

Согласовано:  
Директор ГБОУ школы № 203  
Красносельского района Санкт-Петербурга

Карягин С.Н.

Утверждено:  
Директором по питанию  
АО "КСП Красносельского района"

Кибенко Н.Г.

## МЕНЮ

1 неделя

5 день

02.10.2026

| Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                                          | 114,50 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Пудинг из творога со сгущенным молоком</b>                                                                                          |        |       |       |          |        |          |
| творог, крупа манная, соль йодированная, сахар, яйцо куриное, сухари панировочные, молоко сгущенное, сметана, изюм, масло растительное | 13,58  | 14,46 | 41,01 | 341,27   | 150/10 |          |
| <b>Чай с сахаром</b>                                                                                                                   |        |       |       |          |        |          |
| чай черный байховый чернolistовой, сахар                                                                                               | 0,10   | 0,00  | 7,00  | 29,00    | 200    |          |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b>                                                                                              |        |       |       |          |        |          |
| Батон обогащенный микронутриентами                                                                                                     | 1,50   | 0,58  | 10,28 | 52,20    | 20     |          |
| <b>Яблоко свежее</b>                                                                                                                   |        |       |       |          |        |          |
| Яблоко свежее                                                                                                                          | 0,40   | 0,40  | 9,80  | 44,40    | 100    |          |
| <b>Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%</b>                                                         |        |       |       |          |        |          |
| Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%                                                                | 3,50   | 3,13  | 16,25 | 107,50   | 125    |          |

| Обед обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                 | 171,80 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Салат из белокочанной капусты</b>                                                       |        |       |       |          |        |          |
| капуста белокочанная свежая, морковь, масло растительное, сахар, соль, лимонная            | 0,96   | 3,06  | 5,64  | 54,00    | 60     |          |
| <b>Суп картофельный с фасолью и птицей</b>                                                 |        |       |       |          |        |          |
| курица, фасоль, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная    | 6,96   | 5,76  | 15,32 | 141,60   | 200/10 |          |
| <b>Гуляш из отварного мяса</b>                                                             |        |       |       |          |        |          |
| говядина, масло растительное, лук репчатый, томат-паста, мука пшеничная, соль йодированная | 8,20   | 8,10  | 10,00 | 205,00   | 100    |          |
| <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>                                                          |        |       |       |          |        |          |
| крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная                                        | 2,90   | 4,20  | 11,90 | 105,00   | 150    |          |
| <b>Сок в ассортименте</b>                                                                  |        |       |       |          |        |          |
| Сок в ассортименте                                                                         | 0,80   | 0,00  | 20,60 | 84,00    | 200    |          |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b>                                   |        |       |       |          |        |          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                          | 2,72   | 0,52  | 15,92 | 79,20    | 40     |          |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b>                                                  |        |       |       |          |        |          |
| Батон обогащенный микронутриентами                                                         | 4,13   | 1,60  | 28,27 | 143,55   | 55     |          |

| Комплексный обед обучающихся в 5-11 классах на 2026 год                                    | 336,40 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Салат из белокочанной капусты</b>                                                       |        |       |       |          |        |          |
| капуста белокочанная свежая, морковь, масло растительное, сахар, соль, лимонная            | 1,60   | 5,10  | 9,40  | 90,00    | 100    |          |
| <b>Суп картофельный с фасолью и птицей</b>                                                 |        |       |       |          |        |          |
| курица, фасоль, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная    | 8,08   | 6,62  | 19,14 | 169,20   | 250/10 |          |
| <b>Гуляш из отварного мяса</b>                                                             |        |       |       |          |        |          |
| говядина, масло растительное, лук репчатый, томат-паста, мука пшеничная, соль йодированная | 8,20   | 8,10  | 10,00 | 205,00   | 100    |          |
| <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>                                                          |        |       |       |          |        |          |
| крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная                                        | 3,48   | 5,04  | 14,28 | 126,00   | 180    |          |
| <b>Яблоко свежее</b>                                                                       |        |       |       |          |        |          |
| Яблоко свежее                                                                              | 0,40   | 0,40  | 9,80  | 44,40    | 100    |          |
| <b>Пряники</b>                                                                             |        |       |       |          |        |          |
| Пряники                                                                                    | 11,90  | 15,70 | 62,00 | 366,00   | 100    |          |
| <b>Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%</b>             |        |       |       |          |        |          |
| Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%                    | 3,50   | 3,13  | 16,25 | 107,50   | 125    |          |
| <b>Сок в ассортименте</b>                                                                  |        |       |       |          |        |          |
| Сок в ассортименте                                                                         | 0,80   | 0,00  | 20,60 | 84,00    | 200    |          |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b>                                   |        |       |       |          |        |          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                          | 4,08   | 0,78  | 23,88 | 118,80   | 60     |          |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b>                                                  |        |       |       |          |        |          |
| Батон обогащенный микронутриентами                                                         | 5,25   | 2,03  | 35,98 | 182,70   | 70     |          |

Горбатова А.А.

Главный технолог \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_

Согласовано:  
Директор ГБОУ школы № 203  
Красносельского района Санкт-Петербурга

Карягин С.Н.

Утверждено:  
Директором по питанию  
АО "КСП Красносельского района"

Кибенко Н.Г.

# МЕНЮ

2 неделя

7 день

05.10.2026

| Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                            | 114,50 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</b><br>крупка пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар, соль йодированная | 10,95  | 12,34 | 35,30 | 273,00   | 150/5  |          |
| <b>Чай с сахаром и лимоном</b><br>чай черный байховый крупнолистовой, сахар, лимон                                       | 0,20   | 0,00  | 7,20  | 30,00    | 200    |          |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                          | 1,50   | 0,58  | 10,28 | 52,20    | 20     |          |
| <b>Яблоко свежее</b><br>Яблоко свежее                                                                                    | 0,40   | 0,40  | 9,80  | 44,40    | 100    |          |
| <b>Молоко в индивидуальной упаковке</b><br>Молоко в индивидуальной упаковке                                              | 5,80   | 6,40  | 9,40  | 120,00   | 200    |          |

| Обед обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                          | 171,80 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор.   | Выход, г |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|----------|----------|
| <i>Огурец соленый</i>                                                                                               |        | 0,49  | 0,05  | 1,04     | 7,64     | 60       |
| <i>Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной</i>                                                         |        |       |       |          |          |          |
| птица, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, соль йодированная             | 3,94   | 6,09  | 6,75  | 98,20    | 200/10/5 |          |
| <i>Рыба запеченная</i>                                                                                              |        |       |       |          |          |          |
| филе рыбы, мука пшеничная, соль йодированная, масло растительное                                                    | 12,02  | 14,80 | 8,40  | 296,00   | 100      |          |
| <i>Рис с овощами</i>                                                                                                |        |       |       |          |          |          |
| Крупа рисовая, морковь, лук репчатый, соль, кукуруза консервированная, горошек консервированный, масло растительное | 3,10   | 4,60  | 30,00 | 134,00   | 150      |          |
| <i>Напиток из плодов шиповника</i>                                                                                  |        |       |       |          |          |          |
| плоды шиповника сушеные, сахар                                                                                      | 0,60   | 0,00  | 10,30 | 44,00    | 200      |          |
| <i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</i>                                                            |        |       |       |          |          |          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                                   | 2,72   | 0,52  | 15,92 | 79,20    | 40       |          |
| <i>Батон обогащенный микронутриентами</i>                                                                           |        |       |       |          |          |          |
| Батон обогащенный микронутриентами                                                                                  | 4,13   | 1,60  | 28,27 | 143,55   | 55       |          |

| Комплексный обед обучающихся в 5-11 классах на 2026 год                                                             | 336,40 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| Огурец соленый                                                                                                      |        | 0,82  | 0,09  | 1,73     | 12,73  | 100      |
| Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной                                                                |        |       |       |          |        |          |
| птица, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, соль йодированная             |        | 4,28  | 6,87  | 8,39     | 113,20 | 250/10/5 |
| Рыба запеченная                                                                                                     |        |       |       |          |        |          |
| филе рыбы, мука пшеничная, соль йодированная, масло растительное                                                    |        | 12,02 | 14,80 | 8,40     | 296,00 | 100      |
| Рис с овощами                                                                                                       |        |       |       |          |        |          |
| Крупа рисовая, морковь, лук репчатый, соль, кукуруза консервированная, горошек консервированный, масло растительное |        | 3,72  | 5,52  | 33,00    | 160,80 | 180      |
| Яблоко свежее                                                                                                       |        |       |       |          |        |          |
| Яблоко свежее                                                                                                       |        | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,40  | 100      |
| Вафли                                                                                                               |        |       |       |          |        |          |
| Вафли                                                                                                               |        | 13,50 | 18,30 | 62,50    | 529,00 | 100      |
| Молоко в индивидуальной упаковке                                                                                    |        |       |       |          |        |          |
| Молоко в индивидуальной упаковке                                                                                    |        | 5,80  | 6,40  | 9,40     | 120,00 | 200      |
| Напиток из плодов шиповника                                                                                         |        |       |       |          |        |          |
| плоды шиповника сушеные, сахар                                                                                      |        | 0,60  | 0,00  | 10,30    | 44,00  | 200      |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                                   |        |       |       |          |        |          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                                   |        | 4,08  | 0,78  | 23,88    | 118,80 | 60       |
| Батон обогащенный микронутриентами                                                                                  |        |       |       |          |        |          |
| Батон обогащенный микронутриентами                                                                                  |        | 5,25  | 2,03  | 35,98    | 182,70 | 70       |

Горбатова А.А.

Главный технолог

Зав. производством

Согласовано:  
Директор ГБОУ школы № 203  
Красносельского района Санкт-Петербурга

Карягин С.Н.

Утверждено:  
Директором по питанию  
АО "КСП Красносельского района"

Кибенко Н.Г.

## МЕНЮ

2 неделя

8 день

06.10.2026

| Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                                                             | 114,50 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Каша манная молочная с маслом сливочным</b><br>крупа манная, молоко, сахар, масло сливочное, соль йодированная                                         | 9,40   | 12,60 | 35,40 | 264,00   | 150/5  |          |
| <b>Какао с молоком</b><br>какао-порошок, молоко, сахар                                                                                                    | 3,40   | 2,70  | 12,10 | 84,00    | 200    |          |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                           | 1,50   | 0,58  | 10,28 | 52,20    | 20     |          |
| <b>Мандарин свежий</b><br>Мандарин свежий                                                                                                                 | 0,80   | 0,20  | 7,50  | 35,00    | 100    |          |
| <b>Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%</b><br>Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5% | 3,50   | 3,13  | 16,25 | 107,50   | 125    |          |

| Обед обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                                                                                                   | 171,80 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор.    | Выход, г |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|-----------|----------|
| <b>Салат витаминный (1-й вариант)</b><br>капуста белокочанная свежая, яблоки свежие, морковь, масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота                                              | 0,72   | 3,12  | 6,54  | 57,00    | 60        |          |
| <b>Суп картофельный с горохом, птицей и с гречками</b><br>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная, курица, батон                                      | 8,06   | 5,86  | 22,52 | 175,60   | 200/10/10 |          |
| <b>Биточки (особые) с соусом томатным</b><br>говядина, свинина, батон, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, томат-паста, сахар | 8,80   | 8,30  | 11,48 | 118,60   | 100/30    |          |
| <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная                                                                                                     | 2,90   | 4,20  | 11,90 | 105,00   | 150       |          |
| <b>Компот из сухофруктов</b><br>компотная смесь из сухофруктов, сахар                                                                                                                        | 0,60   | 0,07  | 17,00 | 71,00    | 200       |          |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b><br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                                                | 2,72   | 0,52  | 15,92 | 79,20    | 40        |          |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                                                              | 4,13   | 1,60  | 28,27 | 143,55   | 55        |          |

| Комплексный обед обучающихся в 5-11 классах на 2026 год                                                                                                                                      | 336,40 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор.    | Выход, г |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|-----------|----------|
| <b>Салат витаминный (1-й вариант)</b><br>капуста белокочанная свежая, яблоки свежие, морковь, масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота                                              | 1,20   | 5,20  | 10,90 | 95,00    | 100       |          |
| <b>Суп картофельный с горохом, птицей и с гречками</b><br>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная, курица, батон                                      | 9,18   | 6,72  | 26,34 | 203,20   | 250/10/10 |          |
| <b>Биточки (особые) с соусом томатным</b><br>говядина, свинина, батон, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, томат-паста, сахар | 8,80   | 8,30  | 11,48 | 118,60   | 100/30    |          |
| <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная                                                                                                     | 3,48   | 5,04  | 14,28 | 126,00   | 180       |          |
| <b>Мандарин свежий</b><br>Мандарин свежий                                                                                                                                                    | 0,80   | 0,20  | 7,50  | 35,00    | 100       |          |
| <b>Пряники</b><br>Пряники                                                                                                                                                                    | 11,90  | 15,70 | 62,00 | 366,00   | 100       |          |
| <b>Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%</b><br>Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%                                    | 3,50   | 3,13  | 16,25 | 107,50   | 125       |          |
| <b>Компот из сухофруктов</b><br>компотная смесь из сухофруктов, сахар                                                                                                                        | 0,60   | 0,07  | 17,00 | 71,00    | 200       |          |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b><br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                                                | 4,08   | 0,78  | 23,88 | 118,80   | 60        |          |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                                                              | 5,25   | 2,03  | 35,98 | 182,70   | 70        |          |

Горбатова А.А.

Главный технолог

Зав. производством

Согласовано:  
Директор ГБОУ школы № 203  
Красносельского района Санкт-Петербурга

Карягин С.Н.

Утверждено:  
Директором по питанию  
АО "КСП Красносельского района"

Кибенко Н.Г.

## МЕНЮ

2 неделя

9 день

07.10.2026

| Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                            | 114,50 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Омлет натуральный</b><br>яйцо куриное, соль, йодированная, масло растительное, молоко | 11,12  | 10,50 | 26,33 | 234,31   | 150    |          |
| <b>Чай с сахаром</b><br>чай черный байховый черноплодовый, сахар                         | 0,10   | 0,00  | 7,00  | 29,00    | 200    |          |
| <b>Бутерброд с маслом</b><br>Батон обогащенный микронутриентами, масло сливочное         | 1,55   | 4,73  | 10,33 | 89,70    | 20/5   |          |
| <b>Яблоко свежее</b><br>Яблоко свежее                                                    | 0,40   | 0,40  | 9,80  | 44,40    | 100    |          |
| <b>Печенье</b><br>Печенье                                                                | 2,25   | 2,94  | 22,32 | 124,50   | 30     |          |

| Обед обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                                                     | 171,80 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Салат из квашеной капусты с яблоками</b><br>капуста квашенная, яблоки свежие, масло растительное                                            | 0,60   | 3,72  | 3,60  | 50,40    | 60     |          |
| <b>Суп картофельный с крупой и рыбой</b><br>филе рыбы, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, крупа перловая | 3,92   | 2,14  | 14,88 | 94,40    | 200/10 |          |
| <b>Плов из птицы</b><br>курица, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль, йодированная                   | 14,20  | 17,10 | 25,20 | 311,00   | 240    |          |
| <b>Компот из свежих яблок</b><br>яблоки свежие, сахар, лимонная кислота                                                                        | 0,15   | 0,14  | 19,90 | 82,00    | 200    |          |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b><br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                  | 2,72   | 0,52  | 15,92 | 79,20    | 40     |          |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                | 4,13   | 1,60  | 28,27 | 143,55   | 55     |          |

| Комплексный обед обучающихся в 5-11 классах на 2026 год                                                                                        | 336,40 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Салат из квашеной капусты с яблоками</b><br>капуста квашенная, яблоки свежие, масло растительное                                            | 1,00   | 6,20  | 6,00  | 84,00    | 100    |          |
| <b>Суп картофельный с крупой и рыбой</b><br>филе рыбы, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, крупа перловая | 4,44   | 2,66  | 18,60 | 116,00   | 250/10 |          |
| <b>Плов из птицы</b><br>курица, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль, йодированная                   | 16,57  | 19,95 | 29,40 | 362,83   | 280    |          |
| <b>Яблоко свежее</b><br>Яблоко свежее                                                                                                          | 0,40   | 0,40  | 9,80  | 44,40    | 100    |          |
| <b>Вафли</b><br>Вафли                                                                                                                          | 13,50  | 18,30 | 62,50 | 529,00   | 100    |          |
| <b>Компот из свежих яблок</b><br>яблоки свежие, сахар, лимонная кислота                                                                        | 0,15   | 0,14  | 19,90 | 82,00    | 200    |          |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b><br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                  | 4,08   | 0,78  | 23,88 | 118,80   | 60     |          |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                | 5,25   | 2,03  | 35,98 | 182,70   | 70     |          |

Главный технолог

Горбатова А.А.

Зав. производством

Согласовано:

Директор ГБОУ школы № 203  
Красносельского района Санкт-Петербурга

Карягин С.Н.

Утверждено:

Директором по питанию  
АО "КСП Красносельского района"

Кибенко Н.Г.

## МЕНЮ

2 неделя

10 день

08.10.2026

| Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                                                      | 114,50 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"</b><br>крупа рисовая, пшено, молоко, масло сливочное, сахар, соль йодированная | 10,00  | 13,10 | 29,40 | 225,00   | 150/5  |          |
| <b>Кофейный напиток с молоком</b><br>кофейный напиток, сахар, молоко                                                                               | 3,80   | 2,90  | 11,90 | 89,00    | 200    |          |
| <b>Бутерброд с сыром</b><br>Батон обогащенный микронутриентами, сыр                                                                                | 3,80   | 3,53  | 10,28 | 88,20    | 20/10  |          |
| <b>Апельсин свежий</b><br>Апельсин свежий                                                                                                          | 0,90   | 0,20  | 8,10  | 37,80    | 100    |          |
| <b>Мармелад</b><br>Мармелад                                                                                                                        | 0,03   | 0,00  | 23,82 | 96,30    | 30     |          |

| Обед обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                                                        | 171,80 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Салат из свеклы отварной</b><br>свекла, масло растительное, соль йодированная                                                                  | 0,84   | 3,66  | 4,56  | 54,60    | 60     |          |
| <b>Суп картофельный с курой</b><br>картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, куриное филе                          | 4,40   | 4,48  | 14,52 | 116,00   | 200/10 |          |
| <b>Рагу из овощей и мяса</b><br>Говядина, картофель, лук репчатый, морковь, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль йодированная | 12,34  | 14,52 | 25,92 | 291,15   | 240    |          |
| <b>Компот из кураги</b><br>абрикосы сушёные, сахар, лимонная кислота                                                                              | 1,00   | 0,06  | 17,20 | 73,00    | 200    |          |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b><br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                     | 2,72   | 0,52  | 15,92 | 79,20    | 40     |          |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                   | 4,13   | 1,60  | 28,27 | 143,55   | 55     |          |

| Комплексный обед обучающихся в 5-11 классах на 2026 год                                                                                           | 336,40 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Салат из свеклы отварной</b><br>свекла, масло растительное, соль йодированная                                                                  | 1,40   | 6,10  | 7,60  | 91,00    | 100    |          |
| <b>Суп картофельный с курой</b><br>картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, куриное филе                          | 4,88   | 5,02  | 18,14 | 137,20   | 250/10 |          |
| <b>Рагу из овощей и мяса</b><br>Говядина, картофель, лук репчатый, морковь, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль йодированная | 14,40  | 16,94 | 30,24 | 339,68   | 280    |          |
| <b>Бутерброд с сыром</b><br>Батон обогащенный микронутриентами, сыр                                                                               | 3,80   | 3,53  | 10,28 | 88,20    | 20/10  |          |
| <b>Апельсин свежий</b><br>Апельсин свежий                                                                                                         | 0,90   | 0,20  | 8,10  | 37,80    | 100    |          |
| <b>Печенье</b><br>Печенье                                                                                                                         | 10,89  | 11,80 | 72,40 | 415,00   | 100    |          |
| <b>Компот из кураги</b><br>абрикосы сушеные, сахар, лимонная кислота                                                                              | 1,00   | 0,06  | 17,20 | 73,00    | 200    |          |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b><br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                     | 4,08   | 0,78  | 23,88 | 118,80   | 60     |          |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                   | 5,25   | 2,03  | 35,98 | 182,70   | 70     |          |

Горбатова А.А.

Главный технолог

Зав. производством

Согласовано:  
Директор ГБОУ школы № 203  
Красносельского района Санкт-Петербурга

Карягин С.Н.

Утверждено:  
Директором по питанию  
АО "КСП.Красносельского района"

Кибенко Н.Г.

## МЕНЮ

2 неделя

11 день

09.10.2026

|                                                                                                                                                    |        |       |       |          |        |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                                                      | 114,50 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком<br>творог, крупа манная, соль, йодированная, сахар, яйца куриные, сухари панировочные                    | 13,47  | 14,65 | 40,80 | 347,70   | 150/10 |          |
| Чай с сахаром и лимоном<br>чай черный байховый, крупнолистовой, сахар, лимон                                                                       | 0,20   | 0,00  | 7,20  | 30,00    | 200    |          |
| Батон обогащенный микронутриентами<br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                           | 1,50   | 0,58  | 10,28 | 52,20    | 20     |          |
| Яблоко свежее<br>Яблоко свежее                                                                                                                     | 0,40   | 0,40  | 9,80  | 44,40    | 100    |          |
| Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%<br>Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5% | 3,50   | 3,13  | 16,25 | 107,50   | 125    |          |

| Обед обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                                                                                                                                | 171,80 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор.   | Выход, г |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|----------|----------|
| <b>Салат из моркови</b><br>морковь, сахар, масло растительное                                                                                                                                                             | 0,72   | 3,60  | 2,40  | 62,40    | 60       |          |
| <b>Борщ с капустой, картофелем, говядины и сметаной</b><br>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота, соль йодированная, говядина, сметана | 4,26   | 6,01  | 10,03 | 111,00   | 200/10/5 |          |
| <b>Котлета рыбная с соусом томатным</b><br>филе рыбы, батон, молоко, сухари панировочные, соль йодированная, масло растительное, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, томат-паста, сахар                                | 9,64   | 7,32  | 10,50 | 156,40   | 100/30   |          |
| <b>Картофельное пюре</b><br>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная                                                                                                                                         | 3,10   | 4,60  | 30,00 | 134,00   | 150      |          |
| <b>Сок в ассортименте</b><br>Сок в ассортименте                                                                                                                                                                           | 0,80   | 0,00  | 20,60 | 84,00    | 200      |          |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b><br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                                                                             | 2,72   | 0,52  | 15,92 | 79,20    | 40       |          |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                                                                                           | 4,13   | 1,60  | 28,27 | 143,55   | 55       |          |

| Комплексный обед обучающихся в 5-11 классах на 2026 год                                                                                                        | 336,40 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| Салат из моркови                                                                                                                                               |        | 1,20  | 6,00  | 4,00     | 104,00 | 100      |
| морковь, сахар, масло растительное                                                                                                                             |        |       |       |          |        |          |
| Борщ с капустой, картофелем, говядины и сметаной                                                                                                               |        | 4,60  | 6,79  | 12,41    | 128,80 | 250/10/5 |
| свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота, соль йодированная, говядина, сметана |        |       |       |          |        |          |
| Котлета рыбная с соусом томатным                                                                                                                               |        | 9,64  | 7,32  | 10,50    | 156,40 | 100/30   |
| филе рыбы, батон, молоко, сухари панировочные, соль йодированная, масло растительное, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, томат-паста, сахар                |        |       |       |          |        |          |
| Картофельное пюре                                                                                                                                              |        | 3,72  | 5,52  | 33,00    | 160,80 | 180      |
| картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная                                                                                                          |        |       |       |          |        |          |
| Яблоко свежее                                                                                                                                                  |        | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,40  | 100      |
| Яблоко свежее                                                                                                                                                  |        |       |       |          |        |          |
| Пряники                                                                                                                                                        |        | 11,90 | 15,70 | 62,00    | 366,00 | 100      |
| Пряники                                                                                                                                                        |        |       |       |          |        |          |
| Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%                                                                                        |        | 3,50  | 3,13  | 16,25    | 107,50 | 125      |
| Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%                                                                                        |        |       |       |          |        |          |
| Сок в ассортименте                                                                                                                                             |        | 0,80  | 0,00  | 20,60    | 84,00  | 200      |
| Сок в ассортименте                                                                                                                                             |        |       |       |          |        |          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                                                                              |        | 4,08  | 0,78  | 23,88    | 118,80 | 60       |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                                                                              |        |       |       |          |        |          |
| Батон обогащенный микронутриентами                                                                                                                             |        | 5,25  | 2,03  | 35,98    | 182,70 | 70       |
| Батон обогащенный микронутриентами                                                                                                                             |        |       |       |          |        |          |

Горбатова А.А.

Главный технолог

Зав. производством

Согласовано:  
Директор ГБОУ школы № 203  
Красносельского района Санкт-Петербурга

Карягин С.Н.

Утверждено:  
Директором по питанию  
АО "КСП Красносельского района"

Кибенко Н.Г.

## МЕНЮ

1 неделя 1 день

12.10.2026

| Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                               | 114,50 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Каша пшенная молочная с маслом сливочным</b><br>пшено, молоко, сахар, масло сливочное, соль йодированная |        | 12,20 | 15,40 | 27,70    | 258,00 | 150/5    |
| <b>Какао с молоком</b><br>какао-порошок, молоко, сахар                                                      |        | 3,40  | 2,70  | 12,10    | 84,00  | 200      |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                             |        | 1,50  | 0,58  | 10,28    | 52,20  | 20       |
| <b>Яблоко свежее</b><br>Яблоко свежее                                                                       |        | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,40  | 100      |
| <b>Мармелад</b><br>Мармелад                                                                                 |        | 0,03  | 0,00  | 23,82    | 96,30  | 30       |

| Обед обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                                                                     | 171,80 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Салат из соленых огурцов с луком (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)</b><br>Огурец соленый, лук репчатый/лук зеленый, масло растительное  |        | 0,48  | 3,06  | 1,14     | 34,20  | 60       |
| <b>Суп картофельный с макаронными изделиями и курой</b><br>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, курица |        | 4,64  | 4,40  | 15,16    | 119,20 | 200/10   |
| <b>Голубцы ленивые</b><br>капуста белокочанная, говядина, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная                   |        | 13,35 | 16,20 | 35,40    | 345,00 | 240      |
| <b>Напиток из плодов шиповника</b><br>плоды шиповника сушеные, сахар                                                                                           |        | 0,60  | 0,00  | 10,30    | 44,00  | 200      |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b><br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                  |        | 2,72  | 0,52  | 15,92    | 79,20  | 40       |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                                |        | 4,13  | 1,60  | 28,27    | 143,55 | 55       |

| Комплексный обед обучающихся в 5-11 классах на 2026 год                                                                                                        | 336,40 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Салат из соленых огурцов с луком (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)</b><br>Огурец соленый, лук репчатый/лук зеленый, масло растительное  |        | 0,80  | 5,10  | 1,90     | 57,00  | 100      |
| <b>Суп картофельный с макаронными изделиями и курой</b><br>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, курица |        | 5,18  | 4,92  | 18,94    | 141,20 | 250/10   |
| <b>Голубцы ленивые</b><br>капуста белокочанная, говядина, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная                   |        | 15,58 | 18,90 | 41,30    | 402,50 | 280      |
| <b>Яблоко свежее</b><br>Яблоко свежее                                                                                                                          |        | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,40  | 100      |
| <b>Вафли</b><br>Вафли                                                                                                                                          |        | 13,50 | 18,30 | 62,50    | 529,00 | 100      |
| <b>Напиток из плодов шиповника</b><br>плоды шиповника сушеные, сахар                                                                                           |        | 0,60  | 0,00  | 10,30    | 44,00  | 200      |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b><br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                  |        | 4,08  | 0,78  | 23,88    | 118,80 | 60       |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                                |        | 5,25  | 2,03  | 35,98    | 182,70 | 70       |

Главный технолог

Зав. производством

Согласовано:  
Директор ГБОУ школы № 203  
Красносельского района Санкт-Петербурга

Карягин С.Н.

Утверждено:  
Директором по питанию  
АО "КСП Красносельского района"

Кибенко Н.Г.

# МЕНЮ

1 неделя

2 день

13.10.2026

| Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                                                             | 114,50 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Макароны отварные с сыром</b><br>макаронные изделия, соль йодированная, сыр, масло сливочное                                                           | 12,78  | 15,69 | 43,81 | 304,44   | 150/15 |          |
| <b>Чай с сахаром</b><br>чай черный байховый, чернолистовой, сахар                                                                                         | 0,10   | 0,00  | 7,00  | 29,00    | 200    |          |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                           | 1,50   | 0,58  | 10,28 | 52,20    | 20     |          |
| <b>Мандарин свежий</b><br>Мандарин свежий                                                                                                                 | 0,80   | 0,20  | 7,50  | 35,00    | 100    |          |
| <b>Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%</b><br>Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5% | 3,50   | 3,13  | 16,25 | 107,50   | 125    |          |

| Обед обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                                                                                                     | 171,80 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор.   | Выход, г |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|----------|----------|
| <b>Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)</b><br>картофель, свекла, морковь, огурцы соленные, лук репчатый,лук зеленый, масло растительное, соль йодированная  | 0,72   | 6,06  | 3,54  | 72,00    | 60       |          |
| <b>Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и со сметаной</b><br>говядина, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сливочный сыр, сметана, соль йодированная | 4,26   | 6,01  | 7,07  | 99,80    | 200/10/5 |          |
| <b>Минтай, запеченный под белым соусом</b><br>филе минтая, масло растительное, мука пшеничная, лук репчатый, соль йодированная, сыр                                                            | 11,80  | 3,40  | 2,80  | 92,00    | 100      |          |
| <b>Рис отварной</b><br>крупа рисовая, соль, сливочное масло                                                                                                                                    | 2,70   | 6,80  | 33,10 | 205,00   | 150      |          |
| <b>Компот из сухофруктов</b><br>компотная смесь из сухофруктов, сахар                                                                                                                          | 0,60   | 0,07  | 17,00 | 71,00    | 200      |          |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b><br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                                                  | 2,72   | 0,52  | 15,92 | 79,20    | 40       |          |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                                                                | 4,13   | 1,60  | 28,27 | 143,55   | 55       |          |

| Комплексный обед обучающихся в 5-11 классах на 2026 год                                                                                                                                        | 336,40 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор.   | Выход, г |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|----------|----------|
| <b>Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)</b><br>картофель, свекла, морковь, огурцы соленные, лук репчатый/лук зеленый, масло растительное, соль йодированная  | 1,20   | 10,10 | 5,90  | 120,00   | 100      |          |
| <b>Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и со сметаной</b><br>говядина, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, лавровый лист, сметана, соль йодированная | 4,60   | 6,79  | 8,71  | 114,80   | 250/10/5 |          |
| <b>Минтай, запеченный под белым соусом</b><br>филе минтая, масло растительное, мука пшеничная, лук репчатый, соль йодированная, сыр                                                            | 11,80  | 3,40  | 2,80  | 92,00    | 100      |          |
| <b>Рис отварной</b><br>крупа рисовая, соль, сливочное масло                                                                                                                                    | 3,24   | 8,16  | 39,72 | 246,00   | 180      |          |
| <b>Мандарин свежий</b><br>Мандарин свежий                                                                                                                                                      | 0,80   | 0,20  | 7,50  | 35,00    | 100      |          |
| <b>Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%</b><br>Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%                                      | 3,50   | 3,13  | 16,25 | 107,50   | 125      |          |
| <b>Пряники</b><br>Пряники                                                                                                                                                                      | 11,90  | 15,70 | 62,00 | 366,00   | 100      |          |
| <b>Компот из сухофруктов</b><br>компотная смесь из сухофруктов, сахар                                                                                                                          | 0,60   | 0,07  | 17,00 | 71,00    | 200      |          |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b><br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                                                  | 4,08   | 0,78  | 23,88 | 118,80   | 60       |          |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                                                                | 5,25   | 2,03  | 35,98 | 182,70   | 70       |          |

Горбатова А.А.

Главный технолог

Зав. производством

Согласовано:

Директор ГБОУ школы № 203  
Красносельского района Санкт-Петербурга

 Карягин С.Н.

Утверждено:

Директором по питанию  
АО "КСП Красносельского района"

 Кибенко Н.Г.

## МЕНЮ

1 неделя

3 день

14.10.2026

| Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2026 год               | 114,50 | Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|-------------------------------------------------------------|--------|-------|------|----------|--------|----------|
| <b>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным</b>        |        |       |      |          |        |          |
| геркулес, молоко, сахар, масло сливочное, соль йодированная |        | 9,10  | 9,44 | 40,00    | 231,00 | 150/5    |
| <b>Чай с сахаром и лимоном</b>                              |        |       |      |          |        |          |
| чай черный байховый крупнолистовой, сахар, лимон            |        | 0,20  | 0,00 | 7,20     | 30,00  | 200      |
| <b>Бутерброд с сыром</b>                                    |        |       |      |          |        |          |
| Батон обогащенный микронутриентами, сыр                     |        | 3,80  | 3,53 | 10,28    | 88,20  | 20/10    |
| <b>Яблоко свежее</b>                                        |        |       |      |          |        |          |
| Яблоко свежее                                               |        | 0,40  | 0,40 | 9,80     | 44,40  | 100      |
| <b>Молоко в индивидуальной упаковке</b>                     |        |       |      |          |        |          |
| Молоко в индивидуальной упаковке                            |        | 5,80  | 6,40 | 9,40     | 120,00 | 200      |

| Обед обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                                                                                       | 171,80 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Салат из квашенной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)</b><br>капуста квашенная, сахар, лук репчатый/лук зеленый, масло растительное                | 0,96   | 3,06  | 4,86  | 51,00    | 60     |          |
| <b>Рассольник "Ленинградский" со сметаной</b><br>картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурец соленый, масло растительное, лавровый лист, соль йодированная, сметана | 1,86   | 3,85  | 12,47 | 92,60    | 200/5  |          |
| <b>Рагу из птицы</b><br>Курица, картофель, лук репчатый, морковь, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль йодированная                                          | 15,52  | 16,45 | 25,53 | 313,89   | 240    |          |
| <b>Компот из свежих яблок</b><br>яблоки свежие, сахар, лимонная кислота                                                                                                          | 0,15   | 0,14  | 19,90 | 82,00    | 200    |          |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b><br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                                    | 2,72   | 0,52  | 15,92 | 79,20    | 40     |          |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                                                  | 4,13   | 1,60  | 28,27 | 143,55   | 55     |          |

| Комплексный обед обучающихся в 5-11 классах на 2026 год                                                                                                                          | 336,40 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Салат из квашенной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)</b><br>капуста квашенная, сахар, лук репчатый, лук зеленый, масло растительное               | 1,60   | 5,10  | 8,10  | 85,00    | 100    |          |
| <b>Рассольник "Ленинградский" со сметаной</b><br>картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурец соленый, масло растительное, лавровый лист, соль йодированная, сметана | 2,30   | 4,65  | 15,55 | 114,00   | 250/5  |          |
| <b>Рагу из птицы</b><br>Курица, картофель, лук репчатый, морковь, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль йодированная                                          | 18,11  | 19,19 | 29,79 | 366,20   | 280    |          |
| <b>Яблоко свежее</b><br>Яблоко свежее                                                                                                                                            | 0,40   | 0,40  | 9,80  | 44,40    | 100    |          |
| <b>Печенье</b><br>Печенье                                                                                                                                                        | 10,89  | 11,80 | 72,40 | 415,00   | 100    |          |
| <b>Молоко в индивидуальной упаковке</b><br>Молоко в индивидуальной упаковке                                                                                                      | 5,80   | 6,40  | 9,40  | 120,00   | 200    |          |
| <b>Компот из свежих яблок</b><br>яблоки свежие, сахар, лимонная кислота                                                                                                          | 0,15   | 0,14  | 19,90 | 82,00    | 200    |          |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b><br>Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами                                                                   | 4,08   | 0,78  | 23,88 | 118,80   | 60     |          |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон, обогащенный микронутриентами                                                                                                 | 5,25   | 2,03  | 35,98 | 182,70   | 70     |          |

Главный технолог  Горбатова А.А.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Согласовано:  
Директор ГБОУ школы № 203  
Красносельского района Санкт-Петербурга

Карягин С.Н.

Утверждено:  
Директором по питанию  
АО "КСП Красносельского района"

Кибенко Н.Г.

## МЕНЮ

1 неделя

4 день

15.10.2026

| Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                           | 114,50 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Омлет натуральный</b><br>яйцо куриное, соль йодированная, масло растительное, молоко |        | 11,12 | 10,50 | 26,33    | 234,31 | 150      |
| <b>Кофейный напиток с молоком</b><br>кофейный напиток, сахар, молоко                    |        | 3,80  | 2,90  | 11,90    | 89,00  | 200      |
| <b>Бутерброд с маслом</b><br>Батон обогащенный микронутриентами, масло сливочное        |        | 1,55  | 4,73  | 10,33    | 89,70  | 20/5     |
| <b>Апельсин свежий</b><br>Апельсин свежий                                               |        | 0,90  | 0,20  | 8,10     | 37,80  | 100      |
| <b>Мармелад</b><br>Мармелад                                                             |        | 0,03  | 0,00  | 23,82    | 96,30  | 30       |

| Обед обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                                                                                                                              | 171,80 | Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|------|----------|--------|----------|
| <b>Салат «Степной» из разных овощей</b><br>картофель, морковь, огурец соленый, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное                                                                       |        | 0,90  | 6,12 | 4,56     | 76,80  | 60       |
| <b>Борщ с капустой, картофелем, курой и со сметаной</b><br>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота, соль йодированная, курица, сметана |        | 3,94  | 6,09 | 9,71     | 109,40 | 200/10/5 |
| <b>Печень по-строгановски</b><br>печень говяжья, масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная, сметана, томатная паста                                                                                            |        | 8,89  | 6,12 | 6,83     | 124,33 | 100      |
| <b>Макаронные изделия отварные</b><br>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная                                                                                                                            |        | 5,30  | 4,20 | 25,00    | 190,00 | 150      |
| <b>Компот из кураги</b><br>абрикосы сушеные, сахар, лимонная кислота                                                                                                                                                    |        | 1,00  | 0,06 | 17,20    | 73,00  | 200      |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b><br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                                                                           |        | 2,72  | 0,52 | 15,92    | 79,20  | 40       |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                                                                                         |        | 4,13  | 1,60 | 28,27    | 143,55 | 55       |

| Комплексный обед обучающихся в 5-11 классах на 2026 год                                                                                                                                                                 | 336,40 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Салат «Степной» из разных овощей</b><br>картофель, морковь, огурец соленый, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное                                                                       |        | 1,50  | 10,20 | 7,60     | 128,00 | 100      |
| <b>Борщ с капустой, картофелем, курой и со сметаной</b><br>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота, соль йодированная, курица, сметана |        | 4,28  | 6,87  | 12,09    | 127,20 | 250/10/5 |
| <b>Печень по-строгановски</b><br>печень говяжья, масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная, сметана, томатная паста                                                                                            |        | 8,89  | 6,12  | 6,83     | 124,33 | 100      |
| <b>Макаронные изделия отварные</b><br>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная                                                                                                                            |        | 6,36  | 5,04  | 30,00    | 228,00 | 180      |
| <b>Апельсин свежий</b><br>Апельсин свежий                                                                                                                                                                               |        | 0,90  | 0,20  | 8,10     | 37,80  | 100      |
| <b>Вафли</b><br>Вафли                                                                                                                                                                                                   |        | 13,50 | 18,30 | 62,50    | 529,00 | 100      |
| <b>Компот из кураги</b><br>абрикосы сушеные, сахар, лимонная кислота                                                                                                                                                    |        | 1,00  | 0,06  | 17,20    | 73,00  | 200      |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b><br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                                                                           |        | 4,08  | 0,78  | 23,88    | 118,80 | 60       |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                                                                                         |        | 5,25  | 2,03  | 35,98    | 182,70 | 70       |

Главный технолог

Горбатова А.А.

Зав. производством

Согласовано:  
Директор ГБОУ школы № 203  
Красносельского района Санкт-Петербурга

Карягин С.Н.

Утверждено: \*  
Директором по питанию  
АО "КСП Красносельского района"

Кибенко Н.Г.

## МЕНЮ

1 неделя

5 день

16.10.2026

| Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                                                                                           | 114,50 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Пудинг из творога со сгущенным молоком</b><br>творог, крупа манная, соль йодированная, сахар, яйцо куриное, сухари панировочные, молоко сгущенное, сметана, изюм, масло растительное | 13,58  | 14,46 | 41,01 | 341,27   | 150/10 |          |
| <b>Чай с сахаром</b><br>чай черный байховый черноплодовой, сахар                                                                                                                        | 0,10   | 0,00  | 7,00  | 29,00    | 200    |          |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                                                         | 1,50   | 0,58  | 10,28 | 52,20    | 20     |          |
| <b>Яблоко свежее</b><br>Яблоко свежее                                                                                                                                                   | 0,40   | 0,40  | 9,80  | 44,40    | 100    |          |
| <b>Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%</b><br>Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%                               | 3,50   | 3,13  | 16,25 | 107,50   | 125    |          |

| Обед обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                                            | 171,80 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Салат из белокачанной капусты</b><br>капуста белокачанная свежая, морковь, масло растительное, сахар, соль, лимонная               | 0,96   | 3,06  | 5,64  | 54,00    | 60     |          |
| <b>Суп картофельный с фасолью и птицей</b><br>курица, фасоль, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная | 6,96   | 5,76  | 15,32 | 141,60   | 200/10 |          |
| <b>Гуляш из отварного мяса</b><br>говядина, масло растительное, лук репчатый, томат-паста, мука пшеничная, соль йодированная          | 8,20   | 8,10  | 10,00 | 205,00   | 100    |          |
| <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная                                              | 2,90   | 4,20  | 11,90 | 105,00   | 150    |          |
| <b>Сок в ассортименте</b><br>Сок в ассортименте                                                                                       | 0,80   | 0,00  | 20,60 | 84,00    | 200    |          |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b><br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                         | 2,72   | 0,52  | 15,92 | 79,20    | 40     |          |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                       | 4,13   | 1,60  | 28,27 | 143,55   | 55     |          |

| Комплексный обед обучающихся в 5-11 классах на 2026 год                                                                                                   | 336,40 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Салат из белокачанной капусты</b><br>капуста белокачанная свежая, морковь, масло растительное, сахар, соль, лимонная                                   |        | 1,60  | 5,10  | 9,40     | 90,00  | 100      |
| <b>Суп картофельный с фасолью и птицей</b><br>курица, фасоль, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная                     |        | 8,08  | 6,62  | 19,14    | 169,20 | 250/10   |
| <b>Гуляш из отварного мяса</b><br>говядина, масло растительное, лук репчатый, томат-паста, мука пшеничная, соль йодированная                              |        | 8,20  | 8,10  | 10,00    | 205,00 | 100      |
| <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная                                                                  |        | 3,48  | 5,04  | 14,28    | 126,00 | 180      |
| <b>Яблоко свежее</b><br>Яблоко свежее                                                                                                                     |        | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,40  | 100      |
| <b>Пряники</b><br>Пряники                                                                                                                                 |        | 11,90 | 15,70 | 62,00    | 366,00 | 100      |
| <b>Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%</b><br>Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5% |        | 3,50  | 3,13  | 16,25    | 107,50 | 125      |
| <b>Сок в ассортименте</b><br>Сок в ассортименте                                                                                                           |        | 0,80  | 0,00  | 20,60    | 84,00  | 200      |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b><br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                             |        | 4,08  | 0,78  | 23,88    | 118,80 | 60       |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                           |        | 5,25  | 2,03  | 35,98    | 182,70 | 70       |

Главный технолог

Горбатова А.А.

Зав. производством

Согласовано:  
Директор ГБОУ школы № 203  
Красносельского района Санкт-Петербурга

Карягин С.Н.

Утверждено:  
Директором по питанию  
АО "КСП Красносельского района"

Кибенко Н.Г.

## МЕНЮ

2 неделя

7 день

19.10.2026

| Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                            | 114,50 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</b><br>крупка пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар, соль йодированная | 10,95  | 12,34 | 35,30 | 273,00   | 150/5  |          |
| <b>Чай с сахаром и лимоном</b><br>чай черный байховый крупнолистовой, сахар, лимон                                       | 0,20   | 0,00  | 7,20  | 30,00    | 200    |          |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                          | 1,50   | 0,58  | 10,28 | 52,20    | 20     |          |
| <b>Яблоко свежее</b><br>Яблоко свежее                                                                                    | 0,40   | 0,40  | 9,80  | 44,40    | 100    |          |
| <b>Молоко в индивидуальной упаковке</b><br>Молоко в индивидуальной упаковке                                              | 5,80   | 6,40  | 9,40  | 120,00   | 200    |          |

| Обед обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                                                                             | 171,80 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <i>Огурец соленый</i><br>Огурец соленый                                                                                                                                |        | 0,49  | 0,05  | 1,04     | 7,64   | 60       |
| <i>Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной</i><br>птица, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, соль йодированная |        | 3,94  | 6,09  | 6,75     | 98,20  | 200/10/5 |
| <i>Рыба запеченная</i><br>филе рыбы, мука пшеничная, соль йодированная, масло растительное                                                                             |        | 12,02 | 14,80 | 8,40     | 296,00 | 100      |
| <i>Рис с овощами</i><br>Крупа рисовая, морковь, лук репчатый, соль, кукуруза консервированная, горошек консервированный, масло растительное                            |        | 3,10  | 4,60  | 30,00    | 134,00 | 150      |
| <i>Напиток из плодов шиповника</i><br>плоды шиповника сушеные, сахар                                                                                                   |        | 0,60  | 0,00  | 10,30    | 44,00  | 200      |
| <i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</i><br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                          |        | 2,72  | 0,52  | 15,92    | 79,20  | 40       |
| <i>Батон обогащенный микронутриентами</i><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                                        |        | 4,13  | 1,60  | 28,27    | 143,55 | 55       |

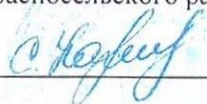
| Комплексный обед обучающихся в 5-11 классах на 2026 год                                                             | 336,40 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор.   | Выход, г |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|----------|----------|
| Огурец соленый                                                                                                      |        | 0,82  | 0,09  | 1,73     | 12,73    | 100      |
| Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной                                                                |        |       |       |          |          |          |
| птица, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, соль йодированная             | 4,28   | 6,87  | 8,39  | 113,20   | 250/10/5 |          |
| Рыба запеченная                                                                                                     |        |       |       |          |          |          |
| филе рыбы, мука пшеничная, соль йодированная, масло растительное                                                    | 12,02  | 14,80 | 8,40  | 296,00   | 100      |          |
| Рис с овощами                                                                                                       |        |       |       |          |          |          |
| Крупа рисовая, морковь, лук репчатый, соль, кукуруза консервированная, горошек консервированный, масло растительное | 3,72   | 5,52  | 33,00 | 160,80   | 180      |          |
| Яблоко свежее                                                                                                       |        |       |       |          |          |          |
| Яблоко свежее                                                                                                       | 0,40   | 0,40  | 9,80  | 44,40    | 100      |          |
| Вафли                                                                                                               |        |       |       |          |          |          |
| Вафли                                                                                                               | 13,50  | 18,30 | 62,50 | 529,00   | 100      |          |
| Молоко в индивидуальной упаковке                                                                                    |        |       |       |          |          |          |
| Молоко в индивидуальной упаковке                                                                                    | 5,80   | 6,40  | 9,40  | 120,00   | 200      |          |
| Напиток из плодов шиповника                                                                                         |        |       |       |          |          |          |
| плоды шиповника сушеные, сахар                                                                                      | 0,60   | 0,00  | 10,30 | 44,00    | 200      |          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                                   |        |       |       |          |          |          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                                   | 4,08   | 0,78  | 23,88 | 118,80   | 60       |          |
| Батон обогащенный микронутриентами                                                                                  |        |       |       |          |          |          |
| Батон обогащенный микронутриентами                                                                                  | 5,25   | 2,03  | 35,98 | 182,70   | 70       |          |

Главный технолог

Горбатова А.А.

Зав. производством

Согласовано:  
Директор ГБОУ школы № 203  
Красносельского района Санкт-Петербурга



Карягин С.Н.

Утверждено:  
Директором по питанию  
АО "КСП Красносельского района"



Кибенко Н.Г.

## МЕНЮ

2 неделя

8 день

20.10.2026

| Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                                                             | 114,50 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Каша манная молочная с маслом сливочным</b><br>крупка манная, молоко, сахар, масло сливочное, соль йодированная                                        |        | 9,40  | 12,60 | 35,40    | 264,00 | 150/5    |
| <b>Какао с молоком</b><br>какао-порошок, молоко, сахар                                                                                                    |        | 3,40  | 2,70  | 12,10    | 84,00  | 200      |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                           |        | 1,50  | 0,58  | 10,28    | 52,20  | 20       |
| <b>Мандарин свежий</b><br>Мандарин свежий                                                                                                                 |        | 0,80  | 0,20  | 7,50     | 35,00  | 100      |
| <b>Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%</b><br>Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5% |        | 3,50  | 3,13  | 16,25    | 107,50 | 125      |

| Обед обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                                                                                                   | 171,80 | Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|------|----------|--------|-----------|
| <b>Салат витаминный (1-й вариант)</b><br>капуста белокочанная свежая, яблоки свежие, морковь, масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота                                              |        | 0,72  | 3,12 | 6,54     | 57,00  | 60        |
| <b>Суп картофельный с горохом, птицей и с гречками</b><br>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная, курица, батон                                      |        | 8,06  | 5,86 | 22,52    | 175,60 | 200/10/10 |
| <b>Биточки (особые) с соусом томатным</b><br>говядина, свинина, батон, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, томат-паста, сахар |        | 8,80  | 8,30 | 11,48    | 118,60 | 100/30    |
| <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br>крупка гречневая, масло сливочное, соль йодированная                                                                                                    |        | 2,90  | 4,20 | 11,90    | 105,00 | 150       |
| <b>Компот из сухофруктов</b><br>компотная смесь из сухофруктов, сахар                                                                                                                        |        | 0,60  | 0,07 | 17,00    | 71,00  | 200       |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b><br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                                                |        | 2,72  | 0,52 | 15,92    | 79,20  | 40        |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                                                              |        | 4,13  | 1,60 | 28,27    | 143,55 | 55        |

| Комплексный обед обучающихся в 5-11 классах на 2026 год                                                                                                                                      | 336,40 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|-----------|
| <b>Салат витаминный (1-й вариант)</b><br>капуста белокочанная свежая, яблоки свежие, морковь, масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота                                              |        | 1,20  | 5,20  | 10,90    | 95,00  | 100       |
| <b>Суп картофельный с горохом, птицей и с гречками</b><br>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная, курица, батон                                      |        | 9,18  | 6,72  | 26,34    | 203,20 | 250/10/10 |
| <b>Биточки (особые) с соусом томатным</b><br>говядина, свинина, батон, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, томат-паста, сахар |        | 8,80  | 8,30  | 11,48    | 118,60 | 100/30    |
| <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br>крупка гречневая, масло сливочное, соль йодированная                                                                                                    |        | 3,48  | 5,04  | 14,28    | 126,00 | 180       |
| <b>Мандарин свежий</b><br>Мандарин свежий                                                                                                                                                    |        | 0,80  | 0,20  | 7,50     | 35,00  | 100       |
| <b>Пряники</b><br>Пряники                                                                                                                                                                    |        | 11,90 | 15,70 | 62,00    | 366,00 | 100       |
| <b>Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%</b><br>Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%                                    |        | 3,50  | 3,13  | 16,25    | 107,50 | 125       |
| <b>Компот из сухофруктов</b><br>компотная смесь из сухофруктов, сахар                                                                                                                        |        | 0,60  | 0,07  | 17,00    | 71,00  | 200       |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b><br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                                                |        | 4,08  | 0,78  | 23,88    | 118,80 | 60        |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                                                              |        | 5,25  | 2,03  | 35,98    | 182,70 | 70        |

Горбатова А.А. 

Главный технолог \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_

Согласовано:  
Директор ГБОУ школы № 203  
Красносельского района Санкт-Петербурга

Карягин С.Н.

Утверждено:  
Директором по питанию  
АО "КСП Красносельского района"



Кибенко Н.Г.

## МЕНЮ

2 неделя

9 день

21.10.2026

| Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2026 год               | 114,50 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|-------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Омлет натуральный</b>                                    |        |       |       |          |        |          |
| яйцо куриное, соль йодированная, масло растительное, молоко |        | 11,12 | 10,50 | 26,33    | 234,31 | 150      |
| <b>Чай с сахаром</b>                                        |        |       |       |          |        |          |
| чай черный байховый черностоловый, сахар                    |        | 0,10  | 0,00  | 7,00     | 29,00  | 200      |
| <b>Бутерброд с маслом</b>                                   |        |       |       |          |        |          |
| Батон обогащенный микроэлементами, масло сливочное          |        | 1,55  | 4,73  | 10,33    | 89,70  | 20/5     |
| <b>Яблоко свежее</b>                                        |        |       |       |          |        |          |
| Яблоко свежее                                               |        | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,40  | 100      |
| <b>Печенье</b>                                              |        |       |       |          |        |          |
| Печенье                                                     |        | 2,25  | 2,94  | 22,32    | 124,50 | 30       |

| Обед обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                          | 171,80 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Салат из квашеной капусты с яблоками</b>                                                         |        |       |       |          |        |          |
| капуста квашенная, яблоки свежие, масло растительное                                                |        | 0,60  | 3,72  | 3,60     | 50,40  | 60       |
| <b>Суп картофельный с крупой и рыбой</b>                                                            |        |       |       |          |        |          |
| Филе рыбы, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, крупа перловая  |        | 3,92  | 2,14  | 14,88    | 94,40  | 200/10   |
| <b>Плов из птицы</b>                                                                                |        |       |       |          |        |          |
| курица, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная |        | 14,20 | 17,10 | 25,20    | 311,00 | 240      |
| <b>Компот из свежих яблок</b>                                                                       |        |       |       |          |        |          |
| яблоки свежие, сахар, лимонная кислота                                                              |        | 0,15  | 0,14  | 19,90    | 82,00  | 200      |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами</b>                                             |        |       |       |          |        |          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами                                                    |        | 2,72  | 0,52  | 15,92    | 79,20  | 40       |
| <b>Батон обогащенный микроэлементами</b>                                                            |        |       |       |          |        |          |
| Батон обогащенный микроэлементами                                                                   |        | 4,13  | 1,60  | 28,27    | 143,55 | 55       |

| Комплексный обед обучающихся в 5-11 классах на 2026 год                                             | 336,40 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Салат из квашеной капусты с яблоками</b>                                                         |        |       |       |          |        |          |
| капуста квашенная, яблоки свежие, масло растительное                                                |        | 1,00  | 6,20  | 6,00     | 84,00  | 100      |
| <b>Суп картофельный с крупой и рыбой</b>                                                            |        |       |       |          |        |          |
| Филе рыбы, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, крупа перловая  |        | 4,44  | 2,66  | 18,60    | 116,00 | 250/10   |
| <b>Плов из птицы</b>                                                                                |        |       |       |          |        |          |
| курица, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная |        | 16,57 | 19,95 | 29,40    | 362,83 | 280      |
| <b>Яблоко свежее</b>                                                                                |        |       |       |          |        |          |
| Яблоко свежее                                                                                       |        | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,40  | 100      |
| <b>Вафли</b>                                                                                        |        |       |       |          |        |          |
| Вафли                                                                                               |        | 13,50 | 18,30 | 62,50    | 529,00 | 100      |
| <b>Компот из свежих яблок</b>                                                                       |        |       |       |          |        |          |
| яблоки свежие, сахар, лимонная кислота                                                              |        | 0,15  | 0,14  | 19,90    | 82,00  | 200      |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами</b>                                             |        |       |       |          |        |          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами                                                    |        | 4,08  | 0,78  | 23,88    | 118,80 | 60       |
| <b>Батон обогащенный микроэлементами</b>                                                            |        |       |       |          |        |          |
| Батон обогащенный микроэлементами                                                                   |        | 5,25  | 2,03  | 35,98    | 182,70 | 70       |

Горбатова А.А.

Главный технолог \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_

Согласовано:

Директор ГБОУ школы № 203  
Красносельского района Санкт-Петербурга

Карягин С.Н.

Утверждено:

Директором по питанию  
АО "КСП Красносельского района"



Кибенко Н.Г.

## МЕНЮ

2 неделя

10 день

22.10.2026

| Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                                                      | 114,50 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"</b><br>крупа рисовая, пшено, молоко, масло сливочное, сахар, соль йодированная | 10,00  | 13,10 | 29,40 | 225,00   | 150/5  |          |
| <b>Кофейный напиток с молоком</b><br>кофейный напиток, сахар, молоко                                                                               | 3,80   | 2,90  | 11,90 | 89,00    | 200    |          |
| <b>Бутерброд с сыром</b><br>Батон обогащенный микронутриентами, сыр                                                                                | 3,80   | 3,53  | 10,28 | 88,20    | 20/10  |          |
| <b>Апельсин свежий</b><br>Апельсин свежий                                                                                                          | 0,90   | 0,20  | 8,10  | 37,80    | 100    |          |
| <b>Мармелад</b><br>Мармелад                                                                                                                        | 0,03   | 0,00  | 23,82 | 96,30    | 30     |          |

| Обед обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                                                        | 171,80 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Салат из свеклы отварной</b><br>свекла, масло растительное, соль йодированная                                                                  | 0,84   | 3,66  | 4,56  | 54,60    | 60     |          |
| <b>Суп картофельный с курой</b><br>картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, куриное филе                          | 4,40   | 4,48  | 14,52 | 116,00   | 200/10 |          |
| <b>Рагу из овощей и мяса</b><br>Говядина, картофель, лук репчатый, морковь, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль йодированная | 12,34  | 14,52 | 25,92 | 291,15   | 240    |          |
| <b>Компот из кураги</b><br>абрикосы сушеные, сахар, лимонная кислота                                                                              | 1,00   | 0,06  | 17,20 | 73,00    | 200    |          |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b><br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                     | 2,72   | 0,52  | 15,92 | 79,20    | 40     |          |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                   | 4,13   | 1,60  | 28,27 | 143,55   | 55     |          |

| Комплексный обед обучающихся в 5-11 классах на 2026 год                                                                                           | 336,40 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Салат из свеклы отварной</b><br>свекла, масло растительное, соль йодированная                                                                  | 1,40   | 6,10  | 7,60  | 91,00    | 100    |          |
| <b>Суп картофельный с курой</b><br>картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, куриное филе                          | 4,88   | 5,02  | 18,14 | 137,20   | 250/10 |          |
| <b>Рагу из овощей и мяса</b><br>Говядина, картофель, лук репчатый, морковь, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль йодированная | 14,40  | 16,94 | 30,24 | 339,68   | 280    |          |
| <b>Бутерброд с сыром</b><br>Батон обогащенный микронутриентами, сыр                                                                               | 3,80   | 3,53  | 10,28 | 88,20    | 20/10  |          |
| <b>Апельсин свежий</b><br>Апельсин свежий                                                                                                         | 0,90   | 0,20  | 8,10  | 37,80    | 100    |          |
| <b>Печенье</b><br>Печенье                                                                                                                         | 10,89  | 11,80 | 72,40 | 415,00   | 100    |          |
| <b>Компот из кураги</b><br>абрикосы сушеные, сахар, лимонная кислота                                                                              | 1,00   | 0,06  | 17,20 | 73,00    | 200    |          |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b><br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                     | 4,08   | 0,78  | 23,88 | 118,80   | 60     |          |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                   | 5,25   | 2,03  | 35,98 | 182,70   | 70     |          |

Горбатова А.А.

Главный технолог \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_

Согласовано:

Директор ГБОУ школы № 203  
Красносельского района Санкт-Петербурга

Карягин С.Н.

Утверждено:

Директором по питанию  
АО "КСП Красносельского района"

Кибенко Н.Г.

## МЕНЮ

2 неделя

11 день

23.10.2026

| Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                                                               | 114,50 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Запеканка из творога со сгущенным молоком</b><br>творог, группа маинная, соль, йодированная, сахар, яйца куриные, сухари панировочные                    | 13,47  | 14,65 | 40,80 | 347,70   | 150/10 |          |
| <b>Чай с сахаром и лимоном</b><br>чай, черный, батховый, крупнолистовой, сахар, лимон                                                                       | 0,20   | 0,00  | 7,20  | 30,00    | 200    |          |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон, обогащенный микронутриентами                                                                            | 1,50   | 0,58  | 10,28 | 52,20    | 20     |          |
| <b>Яблоко свежее</b><br>Яблоко, свежее                                                                                                                      | 0,40   | 0,40  | 9,80  | 44,40    | 100    |          |
| <b>Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%</b><br>Йогурт, фруктовый, в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5% | 3,50   | 3,13  | 16,25 | 107,50   | 125    |          |

| Обед обучающихся в 1-4 классах на 2026 год                                                                                                                                                                               | 171,80 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор.   | Выход, г |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|----------|----------|
| <b>Салат из моркови</b><br>морковь, сахар, масло растительное                                                                                                                                                            | 0,72   | 3,60  | 2,40  | 62,40    | 60       |          |
| <b>Борщ с капусты, картофелем, говядины и сметаной</b><br>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота, соль йодированная, говядина, сметана | 4,26   | 6,01  | 10,03 | 111,00   | 200/10/5 |          |
| <b>Котлета рыбная с соусом томатным</b><br>филе рыбы, батон, молоко, сухари панировочные, соль йодированная, масло растительное, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, томат паста, сахар                               | 9,64   | 7,32  | 10,50 | 156,40   | 100/30   |          |
| <b>Картофельное пюре</b><br>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная                                                                                                                                        | 3,10   | 4,60  | 30,00 | 134,00   | 150      |          |
| <b>Сок в ассортименте</b><br>Сок в ассортименте                                                                                                                                                                          | 0,80   | 0,00  | 20,60 | 84,00    | 200      |          |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b><br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                                                                            | 2,72   | 0,52  | 15,92 | 79,20    | 40       |          |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                                                                                          | 4,13   | 1,60  | 28,27 | 143,55   | 55       |          |

| Комплексный обед обучающихся в 5-11 классах на 2026 год                                                                                                                                                                   | 336,40 | Белки | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|----------|
| <b>Салат из моркови</b><br>морковь, сахар, масло растительное                                                                                                                                                             |        | 1,20  | 6,00  | 4,00     | 104,00 | 100      |
| <b>Борщ с капустой, картофелем, говядины и сметаной</b><br>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота, соль йодированная, говядина, сметана |        | 4,60  | 6,79  | 12,41    | 128,80 | 250/10/5 |
| <b>Котлета рыбная с соусом томатным</b><br>филе рыбы, батон, молоко, сухари панировочные, соль йодированная, масло растительное, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, томат-паста, сахар                                |        | 9,64  | 7,32  | 10,50    | 156,40 | 100/30   |
| <b>Картофельное пюре</b><br>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная                                                                                                                                         |        | 3,72  | 5,52  | 33,00    | 160,80 | 180      |
| <b>Яблоко свежее</b><br>Яблоко свежее                                                                                                                                                                                     |        | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,40  | 100      |
| <b>Пряники</b><br>Пряники                                                                                                                                                                                                 |        | 11,90 | 15,70 | 62,00    | 366,00 | 100      |
| <b>Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%</b><br>Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%                                                                 |        | 3,50  | 3,13  | 16,25    | 107,50 | 125      |
| <b>Сок в ассортименте</b><br>Сок в ассортименте                                                                                                                                                                           |        | 0,80  | 0,00  | 20,60    | 84,00  | 200      |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами</b><br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                                                                             |        | 4,08  | 0,78  | 23,88    | 118,80 | 60       |
| <b>Батон обогащенный микронутриентами</b><br>Батон обогащенный микронутриентами                                                                                                                                           |        | 5,25  | 2,03  | 35,98    | 182,70 | 70       |

Главный технолог

Горбатов А.А.

Зав. производством