

ОМС-СПб Кейтеринг

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

Сезон: осень, зима, весна, лето

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд диетического питания (безмолочная, без фруктов, ягод, яиц и рыбы; можно чай, сыр и творог)

02.09.2026

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по кейтерингу

Первая неделя

понедельник-1

Завтрак 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Пищев.в-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
310/2015	3,04	4,41	24,52	148,89	Картофель отварной	150
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	6,96	6,88	65,71	343,69	Итого	435
Обед 1-4 класс						
67/2015	1,20	6,10	5,33	81,03	Винегрет овощной	60
138/1996	6,39	5,09	27,37	180,85	Суп гороховый с гренками	200/20
595/2022	19,78	5,81	11,75	178,38	Наггетсы из птицы (филе)	90
273, 469/1996	6,64	4,59	42,37	237,31	Макароны отварные	150
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	41,61	23,74	146,33	866,41	Итого	835

вторник-1

Завтрак 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
15/2015	2,93	2,93	0,00	38,04	Сыр (порциями)	10
175/2005	3,25	8,02	29,11	201,59	Каша Дружба с маслом (б/молока), Диета	210
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	9,92	12,39	69,78	430,36	Итого	485
Обед 1-4 класс						
20/2015	0,57	3,67	1,78	42,42	Салат из свежих огурцов	60
113/2017	5,94	8,29	12,68	149,10	Суп-лапша домашняя с птицей	200/10
580/2022	11,10	1,55	3,18	71,05	Гуляш из мяса птицы (филе)	90
267, 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
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	32,36	30,62	109,69	842,60	Итого	825

среда-1

Завтрак 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
273, 274/1996	9,40	11,11	30,95	261,38	Макароны отварные с сыром	150
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	13,16	12,56	71,62	452,11	Итого	415
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
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	38,37	24,60	113,21	826,77	Итого	815

четверг-1

Завтрак 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное/	3,98	6,25	39,70	230,97	Печенье	3 шт
257/1996	3,16	7,69	38,68	236,56	Каша рисовая с маслом (б/молока), Диета	210
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	10,89	15,39	119,06	668,27	Итого	523
Обед 1-4 класс						
147/2022	1,07	9,05	5,94	109,49	Салат Розовый из капусты со свеклой	60
248/2022	9,67	3,94	44,32	251,42	Суп Кубанский с гренками	200/20
289/2015	15,82	6,57	15,39	183,93	Рагу из птицы (филе)	150
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200

покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	33,09	12,66	119,23	723,18	Итого	685

пятница-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное/	3,98	6,25	39,70	230,97	Печенье	3 шт
257/1996	5,83	8,90	39,37	260,89	Каша пшенная с маслом (б/молока), Диета	210
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	13,66	16,60	119,74	682,60	Итого	523

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
265/2015	13,85	27,12	28,05	411,64	Плов (свинина)	150
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	23,44	33,61	96,93	783,04	Итого	725

Вторая неделя

понедельник-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-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	5,83	8,90	39,37	260,89	Каша пшенная с маслом (б/молока), Диета	210
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	12,51	13,28	80,04	489,66	Итого	485

Обед 1-4 класс

52/2022	0,80	4,25	2,17	50,16	Салат из капусты б/к с огурцом	60
113/2017	5,94	8,29	12,68	149,10	Суп-лапша домашняя с птицей	200/10
260/2015	10,50	24,13	4,11	275,65	Гуляш (свинина)	90
257, табл. 4/271	7,26	11,30	32,60	261,14	Каша гречневая рассыпчатая	150
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	32,10	60,12	111,09	1023,88	Итого	865

вторник-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-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
435/2022	18,99	11,62	17,06	248,62	Суфле творожное запеченное	130
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	25,67	16,00	57,73	477,69	Итого	405

Обед 1-4 класс

62/2017	0,75	0,06	6,97	31,39	Салат из моркови с сахаром	60
287/2022	1,41	2,14	6,79	52,07	Щи Новгородские	200
288/2015	24,65	12,69	1,00	216,81	Птица отварная (окорочок)	90
472/1996	3,06	4,41	24,64	150,47	Картофельное пюре (б/молока), Диета	150
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	36,71	21,40	91,94	707,18	Итого	755

среда-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
273, 274/1996	9,40	11,11	30,95	261,38	Макароны отварные с сыром	150
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	13,15	12,56	71,62	452,11	Итого	415

Обед 1-4 класс

67/2015	1,20	6,10	5,33	81,03	Винегрет овощной	60
99/2015	1,41	4,22	9,26	80,63	Суп из овощей	200
288/2015	24,65	12,69	1,00	216,81	Птица отварная (окорочок)	90
465/1996	3,78	7,28	39,96	240,51	Рис отварной (м/р), Диета	150
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	36,84	32,46	116,06	906,81	Итого	815

четверг-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-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
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	7,09	7,86	58,98	335,01	Итого	435

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
622/2022	16,47	3,55	12,68	148,53	Шницель рубленный куриный (филе)	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
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	33,65	27,79	118,05	868,85	Итого	815

пятница-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное/	3,98	6,25	39,70	230,97	Печенье	3 шт
257/1996	5,49	9,98	33,31	245,01	Каша геркулесовая с маслом (б/молока), Диета	210
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	13,22	17,68	113,68	666,71	Итого	523

Обед 1-4 класс

71/2015	0,51	0,06	1,58	8,90	Овощи натуральные свежие (огурец)	60
82/2015	1,51	4,16	8,51	77,48	Борщ с капустой и картофелем, Диета	200
613/2022	18,61	5,58	11,44	170,39	Котлеты пожарские (филе)	90
273, 469/1996	6,64	4,59	42,37	237,31	Макароны отварные	150
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	34,86	16,53	123,42	781,91	Итого	815