УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа-интернат №16
Пушкинского района Санкт-Петербурга

С.П. Герасимова

М. П. 15 июня 2026г.

Цикличное двухнедельное (десятидневное) сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для организации питания детей и подростков с ОВЗ в возрасте 12-18 лет, посещающих ГБОУ школа-интернат №16 Пушкинского р-на Санкт-Петербурга, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

v2026.12182.2

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша "Дружба" жидкая	240	6,0	9,0	30,0	214,0	190	2008
Какао с молоком	200	4,0	3,0	14,0	99,0	382	2011
Бутерброд с сыром	60	7,0	7,0	19,0	180,0	3	2008
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	50	3,0	2,0	26,5	140,0	1Б-50	к/к
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	1Я-1	к/к
Итого за прием пищи:	**650**	**20,4**	**21,4**	**99,3**	**680**		
Обед							
Помидоры свежие (ломтиками)	100	1,0	0,2	3,8	24,0	359	2008
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и говядиной	250	4,8	8,0	9,1	130,0	84	2008
Биточки рубленые из птицы паровые	120	15,3	12,0	9,9	210,0	314	2008
Макаронные изделия отварные с овощами	200	6,3	9,2	40,0	280,0	332	2008
Компот из сушеных плодов (изюм)	200	0,3	0,1	19,3	79,6	401	2008
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	20	0,9	0,6	8,0	42,0	1Б-20	к/к
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	3,2	0,8	28,0	179,2	1Х-80	к/к
Итого за прием пищи:	**970**	**31,8**	**30,9**	**118,1**	**944,8**		
Всего за день:		**52,2**	**52,3**	**217,4**	**1 624,8**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша рисовая жидкая	220	5,5	6,5	35,0	220,0	189	2008
Кофейный напиток с молоком	200	4,0	3,0	14,0	99,0	395	2012
Бутерброд с маслом	45	1,9	11,0	16,0	174,0	1	2008
Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	1Г-1	к/к
Кондитерские изделия (пряники)	40	2,0	1,0	15,0	81,0	1К-40	к/к
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	20	1,2	0,8	10,6	56,0	1Б-20	к/к
Итого за прием пищи:	**625**	**15**	**22,6**	**100,9**	**677**		
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	0,5	9,0	2,2	90,0	19	2008
Борщ с капустой, картофелем, сметаной и говядиной	250	4,4	7,0	11,5	123,0	76	2008
Пудинг рыбный (паровой)	120	16,1	6,9	18,5	183,9	251	2008
Пюре картофельное	200	3,8	7,5	28,0	191,3	335	2008
Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0,2	16,0	80,0	441	2008
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	20	1,2	0,8	10,6	56,0	1Б-20	к/к
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	100	4,0	1,0	35,0	224,0	1Х-100	к/к
Итого за прием пищи:	**990**	**30,5**	**32,4**	**121,8**	**948,2**		
Всего за день:		**45,5**	**55,0**	**222,7**	**1 625,2**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Пудинг из творога	200	25,0	15,0	52,0	430,0	225	2008
Чай с лимоном	200	0,4	0,0	8,8	38,1	377	2011
Бутерброд с джемом	50	1,2	5,0	26,9	164,0	2	2008
Манадрин свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	1М-1	к/к
Итого за прием пищи:	**550**	**27**	**20,4**	**97,5**	**679,1**		
Обед							
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,9	8,0	6,3	138,0	48	2008
Суп картофельный с крупой, птицей, сметаной	250	5,7	6,8	19,8	150,0	98	2008

Азу	280	12,5	18,0	40,0	380,0	260	2008
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	1С-01	К/К
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	20	1,2	0,8	10,6	56,0	1Б-20	к/к
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2,4	0,6	21,0	134,4	1Х-60	к/к
Итого за прием пищи:	**910**	**26,7**	**34,4**	**117,9**	**944,4**		
Всего за день:		**53,7**	**54,8**	**215,4**	**1 623,5**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша овсяная "Геркулес" жидкая	220	5,5	5,0	28,0	190,0	189	2008
Какао с молоком	200	4,0	3,0	14,0	99,0	382	2011
Бутерброд с сыром и маслом	60	7,1	10,0	17,0	170,0	3	2008
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	35	2,5	1,7	21,0	108,5	4Б-40	к/к
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	2,0	3,0	17,0	99,0	КС-1	к/к
Итого за прием пищи:	**640**	**21,05**	**22,7**	**97**	**666,5**		
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,7	8,0	2,8	90,0	23	2008
Суп картофельный с фасолью и говядиной	250	5,5	6,0	14,0	120,0	99ф	2008
Хлебцы рыбные (паровые)	120	16,4	8,0	9,6	180,0	248	2008
Картофельное пюре с морковью	200	3,3	7,0	25,7	180,0	125	2008
Кисель из кураги	200	0,6	0,1	34,7	133,4	355	2011
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	20	1,2	0,8	10,6	56,0	1Б-20	к/к
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	90	3,6	0,9	31,5	190,0	1Х-60	к/к
Итого за прием пищи:	**980**	**31,3**	**30,8**	**128,9**	**949,4**		
Всего за день:		**52,4**	**53,5**	**225,9**	**1 615,9**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Омлет с морковью (вареный на пару)	200	13,6	14,0	15,0	270,0	218	2008
Чай с молоком	200	4,0	3,6	15,8	99,0	378	2011
Бутерброд с маслом	45	1,9	10,5	15,0	190,0	1	2008
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	25	1,5	1,0	13,3	70,0	1Б-25	к/к
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	1Я-1	к/к
Итого за прием пищи:	**570**	**21,4**	**29,5**	**68,9**	**676**		
Обед							
Салат из свежих помидоров с зеленым луком	100	0,9	8,0	4,0	100,0	22	2008
Суп с макронными изделиями, говядиной и зеленью петрушки	250	5,5	5,5	18,0	155,0	101	2008
Суфле из печени	120	18,0	5,0	28,0	245,0	1П-01	к/к
Овощи в молочном соусе	200	3,4	4,6	27,0	138,0	338	2008
Компот из сушеных плодов (чернослив)	200	0,3	0,1	20,0	83,7	401	2008
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	25	1,5	1,0	13,3	70,0	1Б-25	к/к
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2,8	0,7	24,5	156,8	1Х-70	к/к
Итого за прием пищи:	**965**	**32,4**	**24,9**	**134,8**	**948,5**		
Всего за день:		**53,8**	**54,4**	**203,7**	**1 624,5**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшенная жидкая	220	7,0	6,6	36,0	230,0	189	2008
Кофейный напиток с молоком	200	4,0	3,0	14,0	99,0	395	2012
Бутерброд с сыром	60	6,0	6,0	27,0	180,0	3	2008
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	40	2,8	1,9	24,0	124,0	6Б-40	к/к
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	1Я-1	к/к
Итого за прием пищи:	**620**	**20,2**	**17,9**	**110,8**	**680**		
Обед							
Помидоры свежие (ломтиками)	100	1,0	0,2	3,8	24,0	359	2008
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и говядиной	250	4,8	8,0	9,1	130,0	84	2008
Биточки рубленые из птицы паровые	120	15,3	12,0	9,9	210,0	314	2008
Макаронные изделия отварные с овощами	200	6,3	9,2	40,0	270,0	332	2008
Компот из сушеных плодов (изюм)	200	0,3	0,1	19,3	79,6	401	2008
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	20	1,2	0,8	10,6	56,0	1Б-20	к/к
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	2,8	0,7	24,5	156,8	1Х-45	к/к
Итого за прием пищи:	**970**	**31,7**	**31**	**117,2**	**926,4**		
Всего за день:		**51,9**	**48,9**	**228,0**	**1 606,4**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша рисовая жидкая	220	6,0	6,5	30,0	205,0	189	2008
Какао с молоком	200	4,0	3,0	14,0	99,0	382	2011

Бутерброд с джемом	50	2,0	5,0	20,0	130,0	2	2008
Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	1Г-1	к/к
Кондитерские изделия	40	2,2	2,0	14,0	75,0	7К-40	к/к
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	40	2,8	1,9	24,0	124,0	7Б-40	к/к
Итого за прием пищи:	**650**	**17,4**	**18,7**	**112,3**	**680**		
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	0,5	9,0	2,2	90,0	19	2008
Борщ с капустой, картофелем, сметаной и говядиной	250	4,4	7,0	11,0	123,0	76	2008
Пудинг рыбный (паровой)	120	16,1	6,9	15,0	183,9	251	2008
Пюре картофельное	200	3,8	7,5	28,0	191,3	335	2008
Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0,2	15,0	80,0	441	2008
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	20	1,2	0,8	10,6	56,0	1Б-20	к/к
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	100	4,0	1,0	35,0	224,0	1Х-100	к/к
Итого за прием пищи:	**990**	**30,5**	**32,4**	**116,8**	**948,2**		
Всего за день:		**47,9**	**51,1**	**229,1**	**1 628,2**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Пудинг из творога	200	25,0	15,0	52,0	430,0	225	2008
Чай с лимоном	200	0,4	0,0	8,8	38,1	377	2011
Бутерброд с маслом	50	1,8	8,0	18,7	164,0	1	2008
Мандарин свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	1М-1	к/к
Итого за прием пищи:	**550**	**27,6**	**23,4**	**89,3**	**679,1**		
Обед							
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,7	8,0	6,3	133,0	48	2008
Рассольник ленинградский с птицей, сметаной и зеленью петрушки	250	4,5	6,0	16,5	140,0	91	2008
Голубцы ленивые	280	13,2	15,5	40,0	375,0	306	2008
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	1С-01	К/К
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	20	1,2	0,8	10,6	56,0	8Б-20	к/к
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2,8	0,7	24,5	156,8	8Х-70	к/к
Итого за прием пищи:	**920**	**26,4**	**31,2**	**118,1**	**946,8**		
Всего за день:		**54,0**	**54,6**	**207,4**	**1 625,9**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеничная жидкая	220	6,0	5,0	36,0	205,0	189	2008
Кофейный напиток с молоком	200	4,0	3,0	14,0	99,0	395	2012
Бутерброд с сыром и маслом	60	6,0	10,0	17,0	175,0	3	2008
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	30	1,8	1,2	15,9	84,0	9Б-30	к/к
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	2,0	3,0	17,0	99,0	КС-1	к/к
Итого за прием пищи:	**635**	**19,8**	**22,2**	**99,9**	**662**		
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,7	8,0	2,8	90,0	23	2008
Суп картофельный с бобовыми и говядиной	250	7,4	5,4	16,3	140,0	99	2008
Хлебцы рыбные (паровые)	120	16,4	9,0	9,6	180,0	248	2008
Картофельное пюре с морковью	200	3,3	7,0	25,7	180,0	125	2008
Кисель из кураги	200	0,6	0,1	34,7	133,4	355	2011
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	20	1,2	0,8	10,6	56,0	9Б-20	к/к
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2,8	0,7	24,8	156,8	9Х-80	к/к
Итого за прием пищи:	**960**	**32,4**	**31**	**124,5**	**936,2**		
Всего за день:		**52,2**	**53,2**	**224,4**	**1 598,2**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Омлет с морковью (варенный на пару)	200	13,0	14,0	15,0	270,0	218	2008
Чай с молоком	200	3,5	3,0	14,0	100,0	378	2011
Бутерброд с джемом	50	1,5	5,3	29,0	170,0	2	2008
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	1Я-1	к/к
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	30	1,8	1,2	15,9	84,0	10Б-30	к/к
Итого за прием пищи:	**580**	**20,2**	**23,9**	**83,7**	**671**		
Обед							
Салат из свежих помидоров с зеленым луком	100	0,4	8,5	3,4	94,0	22	2008
Суп с макронными изделиями, говядиной и зеленью петрушки	250	5,4	6,8	17,9	130,0	101	2008
Суфле из печени	120	18,0	5,0	28,0	230,0	2П-01	к/к
Каша гречневая рассыпчатая	200	6,0	5,0	44,3	199,0	181	2008
Компот из сушеных плодов (чернослив)	200	0,3	0,1	20,0	83,0	401	2008
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	20	1,2	0,8	10,6	56,0	10Б-20	к/к
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2,4	0,6	21,0	134,4	10Х-70	к/к
Итого за прием пищи:	**950**	**33,7**	**26,8**	**145,2**	**926,4**		
Всего за день:		**53,9**	**50,7**	**228,9**	**1 597,4**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Распределение энергетической ценности завтраков по дням

День	Энергетическая ценность, ккал	Норма от (20% от сут.)	Норма до (25% от сут.)	Отклонение от среднего за неделю
День 1	680,0	544	680	1%
День 2	677,0	544	680	0%
День 3	679,1	544	680	1%
День 4	666,5	544	680	-1%
День 5	676,0	544	680	0%
Итого за неделю	3 370,6			
В среднем за 1 день	675,72			
День 6	680,0	544	680	1%
День 7	680,0	544	680	1%
День 8	679,1	544	680	1%
День 9	662,0	544	680	-2%
День 10	671,0	544	680	-1%
Итого за неделю	3 372,1			
В среднем за 1 день	674,42			

Распределение энергетической ценности обедов по дням

День	Энергетическая ценность, ккал	Норма от (30% от сут.)	Норма до (35% от сут.)	Отклонение от среднего за неделю
День 1	944,8	816	952	0%
День 2	948,2	816	952	0%
День 3	944,4	816	952	0%
День 4	949,4	816	952	0%
День 5	948,5	816	952	0%
Итого за неделю	4 735,3			
В среднем за 1 день	947,06			
День 6	926,4	816	952	-1%
День 7	948,2	816	952	1%
День 8	946,8	816	952	1%
День 9	936,2	816	952	0%
День 10	926,4	816	952	-1%
Итого за неделю	4 684,0			
В среднем за 1 день	936,8			

Распределение пищевой ценности по дням

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
День 1	**52,2**	**52,3**	**217,4**	**1 624,8**
День 2	**45,5**	**55,0**	**222,7**	**1 625,2**
День 3	**53,7**	**54,8**	**215,4**	**1 623,5**
День 4	**52,4**	**53,5**	**225,9**	**1 615,9**
День 5	**53,8**	**54,4**	**203,7**	**1 624,5**
Итого за неделю	**257,6**	**270,0**	**1 085,1**	**8 113,9**
В среднем за 1 день	**51,51**	**54**	**217,02**	**1622,78**
День 6	**51,9**	**48,9**	**228,0**	**1 606,4**
День 7	**47,9**	**51,1**	**229,1**	**1 628,2**
День 8	**54,0**	**54,6**	**207,4**	**1 625,9**
День 9	**52,2**	**53,2**	**224,4**	**1 598,2**
День 10	**53,9**	**50,7**	**228,9**	**1 597,4**
Итого за неделю	**259,9**	**258,5**	**1 117,8**	**8 056,1**
В среднем за 1 день	**51,98**	**51,7**	**223,56**	**1611,22**

Норма от	**45**	**46**	**191,5**	**1360**
Норма до	**54**	**55,2**	**229,8**	**1632**