

ОМС-СПб. Кейтеринг

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

Сезон: осень, зима, весна, лето

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд диетического питания (целиакия)

09.09.2026

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по кейтерингу

Первая неделя

понедельник-1

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,40	0,40	9,80	44,40	Яблоко	1 шт
284/1996	15,72	20,57	2,86	259,47	Омлет натуральный	150
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	16,12	20,97	27,63	363,76	Итого	465
Обед 1-4 класс						
67/2015	1,20	6,10	5,33	81,03	Винегрет овощной	60
82/2015	1,51	4,16	8,51	77,48	Борщ с капустой и картофелем, Диета	200
288/2015	24,65	12,69	1,00	216,81	Птица отварная (окорочок)	90
465/1996	3,83	5,43	40,05	224,43	Рис отварной	150
349/2015	0,40	0,02	19,60	80,15	Компот из смеси сухофруктов	180
	31,69	28,41	74,48	679,91	Итого	680

вторник-1

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
14/2015	0,08	7,25	0,13	66,09	Масло (порциями)	10
15/2015	2,93	2,93	0,00	38,04	Сыр (порциями)	10
175/2005	6,11	6,89	33,85	221,84	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	205
783/2022	0,04	0,04	8,05	32,79	Чай фруктовый (с яблоком), с сахаром	200
	9,16	17,11	42,03	368,76	Итого	425
Обед 1-4 класс						
46/2015	0,74	3,11	6,94	58,67	Салат из б/к капусты с яблоками	60
287/2022	1,46	2,15	6,82	52,48	Щи Новгородские, Диета	200
241/2017	22,02	43,93	0,31	484,65	Мясо (свинина) отварное	90
257, табл. 4/271	7,26	11,30	32,60	261,14	Каша гречневая рассыпчатая	150
388/2015	0,61	0,25	17,68	75,42	Напиток из плодов шиповника	180
	32,08	60,74	64,35	832,38	Итого	680

среда-1

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,17	0,02	0,53	2,97	Овощи натуральные свежие (огурец)	20
143/2017	3,17	6,39	17,78	141,32	Рагу из овощей, Диета	150
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	3,34	6,41	33,28	204,16	Итого	385
Обед 1-4 класс						
191/2022	0,78	0,06	4,14	20,22	Морковные палочки	60
82/2015	1,51	4,16	8,51	77,48	Борщ с капустой и картофелем, Диета	200
288/2015	24,65	12,69	1,00	216,81	Птица отварная (окорочок)	90
465/1996	3,83	5,43	40,05	224,43	Рис отварной	150
848/2022	0,10	0,05	16,87	68,29	Напиток клубничный	200
	30,86	22,39	70,66	807,23	Итого	700

четверг-1

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,40	0,40	9,80	44,40	Яблоко	1 шт
257/1996	6,02	6,57	43,41	256,82	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	205
54-6н/2018	0,13	0,05	7,92	32,65	Чай со смородиной и сахаром	200
	6,66	7,02	61,13	333,87	Итого	505
Обед 1-4 класс						
147/2022	1,07	9,05	5,94	109,49	Салат Розовый из капусты со свеклой	60
271/2022	13,06	12,78	0,67	169,88	Бульон куриный с зеленью и яйцом	200
541/2022	16,55	14,32	1,64	201,61	Люля-кебаб из свинины и курицы (филе)	90
310/2015	3,00	5,85	24,45	162,41	Картофель отварной, м/р	150
856/2022	0,06	0,06	19,31	77,94	Напиток яблочный	180
	32,67	32,89	46,06	611,83	Итого	620

пятница-1

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное	0,80	0,20	7,50	35,00	Мандарин	1 шт

257/1996	8,69	7,78	44,10	281,15	Каша молочная пшенная с маслом	205
629/1996	0,07	0,01	15,21	61,20	Чай с лимоном, с сахаром	200/7
	9,66	7,98	69,31	377,36	Итого	527
Обед 1-4 класс						
71/2015	0,51	0,06	1,58	8,90	Овощи натуральные свежие (огурец)	60
88/2015	1,49	4,17	7,79	74,67	Щи из свежей капусты с картофелем, Диета	200
288/2015	24,65	12,69	1,00	216,81	Птица отварная (окорочок)	90
465/1996	3,83	5,43	40,05	224,43	Рис отварной	150
349/2015	0,40	0,02	19,60	80,15	Компот из смеси сухофруктов	180
	30,87	22,38	70,01	604,97	Итого	680

Вторая неделя

понедельник-2

Завтрак 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
15/2015	2,93	2,93	0,00	38,04	Сыр (порциями)	10
257/1996	8,69	7,78	44,10	281,15	Каша молочная пшенная с маслом	205
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	11,62	10,70	69,07	379,07	Итого	430
Обед 1-4 класс						
52/2022	0,80	4,25	2,17	50,16	Салат из капусты б/к с огурцом	60
276/2022	6,80	5,95	12,29	129,87	Уха ростовская (горбуша)	200
241/2017	22,02	43,93	0,31	484,65	Мясо (свинина) отварное	90
257,табл.4/271	7,26	11,30	32,60	261,14	Каша гречневая рассыпчатая	150
349/2015	0,40	0,02	19,60	80,15	Компот из смеси сухофруктов	180
	37,27	66,46	66,97	1006,98	Итого	720

вторник-2

Завтрак 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,17	0,02	0,53	2,97	Овощи натуральные свежие (огурец)	20
143/2017	3,17	6,39	17,78	141,32	Рагу из овощей, Диета	150
629/1996	0,07	0,01	15,21	61,20	Чай с лимоном, с сахаром	200/7
	3,41	6,42	33,62	206,48	Итого	392
Обед 1-4 класс						
62/2017	0,75	0,06	6,97	31,39	Салат из моркови с сахаром	60
287/2022	1,46	2,15	6,82	52,48	Щи Новгородские, Диета	200
227/2015	17,89	1,03	1,17	85,55	Рыба припущенная (минтай)	90
472/1996	3,29	4,91	22,11	145,83	Картофельное пюре	150
856/2022	0,06	0,06	19,31	77,94	Напиток яблочный	180
	22,70	8,16	49,41	381,79	Итого	620

среда-2

Завтрак 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,17	0,02	0,53	2,97	Овощи натуральные свежие (огурец)	20
465/1996	3,83	5,43	40,05	224,43	Рис отварной	150
12/2016	0,00	0,00	9,70	38,80	Чай с витаминами	200
	4,00	5,48	60,27	266,20	Итого	370
Обед 1-4 класс						
67/2015	1,20	6,10	5,33	81,03	Винегрет овощной	60
263/2022	2,46	2,46	19,31	109,20	Суп Кюфта-Бозбаш, Диета	200
288/2015	24,65	12,69	1,00	216,81	Птица отварная (окорочок)	90
634/2022	3,13	4,96	24,89	156,74	Картофель отварной с зеленью	150
848/2022	0,10	0,05	16,67	68,29	Напиток клубничный	200
	31,64	26,27	67,39	632,07	Итого	700

четверг-2

Завтрак 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,17	0,02	0,53	2,97	Овощи натуральные свежие (огурец)	20
284/1996	15,72	20,57	2,86	259,47	Омлет натуральный	150
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	16,89	20,60	18,36	322,32	Итого	385
Обед 1-4 класс						
45/2015	0,93	3,05	5,63	53,70	Салат из б/к капусты	60
88/2015	1,49	4,17	7,79	74,67	Щи из свежей капусты с картофелем, Диета	200
227/2015	17,89	1,03	1,17	85,55	Рыба припущенная (минтай)	90
257,табл.4/271	7,16	14,86	32,43	292,11	Каша гречневая рассыпчатая (м/р), Диета	150
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	27,47	23,12	62,00	666,91	Итого	715

пятница-2

Завтрак 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич.	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды	Ценность		

	Белки	Жиры	Уг-ды	Ценность	Наименование блюда	Выход
71/2015	0,17	0,02	0,53	2,97	Овощи натуральные свежие (огурец)	20
465/1996	3,83	5,43	40,05	224,43	Рис отварной	150
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	4,00	6,46	55,54	287,28	Итого	385
Обед 1-4 класс						
67/2015	1,20	6,10	5,33	81,03	Винегрет овощной	60
82/2015	1,51	4,16	8,51	77,48	Борщ с капустой и картофелем, Диета	200
241/2017	22,02	43,93	0,31	484,65	Мясо (свинина) отварное	90
644/2022	4,61	11,59	35,14	263,30	Картофель по-деревенски с паприкой (сладкой)	150
349/2015	0,40	0,02	19,60	80,15	Компот из смеси сухофруктов	180
	29,73	65,80	68,88	986,61	Итого	680