети-<br>ческая<br>ценность |
|---------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------|---------------------------------|
| <b>завтрак</b>                                    |              |              |             |                   |                                 |
| Каша рисовая с маслом слив.                       | 155          | 3,9          | 6,3         | 21,6              | 159                             |
| Бутерброд с сыром, маслом сл.                     | 15/15/5      | 4,5          | 8,7         | 7,4               | 131                             |
| Кофейный напиток                                  | 200          | 1,5          | 1,3         | 22,4              | 107                             |
| Груша свежая                                      | 100          | 0,3          | 0,3         | 22,4              | 35                              |
| итого завтрак                                     |              | 10,2         | 16,6        | 73,8              | 432                             |
| <b>обед</b>                                       |              |              |             |                   |                                 |
| Винегрет овощной с маслом растительным и сельдью  | 60/20        | 4,3          | 7,8         | 4                 | 104                             |
| Суп картофельный с горохом                        | 200          | 6,4          | 4,5         | 18,6              | 141                             |
| Рулет из говядины с мясом и яйцом                 | 80           | 12,1         | 10,1        | 7,3               | 200,5                           |
| Овощи припущенные в молочном соусе                | 150          | 2,3          | 6,2         | 9                 | 69                              |
| Кисель плодово-ягодный                            | 200          | 0,1          | 0,1         | 27,9              | 113                             |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 25           | 1,7          | 0,2         | 10,6              | 51                              |
| Йогурт в инд.упаковке 2,5%                        | 125          | 4,1          | 2,5         | 32                | 168,1                           |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 25           | 1,9          | 0,7         | 15,9              | 66                              |
| итого обед                                        |              | 32,9         | 32,1        | 125,3             | 912,6                           |
| итого за день                                     |              | 43,1         | 48,7        | 199,1             | 1344,6                          |

Зав.производством:



М.П.  
"Организатор питания"

Согласовано



# Меню

2020г.  
\*\*

льготного питания для  
учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений  
Санкт-Петербурга

5 день (пятница)

| Наименование                                      | Выход<br>(г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углево-<br>ды (г) | Энергети-<br>ческая<br>ценность |
|---------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------|---------------------------------|
| <b>завтрак</b>                                    |              |              |             |                   |                                 |
| Омлет с сыром                                     | 150          | 15,38        | 22          | 2,5               | 349                             |
| Бутерброд с ветчиной                              | 25/10        | 3,62         | 4,1         | 15,94             | 103,2                           |
| Огурец свежий(порционный)                         | 40           | 0,1          | 0           | 11                | 13                              |
| Чай с сахаром и лимон                             | 200/5        | 0,3          | 0,1         | 15,2              | 62                              |
| итого завтрак                                     |              | 19,4         | 26,2        | 44,64             | 527,2                           |
| <b>обед</b>                                       |              |              |             |                   |                                 |
| Салат из свежих помидор                           | 60           | 0,6          | 5,12        | 1,98              | 65,4                            |
| Суп из овощей со сметаной                         | 200/5        | 3            | 4,2         | 10,2              | 91                              |
| Тефтели из говядины, соус томатный                | 80/20        | 9,95         | 6,9         | 25,5              | 301                             |
| Каша гречневая рассыпчатая                        | 150          | 3,6          | 4,6         | 37,7              | 206                             |
| Сок яблочный                                      | 200          | 1            | 0,1         | 37,8              | 86                              |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 25           | 1,7          | 0,2         | 10,6              | 51                              |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 25           | 1,9          | 0,7         | 15,9              | 66                              |
| итого обед                                        |              | 21,75        | 21,82       | 139,68            | 866,4                           |
| итого за день                                     |              | 41,15        | 48,02       | 184,32            | 1393,6                          |

Зав.производством:





М.П.  
"Организатор питания"

Согласовано



# Меню

2020г.\*\*

льготного питания для  
учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений  
Санкт-Петербурга

6 день ( понедельник )

| Наименование                                                                               | Выход (г) | Белки (г)    | Жиры (г)      | Углево-ды (г) | Энергети-ческая ценность |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|---------------|---------------|--------------------------|
| <b>завтрак</b>                                                                             |           |              |               |               |                          |
| Сосиски отварные                                                                           | 80        | 6,5          | 13,52         | 8,2           | 298                      |
| Макаронные изделия отварные                                                                | 150       | 5,5          | 4,8           | 31,3          | 191                      |
| Помидор свежий (порционный)                                                                | 40        | 0,6          | 0             | 13            | 22                       |
| Чай с молоком                                                                              | 200       | 1,6          | 1,7           | 7,9           | 52,8                     |
| Бутерброд с маслом                                                                         | 25/10     | 2            | 9             | 7,5           | 141                      |
| <b>итого завтрак</b>                                                                       |           | <b>16,2</b>  | <b>29,02</b>  | <b>67,9</b>   | <b>704,8</b>             |
| <b>обед</b>                                                                                |           |              |               |               |                          |
| Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным/ с 01.03 огурец соленый(порционный) | 60        | 2,16         | 6,12          | 4,68          | 82,2                     |
| Суп крестьянский с крупой и свининой                                                       | 200/10    | 4,9          | 7,184         | 9,92          | 123,1                    |
| Рыба запеченная с яйцом                                                                    | 80        | 11,08        | 3,29          | 13,07         | 244                      |
| Картофель отварной с маслом сливочным                                                      | 150       | 2,9          | 4,7           | 23,5          | 148                      |
| Напиток из плодов шиповника                                                                | 200       | 0,7          | 0,3           | 24,4          | 103                      |
| Ватрушка с творогом                                                                        | 50        | 6,1          | 3,2           | 26,4          | 165                      |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                          | 25        | 1,7          | 0,2           | 10,6          | 51                       |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами                                                | 25        | 1,9          | 0,7           | 15,9          | 66                       |
| <b>итого обед</b>                                                                          |           | <b>31,44</b> | <b>25,694</b> | <b>128,47</b> | <b>982,3</b>             |
| <b>итого за день</b>                                                                       |           | <b>47,64</b> | <b>54,714</b> | <b>196,37</b> | <b>1687,1</b>            |

Зав.производством:





# Меню

" "

2020г.\*\*

льготного питания для  
учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений  
Санкт-Петербурга

7 день ( вторник )

| Наименование                                                         | Выход<br>(г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углево-<br>ды (г) | Энергети-<br>ческая<br>ценность |
|----------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------|---------------------------------|
| <b>завтрак</b>                                                       |              |              |             |                   |                                 |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"                        | 155          | 4,8          | 7,75        | 20,77             | 173,6                           |
| Бутерброд с джемом или повидлом                                      | 20/515       | 1,2          | 4,3         | 22                | 132                             |
| Кофейный напиток                                                     | 200          | 1,5          | 1,3         | 22,4              | 107                             |
| Яблоко свежее                                                        | 100          | 0,33         | 0           | 20,6              | 40                              |
| итого завтрак                                                        |              | 7,83         | 13,35       | 85,77             | 452,6                           |
| <b>обед</b>                                                          |              |              |             |                   |                                 |
| Салат "Полонинский"/ с 1.03 Салат "Полонинский" с пекинской капустой | 60           | 1,66         | 6,06        | 2,22              | 66                              |
| Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной                       | 200/5        | 6,82         | 5,7         | 7,4               | 112,7                           |
| Котлеты рубленые из птицы                                            | 80           | 16,8         | 7,1         | 13,6              | 216                             |
| Рагу из овощей                                                       | 150          | 3,23         | 11,65       | 12,11             | 167,3                           |
| Кисель плодово-ягодный с вит.С                                       | 200          | 0,1          | 0,1         | 27,9              | 113                             |
| Йогурт в индивидуальной упаковке 2.5%                                | 125          | 4,1          | 2,5         | 32                | 168,1                           |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                    | 25           | 1,7          | 0,2         | 10,6              | 51                              |
| Батон обогащенный микронутриентами                                   | 25           | 1,9          | 0,7         | 15,9              | 66                              |
| итого обед                                                           |              | 36,31        | 34,01       | 121,73            | 960,1                           |
| итого за день                                                        |              | 44,14        | 47,36       | 207,5             | 1412,7                          |

Зав.производством:





# Меню

" "

2020г.\*\*

льготного питания для  
учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений  
Санкт-Петербурга

8 день ( среда)

| Наименование                                      | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углево-ды (г) | Энергети-ческая ценность |
|---------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|---------------|--------------------------|
| <b>завтрак</b>                                    |           |           |          |               |                          |
| Омлет натуральный                                 | 150       | 10,6      | 17,5     | 2             | 208                      |
| Какао с молоком                                   | 200       | 2,9       | 2,5      | 24,8          | 134                      |
| Бутерброд с маслом и сыром                        | 25/5/20   | 5,35      | 8,7      | 21,9          | 131                      |
| Груша свежая                                      | 100       | 0,3       | 0,3      | 22,4          | 35                       |
| итого завтрак                                     |           | 19,15     | 29       | 71,1          | 508                      |
| <b>обед</b>                                       |           |           |          |               |                          |
| Огурец свежий (порционный)                        | 60        | 0,1       | 1,18     | 3,42          | 47,4                     |
| Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной   | 200/10/5  | 6,1       | 5,8      | 17,2          | 163                      |
| Печень по-строгоновски                            | 80        | 12,4      | 9,6      | 5,9           | 163                      |
| Макаронные изделия отварные                       | 150       | 5,5       | 4,8      | 31,3          | 191                      |
| Компот из смеси сухофруктов с вит.С               | 200       | 0,6       | 0,1      | 31,7          | 131                      |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 25        | 1,7       | 0,2      | 10,6          | 51                       |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 25        | 1,9       | 0,7      | 15,9          | 66                       |
| итого обед                                        |           | 28,3      | 22,38    | 116,02        | 812,4                    |
| итого за день                                     |           | 47,45     | 51,38    | 187,12        | 1320,4                   |

Зав.производством:





М.П.  
"Организатор питания"

Согласовано



# Меню

" "

2020г.\*\*

льготного питания для  
учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений  
Санкт-Петербурга

9 день (четверг)

| Наименование                                      | Выход<br>(г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углево-<br>ды (г) | Энергети-<br>ческая<br>ценность |
|---------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------|---------------------------------|
| <b>завтрак</b>                                    |              |              |             |                   |                                 |
| Каша манная молочная с маслом сливочным           | 150/5        | 4,6          | 6,2         | 20,7              | 157                             |
| Чай с сахаром                                     | 200          | 0,2          | 0,1         | 15                | 60                              |
| Бутерброд с маслом                                | 25/10        | 2            | 9           | 7,5               | 141                             |
| Яблоко свежее                                     | 100          | 0,33         | 0           | 20,6              | 40                              |
| итого завтрак                                     |              | 7,13         | 15,3        | 63,8              | 398                             |
| <b>обед</b>                                       |              |              |             |                   |                                 |
| Салат "Школьные годы"/с 1.03 с пекинской капустой | 60           | 2,4          | 6,06        | 2,64              | 69                              |
| Борщ с картофелем, свининой и сметаной            | 200/10/5     | 4,48         | 9,82        | 15,6              | 139,1                           |
| Котлета рыбная любительская                       | 80           | 13,8         | 2,1         | 4,8               | 88                              |
| Картофельное пюре с морковью                      | 150          | 4,7          | 5,76        | 18,82             | 138,8                           |
| Напиток лимонный с вит.С                          | 200          | 0,2          | 0           | 25,7              | 105                             |
| Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5%             | 125          | 4,1          | 2,5         | 32                | 168,1                           |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 25           | 1,7          | 0,2         | 10,6              | 51                              |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 25           | 1,9          | 0,7         | 15,9              | 66                              |
| итого обед                                        |              | 33,28        | 27,14       | 126,06            | 825                             |
| итого за день                                     |              | 40,41        | 42,44       | 189,86            | 1223                            |

Зав.производством:





М.П.  
"Организатор питания"

# Меню

2020г.

\*\*

Согласовано



льготного питания для  
учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений  
Санкт-Петербурга

10 день ( пятница )

| Наименование                                      | Выход<br>(г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углево-<br>ды (г) | Энергети-<br>ческая<br>ценность |
|---------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------|---------------------------------|
| <b>завтрак</b>                                    |              |              |             |                   |                                 |
| Запеканка творожная с повидлом                    | 150/30       | 24,6         | 13,6        | 33,6              | 348,0                           |
| Чай с молоком                                     | 200          | 1,6          | 1,7         | 7,9               | 52,8                            |
| Бутерброд с колбасой п/к                          | 15/20        | 4,9          | 7,4         | 7,4               | 116,0                           |
| Мандарин свежий                                   | 100          | 0,27         | 0,0         | 42,7              | 61,3                            |
| итого завтрак                                     |              | 31,37        | 22,7        | 91,6              | 578,1                           |
| <b>обед</b>                                       |              |              |             |                   |                                 |
| Салат из сыра, яблок и огурцов                    | 60           | 2,5          | 7,6         | 2,1               | 104,4                           |
| Суп картофельный с макаронными изделиями          | 200          | 3,9          | 2,96        | 20                | 121                             |
| Птица, тушенная в сметанном соусе                 | 100          | 15,5         | 14,5        | 3,6               | 180                             |
| Рис отварной                                      | 150          | 3,7          | 6,3         | 32,8              | 203                             |
| Сок вишневый                                      | 200          | 1            | 0,1         | 37,8              | 92                              |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 25           | 1,7          | 0,2         | 10,6              | 51                              |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 25           | 1,9          | 0,7         | 15,9              | 66                              |
| итого обед                                        |              | 30,2         | 32,36       | 122,8             | 817,4                           |
| итого за день                                     |              | 61,57        | 55,06       | 214,4             | 1395,5                          |

Зав.производством: