



Утверждаю  
Генеральный директор  
ООО База "Мария" 11.11.24 г.  
/ Россошанский Е.К./



Согласовано  
Директор ГБОУ СОШ № 425  
имени академика П.Л. Капицы  
Кронштадтского района  
/ И.Н. Асанова/

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ В  
ВОЗРАСТЕ (5-11 классы) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ  
(ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Бутерброд с сыром и маслом	20/15/5	5	8	14	148	3	2012
	Сливочным							
	Каша гречневая жидкая с маслом	200/5	7,5	9,2	39,7	285,5	189	2008
	сливочным							
	Какао с молоком	200	6,5	3,5	18,9	112	396	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Фрукты свежие (АПЕЛЬСИН)	100	1	0,2	8	43	19	ТТК
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>21,6</b>	<b>21,9</b>	<b>91</b>	<b>646</b>		

<b>Обед</b>								
	Салат из соленых огурцов с луком	100	1,8	5,1	2,6	67	20	2008
	Суп картофельный с горохом и грибами	250/20	5,3	4,9	31,3	224	81	ТТК
	Биточки рыбные	110	10	9,7	5,7	120,6	240	ТТК
	Пюре картофельное	180	3,5	5,6	23,4	157,5	335	2008
	Сок Персиковый	200	1	0,3	20	86,5	442	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>26,6</b>	<b>28,6</b>	<b>115</b>	<b>821,6</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1 505</b>	<b>48,2</b>	<b>50,5</b>	<b>206</b>	<b>1467,6</b>		

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Еутерброд с джемом	20/20	2	0,7	23,8	109	2	2012
	Смилет с сыром и маслом сливочным	200/5	12	14,6	20	261,8	210	ТТК
	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,5	15	88,1	393	ТТК
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>		675	22,4	22	91,2	677		
<b>Обед</b>								
	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,4	5,1	7,9	85	30	ТТК
	Щи из свежей капусты с картошкой, мясом, сметаной и зеленью	250	6,7	8,4	15	151,2	67	ТТК
	Сердце тушеное в соусе	120	6,6	7,2	6,1	115,6	257	ТТК
	Макаронные изделия отварные	180	8	5	33	189	330	ТТК
	Комлот из изюма	200	0,6	0,1	21,1	81	130	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
<b>Итого за Обед</b>		930	28,3	28,8	115,1	787,8		
<b>Итого за День</b>		1605	50,7	50,8	206,3	1464,8		

Неделя: 1

День: 3

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Баттерброд с маслом	20/10	3,3	8	14	123,2	1	2012
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	200/5	13,7	12,1	37	311,7	89	ТТК
	Чай с молоком и сахаром	200	1,8	1,3	13,9	75,3	266	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Фрукты свежие (БАНАН)	100	1,6	0,6	20	96	20	ТТК
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>95,3</b>	<b>663,7</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат из свежеты отварной с маслом растительным	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012
	Суп Крестьянский с крупой и мясом	250	6,2	3	25,4	158,6	90	ТТК
	Котлеты рубленые из птицы	110	10	9,3	9,4	166,5	312	ТТК
	Рагу овощное	200	2,5	7,1	15,4	136,4	351	ТТК
	Сок Яблочный	200	1	0,3	20	86,5	442	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,7	1,5	17,3	78	7	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>27</b>	<b>28,4</b>	<b>116,1</b>	<b>824,9</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1 515</b>	<b>49</b>	<b>51,4</b>	<b>211,4</b>	<b>1488,6</b>		

Неделя: 1

День: 4

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Бутерброд с маслом и джемом	20/5/15	3	6	28	139	2	2012
	Запеканка из творога со ступенным	200	17	15,6	37,3	400	224	ТТК
	Молоком	200	0,3		8,3	34	266	2014
	Чай с сахаром	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Батон обогащенный	100	0,4	0,4	10	47	368	2012
	Фрукты свежие (ЯБЛОКО)	660	22,3	23	94	677,5		
<b>Итого за Завтрак</b>								
<b>Обед</b>								
	Салат "Витаминный" (1-й вариант)	100	1	3,8	6,2	90	41	2008
	Рассольник ленинградский с мясом, сметаной, зеленью	250	3	3,8	20	126,2	91	ТТК
	Плов	280	14,2	12,6	38	306,3	321	ТТК
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	441	2008
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Батон обогащенный	200	6	6,4	9,4	120	435	ТТК
	Молоко в инд. упаковке 3,2 % жирности	1 090	28,3	28,9	119,9	855		
<b>Итого за Обед</b>								
<b>Итого за День</b>								
		1 650	50,6	51,9	213,9	1532,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Егтербод с джемом	20/20	2	0,7	23,8	109	2	2012
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	200/10	17	20,1	38,3	376,3	189	ТТК
	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,5	15	88,1	393	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Фрукты свежие (АПЕЛЬСИН)	100	1	0,2	8	43	19	ТТК
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>22,1</b>	<b>22,5</b>	<b>95,5</b>	<b>673,9</b>		
<b>Обед</b>								
	Винегрет овощной	100	1,4	7	6,6	123	51	ТТК
	Суп картофельный с вермишелью, пшцей и зеленью петрушки	250/20	6,3	4	20,9	144,8	88	ТТК
	Голубцы ленивые	280	14,6	14,6	35,5	331,8	315	ТТК
	Сок Персиковый	200	1	0,3	20	86,5	442	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>28,3</b>	<b>28,9</b>	<b>115</b>	<b>852,1</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1 500</b>	<b>50,4</b>	<b>51,4</b>	<b>210,5</b>	<b>1526</b>		

Неделя: 1

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Еггерброд с маслом	20/10	3,3	8	14	123,2	1	2012
	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/5	10,6	8,2	50,5	318,2	189	ТТК
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113	434	2008
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Фрукты свежие (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10	47	368	2012
<b>Итого за Завтрак</b>								
		555	22	22,9	95	658,9		
<b>Обед</b>								
	Салат из белокочанной капусты	100	1,7	3	9	72	35	2008
	Суп картофельный с мясом, крутой и зеленым	250	6,5	5	21	164,3	90	ТТК
	Биточки рубленые из птицы	100	9,4	9	16,3	183,4	306	ТТК
	Рагу овощное (3-й вариант)	200	2,5	7,1	15,4	136,4	351	ТТК
	Напиток из сухофруктов	200		0,3	8	30,9	440	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,7	1,5	17,3	78	7	ТТК
	Батон обогащенный	60	4,2	3	28	152	8	ТТК
<b>Итого за Обед</b>								
		970	27	28,9	115	817		
<b>Итого за День</b>								
		1 525	49	51,8	210	1475,9		

Неделя: 2

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Накроны с сыром	220	12	17,1	46,1	386,3	210	ТТК
	Какао с молоком	200	6,5	3,5	18,9	112	396	ТТК
	Еатон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
	Фрукты свежие (ГРУША)	100	0,4	0,4	9,5	45	3	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>		560	22,1	23	95	657,3		
<b>Обед</b>								
	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4	5,1	64	40	2008
	Еульон с лапшой, зеленью и птицей	250/15	4	2	12	112	110	ТТК
	Гляш	120	12,7	9,3	12	182,5	259	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,2	8,5	33,7	233,1	320,01	ТТК
	Сок Абрикосовый	200	1	0,3	20	86,5	442	2008
	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный	60	2,7	1,5	17,3	78	7	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
<b>Итого за Обед</b>		965	28,4	27,6	120,6	870,1		
<b>Итого за День</b>		1525	50,5	50,6	215,6	1527,4		

Неделя: 2

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Биттербрэд с маслом и джемом	205/10	2,2	5	17,6	130	2	2012
	Запеканка из творога со сливочным молоком	220	17,8	16,2	44,6	395,4	224	ТК
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	6,8	40	393	2012
	Фрукты свежие (БАНАН)	100	1,6	0,6	20	96	20	ТТК
		555	22	22	91	661,4		
<b>Итого за Завтрак</b>								
<b>Обед</b>								
	Салат из свежлы отварной с маслом растительным	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012
	Суп из овощей с птицей	250	7	5	46	211	91	ТТК
	Жаркое по-домашнему	280	14,9	15,4	25,9	384	258	ТТК
	Напиток из сухофруктов	200		0,3	8	30,9	440	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
		910	28,3	28,9	120	856,8		
	<b>Итого за Обед</b>	1 465	50,3	50,9	211	1518,2		
<b>Итого за День</b>								



Неделя: 2

День: 9

Принят пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Блинербрød с сыром	25/20	6,4	6,8	13	144	3	2012
	Смет натуральний	200	9,3	9,5	41	286,7	204	ТТК
	Ксфейный напиток с молоком	200	0,5	0,5	15	88,1	393	ТТК
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК
		655	22,5	22	91	679,4		
<b>Итого за Завтрак</b>								
<b>Обед</b>								
	Супрец соленый	100	0,8		1,8	13	17	
	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью петрушки	250/10/5	6,7	11,4	12,1	179	76	ТТК
	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	10,1	6,8	19,9	188,7	231	ТТК
	Пюре картофельное	180	3,5	5,6	23,4	157,5	335	ТТК
	Сок Персиковый	200	1	0,3	20	88,5	442	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,7	1,5	17,3	78	7	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	
		965	28	27,6	115	816,7		
	<b>Итого за Обед</b>	1 620	50,5	49,6	206	1496,1		
<b>Итого за День</b>								

Неделя: 2

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Бутерброд с Джемом	20/20	2	0,7	23,8	109	2	2012
	Каша пшеничная жидкая	200/10	16	18,5	34,2	370,1	189	ТТК
	Чай с молоком и сахаром	200	1,8	1,3	13,9	75,3	266	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Фрукты свежие (РЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10	47	368	2012
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>21,8</b>	<b>21,9</b>	<b>92,3</b>	<b>658,9</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,4	5,1	7,9	85	30	ТТК
	Суп картофельный с крупной и рыбой	250	4	4,7	27	186,2	92	ТТК
	Грив из птицы	280	17	15,8	42,1	368,6	321	ТТК
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,5	47,3	44	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>27,5</b>	<b>28,7</b>	<b>120,5</b>	<b>853,1</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1 480</b>	<b>49,3</b>	<b>50,6</b>	<b>212,8</b>	<b>1512</b>		

Неделя: 2

День: 11

Примен пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Егтербррод с маслом	20/5	1,6	4,6	10,3	90,1	1	2012
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	200	8,1	9,7	40,1	283,3	90	ТТК
	Какао с молоком	200	6,5	3,5	18,9	112	396	ТТК
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	6,2	22	160,6	435	ТТК
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>91,3</b>	<b>646</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат из свежлы отварной с маслом растительным	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012
	Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250	6,1	4,7	11,6	116,7	85	ТТК
	Емочки Особые	100	11	10	25,5	220	271	ТТК
	Гюре картофельное	180	3,5	6,6	23,4	157,5	335	2008
	Сок Абрикосовый	200	1	0,3	20	86,5	442	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>28</b>	<b>28,8</b>	<b>120,6</b>	<b>831,6</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1 545</b>	<b>50,5</b>	<b>51,8</b>	<b>211,9</b>	<b>1477,6</b>		

Неделя: 2

День: 12

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Макрони с сыром	220	12	17,1	46,1	386,3	210	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,3		8,3	34	266	2014
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Молоко в инд. упаковке 3,2 % жирности	200	6	6,4	9,4	120	435	ТТК
	Фрукты свежие (БАНАН)	100	1,6	0,6	20	96	20	ТТК
		740	21,5	25,1	94,2	693,8		
<b>Итого за Завтрак</b>								
<b>Обед</b>								
	Супец соленый	100	0,8		1,8	13	17	ТТК
	Суп картофельный с вермишелью, грибами и зеленью петрушки	250/20	6,3	4	20,9	144,8	88	ТТК
	Геченья по-строгановски	100	10,8	9,7	10,8	173,7	256	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,2	8,5	33,7	233,1	320,01	ТТК
	Напиток из сухофруктов	200		0,3	8	30,9	440	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,7	1,5	17,3	78	7	ТТК
	Батон обогащенный	60	4,2	3	28	152	8	ТТК
		970	28	27	120,5	825,5		
	<b>Итого за Обед</b>							
	<b>Итого за День</b>	1 710	49,5	52,1	214,7	1519,3		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
Итого за весь период	598,5	613,4	2530,1	18006
Среднее значение за период	49,9	51,1	210,8	1500,5

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
5-11 классы	7 195	11450
Среднее значение за период	600	954

\*Допускается сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожай прошлоготода (капиту, корнеплоды и др.) в период после 1 марта будут использоваться только после термической обработки, лук репчатый будет заменен на лук зеленый и будут произведены замены на свежие помидоры и огурцы.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна. - М.:Делта принт 2012-584с;
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. -СПб.: Речь, 2008. - 800 с.;
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2014 год.

В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.