

Согласовано:  
И.о. директор ГБОУ СОШ № 421  
Петродворцового района Санкт-Петербурга  
Лужкова А.Н.

Утверждено:  
Генеральный директор  
АО "ЖСП Красносельского района"  
Белоусов А.В.

МЕНЮ

12.12.2025

5 день

| Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2025 год                                           |  | 104,40 | Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|--------|-------|------|----------|--------|----------|
| <b>Макаронны отварные с сыром</b>                                                       |  |        |       |      |          |        |          |
| макаронные изделия, соль йодированная, сыр, масло сливочное                             |  |        | 9,92  | 8,00 | 28,24    | 224,00 | 145/15   |
| <b>Чай с сахаром</b>                                                                    |  |        |       |      |          |        |          |
| чай черный байховый черноплодовой, сахар                                                |  |        | 0,20  | 0,00 | 6,50     | 26,80  | 200      |
| <b>Бутерброд с маслом</b>                                                               |  |        |       |      |          |        |          |
| батон обогащенный, масло сливочное                                                      |  |        | 2,40  | 4,43 | 14,60    | 107,90 | 30/5     |
| <b>Яблоко свежее</b>                                                                    |  |        |       |      |          |        |          |
| Яблоко свежее                                                                           |  |        | 0,47  | 0,47 | 12,54    | 41,40  | 150      |
| <b>Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%</b> |  |        |       |      |          |        |          |
| Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%        |  |        | 2,52  | 5,25 | 11,70    | 104,10 | 210      |

| Обед обучающихся в 1-4 классах на 2025 год                                                    |  | 156,50 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Салат из свеклы отварной</b>                                                               |  |        |       |       |          |        |          |
| свекла, масло растительное, соль йодированная                                                 |  |        | 0,84  | 3,66  | 4,56     | 54,60  | 60       |
| <b>Суп картофельный с фасолью и птицей</b>                                                    |  |        |       |       |          |        |          |
| филе куриное, фасоль, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная |  |        | 7,24  | 6,08  | 14,80    | 143,52 | 200/10   |
| <b>Гуляш из отварного мяса</b>                                                                |  |        |       |       |          |        |          |
| говядина, масло растительное, лук репчатый, томат-паста, мука пшеничная, соль йодированная    |  |        | 10,49 | 11,30 | 4,35     | 179,02 | 100      |
| <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>                                                             |  |        |       |       |          |        |          |
| крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная                                           |  |        | 4,60  | 4,60  | 22,00    | 164,20 | 150      |
| <b>Сок в ассортименте</b>                                                                     |  |        |       |       |          |        |          |
| Сок в ассортименте                                                                            |  |        | 0,00  | 0,00  | 22,00    | 88,00  | 200      |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b>                                      |  |        |       |       |          |        |          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                              |  |        | 1,78  | 0,50  | 20,70    | 94,40  | 45       |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b>                                                     |  |        |       |       |          |        |          |
| Батон обогащенный                                                                             |  |        | 1,65  | 0,57  | 13,10    | 64,35  | 30       |

| Завтрак обучающихся в 5-11 классах на 2025 год                                          |  | 122,70 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Макаронны отварные с сыром</b>                                                       |  |        |       |       |          |        |          |
| макаронные изделия, соль йодированная, сыр, масло сливочное                             |  |        | 12,40 | 10,00 | 35,30    | 280,00 | 180/20   |
| <b>Чай с сахаром</b>                                                                    |  |        |       |       |          |        |          |
| чай черный байховый черноплодовой, сахар                                                |  |        | 0,20  | 0,00  | 6,50     | 26,80  | 200      |
| <b>Бутерброд с маслом</b>                                                               |  |        |       |       |          |        |          |
| батон обогащенный, масло сливочное                                                      |  |        | 2,40  | 4,43  | 14,60    | 107,90 | 30/5     |
| <b>Яблоко свежее</b>                                                                    |  |        |       |       |          |        |          |
| Яблоко свежее                                                                           |  |        | 0,47  | 0,47  | 12,54    | 41,40  | 150      |
| <b>Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%</b> |  |        |       |       |          |        |          |
| Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%        |  |        | 2,52  | 5,25  | 11,70    | 104,10 | 210      |

| Обед обучающихся в 5-11 классах на 2025 год                                                   |  | 184,10 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Салат из свеклы отварной</b>                                                               |  |        |       |       |          |        |          |
| свекла, масло растительное, соль йодированная                                                 |  |        | 1,40  | 6,10  | 7,60     | 91,00  | 100      |
| <b>Суп картофельный с фасолью и птицей</b>                                                    |  |        |       |       |          |        |          |
| филе куриное, фасоль, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная |  |        | 8,52  | 7,26  | 18,50    | 174,10 | 250/10   |
| <b>Гуляш из отварного мяса</b>                                                                |  |        |       |       |          |        |          |
| говядина, масло растительное, лук репчатый, томат-паста, мука пшеничная, соль йодированная    |  |        | 10,49 | 11,30 | 4,35     | 179,02 | 100      |
| <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>                                                             |  |        |       |       |          |        |          |
| крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная                                           |  |        | 5,52  | 5,52  | 26,40    | 197,04 | 180      |
| <b>Сок в ассортименте</b>                                                                     |  |        |       |       |          |        |          |
| Сок в ассортименте                                                                            |  |        | 0,00  | 0,00  | 22,00    | 88,00  | 200      |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b>                                      |  |        |       |       |          |        |          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                              |  |        | 2,37  | 0,66  | 27,60    | 126,00 | 60       |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b>                                                     |  |        |       |       |          |        |          |
| Батон обогащенный                                                                             |  |        | 2,19  | 0,75  | 17,42    | 85,60  | 40       |

Горбатова А.А.

Главный технолог

Зав. производством