«СОГЛАСОВАНО»

Директор Оптико-механического лицея (СПР ГБПОУ «ОМЛ»)

_____/К.В.Костюк/

«01» 09 2026 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

_____/Аскеров Г.Н./

«01» 09 2026 года

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ОПТИКО-МЕХАНИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

НА ПЕРИОД С 1 СЕНТЯБРЯ 2026 г ПО 30 ИЮНЯ 2027 г

Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед							
	Салат Из Свежих Помидоров И Огурцов	100	0,97	7,14	3,11	81,82	23
	Щи Из Свежей Капусты С Картофелем, с Мясом Куры И Сметаной	250/5/5	2,82	6,87	8,96	112,05	84,01
	Биточки Рубленые Из Птицы.	100	18,98	14,17	17,05	263,74	314
	Макаронные Изделия Отварные	200	7,51	5,01	47,98	267,24	209
	Компот Из Изюма	200	0,46	0,1	37,11	151,96	
	Батон Обогащенный Микронутриентами	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Хлеб Ржано-Пшеничный Обог. Микронутриентами	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
	Яблоко Свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Обед		1 010	34,63	34,53	147,01	1037,4	
Итого за день		1 010	34,63	34,53	147,01	1037,4	

Неделя: 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед							
	Салат Витаминный	100	1,21	5,16	10,89	96,25	41
	Борщ Со Сметаной	250/5/5	2,61	6,15	10,21	107,43	75
	Печень, Тушеная В Соусе	100	14,66	11,51	5,77	191,67	261,01
	Рис Припущенный	200	4,93	4,83	51,84	270,5	326
	Напиток Яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107,51	438
	Батон Обогащенный Микронутриентами	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Хлеб Ржано-Пшеничный Обог. Микронутриентами	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
	Йогурт Фруктовый	125	3,5	3,13	5,64	70,64	
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	
Итого за Обед		1 085	33,45	34,07	171,25	1140,59	
Итого за день		1 085	33,45	34,07	171,25	1140,59	

Неделя: 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед							
	Салат Из Свеклы Отварной	100	1,46	6,09	8,54	94,68	
	Суп Гороховый С Картофелем, Курой И Гренками	250/5/10	7,56	5,89	24,47	181,48	99
	Птица, Тушенная В Сметанном Соусе	100	14,42	19,8	3,25	254,6	312
	Каша Гречневая Рассыпчатая	200	12,13	8,12	54,86	340,56	323
	Напиток Из Плодов Шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	441
	Батон Обогащенный Микронутриентами	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Хлеб Ржано-Пшеничный Обог. Микронутриентами	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
	Мандарины	85	0,68	0,17	6,38	32,3	
Итого за Обед		1 000	40,42	41,19	150,12	1153,81	
Итого за день		1 000	40,42	41,19	150,12	1153,81	

Неделя: 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед							
	Салат Из Квашеной Капусты	100	1,6	5,1	8,24	87,63	40
	Суп Овощной	250/5	2,81	5,31	11,16	104,2	95
	Жаркое По-Домашнему Со Свининой.	300	26,27	61,29	28,48	771,46	258
	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0,04	25,73	105,22	436
	Батон Обогащенный Микронутриентами	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Хлеб Ржано-Пшеничный Обог. Микронутриентами	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
	Йогурт Фруктовый	125	3,5	3,13	5,64	70,64	
Итого за Обед		1 030	37,87	75,71	102,25	1252,74	
Итого за день		1 030	37,87	75,71	102,25	1252,74	

Неделя: 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед							
	Огурец Свежий Порционный	100	0,8	0,1	2,5	14	
	Суп С Макаронными Изделиями На Курином Бульоне	250/5	2,76	6,44	9,02	105,46	105
	Плов Из Птицы	300	30,72	22,73	55,58	537,18	311
	Компот Из Свежих Яблок С Витамином "С"	200	0,16	0,16	27,87	114,56	394
	Батон Обогащенный Микронутриентами	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Хлеб Ржано-Пшеничный Обог. Микронутриентами	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
Итого за Обед		1 005	38,83	30,47	126,07	927,79	
Итого за день		1 005	38,83	30,47	126,07	927,79	

Неделя: 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед							
	Салат Из Соленых Огурцов С Луком	100	0,86	5,11	2,61	61,63	20
	Борщ Сибирский С Говядиной И Сметаной	250/10/5	6,06	6,3	16,16	149,27	80
	Тефтели Рыбные	100	7,1	7,84	11,1	143,97	245
	Рис Припущенный	200	4,93	4,83	51,84	270,5	326
	Напиток Из Плодов Шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	441
	Батон Обогащенный Микронутриентами	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Хлеб Ржано-Пшеничный Обог. Микронутриентами	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
	Яблоко Свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Обед		1 015	23,52	25,6	144,13	922,56	
Итого за день		1 015	23,52	25,6	144,13	922,56	

Неделя: 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед							
	Огурец Свежий Порционный	100	0,8	0,1	2,5	14	
	Суп Крестьянский С Крупой Со Сметаной	250/5/5	3,05	6,93	14,57	135,7	94
	Филе Куриное Запеченное	100	29,15	9,94	0,69	193,53	
	Пюре Картофельное	200	4,42	5,58	30,17	189,12	335
	Компот Из Смеси Сухофруктов	200	0,08	0,02	30,5	90,34	402
	Батон Обогащенный Микронутриентами	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Хлеб Ржано-Пшеничный Обог. Микронутриентами	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
Итого за Обед		1 040	44,14	26,55	131,85	904,38	
Итого за день		1 040	44,14	26,55	131,85	904,38	

Неделя: 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед							
	Салат "Степной" Из Разных Овощей	100	1,5	10,19	7,99	130,43	30
	Щи Из Квашеной Капусты Со Сметаной	250/10	2,72	6,78	5,2	97,14	85
	Котлеты Рубленые Из Птицы	100	18,98	14,17	17,05	263,74	314,02
	Макаронные Изделия Отварные	200	7,51	5,01	47,98	267,24	209
	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0,04	25,73	105,22	436
	Батон Обогащенный Микронутриентами	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Хлеб Ржано-Пшеничный Обог. Микронутриентами	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
	Яблоко Свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Обед		1 010	34,8	37,43	136,75	1024,36	
Итого за день		1 010	34,8	37,43	136,75	1024,36	

Неделя: 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед							
	Салат Витаминный	100	1,21	5,16	10,89	96,25	41
	Рассольник Ленинградский С Курой И Сметаной	250/10/5	3,33	7,06	17,1	148,15	91
	Гуляш Из Отварной Говядины	100	15,8	18,02	4,13	242,06	
	Каша Гречневая Рассыпчатая	200	12,13	8,12	54,86	340,56	323
	Напиток Яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107,51	438
	Батон Обогащенный Микронутриентами	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Хлеб Ржано-Пшеничный Обог. Микронутриентами	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
	Йогурт Фруктовый	125	3,5	3,13	5,64	70,64	
	Пряники	40	2,36	1,88	30	146,4	
Итого за Обед		1 080	41,92	44,31	172,02	1265,16	
Итого за день		1 080	41,92	44,31	172,02	1265,16	

Неделя: 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед							
	Салат Из Свежих Помидоров И Огурцов	100	0,97	7,14	3,11	81,82	23
	Суп Гороховый С Картофелем, Курой И Гренками	250/5/10	7,56	5,89	24,47	181,48	99
	Плов Из Птицы	300	30,72	22,73	55,58	537,18	311
	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0,04	25,73	105,22	436
	Батон Обогащенный Микронутриентами	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Хлеб Ржано-Пшеничный Обог. Микронутриентами	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
	Мандарины	85	0,68	0,17	6,38	32,3	
Итого за Обед		1 000	43,62	36,81	138,27	1051,59	
Итого за день		1 000	43,62	36,81	138,27	1051,59	

Неделя: 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед							
	Салат Из Белокочанной Капусты С Маслом Растительным	100	1,56	5,09	9,52	91,12	
	Суп С Макаронными Изделиями На Курином Бульоне	250/5	2,76	6,44	9,02	105,46	105
	Запеканка Картофельная С Мясом	300	20,56	53,88	51,48	773,93	299
	Компот Из Изюма	200	0,46	0,1	37,11	151,96	
	Батон Обогащенный Микронутриентами	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Хлеб Ржано-Пшеничный Обог. Микронутриентами	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
	Йогурт Фруктовый	125	3,5	3,13	5,64	70,64	
Итого за Обед		1 030	32,33	69,48	135,77	1306,7	
Итого за день		1 030	32,33	69,48	135,77	1306,7	

Неделя: 2 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед							
	Огурец Свежий Порционный	100	0,8	0,1	2,5	14	
	Суп Картофельный С Рыбой	250/20	6,52	3,71	19,96	139,78	92,01
	Рыба, Тушенная В Томате С Овощами	100	10,4	5,59	4,65	111,23	231,01
	Рис Припущенный	200	4,93	4,83	51,84	270,5	326
	Напиток Лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,2	436
	Батон Обогащенный Микронутриентами	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Хлеб Ржано-Пшеничный Обог. Микронутриентами	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
	Яблоко Свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Обед		1 020	26,68	15,49	136,18	797,3	
Итого за день		1 020	26,68	15,49	136,18	797,3	
Итого за период		12 325	432,21	471,64	1691,67	12784,38	
Среднее значение за период			30,9	33,7	120,8	913,2	