



Утверждаю  
Генеральный директор  
ООО База "Мария" 09.01.25 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 (1-4 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 сливочным	20/10/5	4	8	14	140	3	2012
	Каша гречневая жидкая с маслом сливочным	150/5	5,9	6,9	28,7	208,5	189	2008
	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>								
		510	19	19,6	80	561		
<b>Обед</b>								
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3	1,5	36,9	20	2008
	Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	5	4	30	216,3	81	2012
	Биточки рыбные	110	10	9,7	5,7	120,6	240	ТТК
	Пюре картофельное	150	3,4	5,3	21,7	147,6	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	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Итого за Обед	800	23,3	24,3	100,8	717,4		
	Итого за День	1 310	42,3	43,9	180,8	1278,4		

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Бутерброд с джемом	20/15	1,5	0,5	21,2	95	2	2012
	Омлет с сыром и маслом сливочным	150/5	8,5	11,6	11	157,8	215	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>		620	18,4	18,8	79,6	559		
<b>Обед</b>								
	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,6	3,3	6,2	57,1	30	2008
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	220	5,6	7,5	7,6	129,7	67	ТТК
	Сердце тушеное в соусе	120	6,6	7,2	6,1	115,6	257	ТТК
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,5	29,3	155,6	330	ТТК
	Компот 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>		830	23,7	24,6	102,3	705		
<b>Итого за День</b>		1450	42,1	43,4	181,9	1264		



Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,6	10,3	90,1	1	2012
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	160	11,8	11,3	33,3	242,1	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>								
		505	18,4	18,8	87,9	561		
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,9	3,2	4,9	50,9	33	2012
	Суп Крестьянский с крупой и мясом	200	4,9	2,4	21	125,6	90	ТТК
	Котлеты рубленые из птицы	90	9,5	8,8	8,6	155,4	312	ТТК
	Рагу овощное (3-й вариант)	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	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>								
		830	23,8	24,8	101,9	720,8		
<b>Итого за День</b>								
		1 335	42,2	43,6	189,8	1281,8		

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Бутерброд с маслом и джемом (выход 20/5/10)	20/5/10	2,2	5	17,6	130	2	2012
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	14,4	13	33,3	292,5	224	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,3		8,3	34	266	2014
	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>								
		505	18,9	19,4	79,6	561		
<b>Обед</b>								
	Салат "Витаминный" (1-й вариант)	60	0,7	3,1	5,7	54	41	2008
	Рассолыник ленинградский с мясом, сметаной, зеленью	200	2,5	3	19	111	91	ТТК
	Плов	240	12,5	11	35,5	291	321	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	441	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	Молоко в инд. упаковке 3,2 % жирности	200	6	6,4	9,4	120	435	ТТК
<b>Итого за Обед</b>								
		940	24,2	24,8	105,5	731		
<b>Итого за День</b>								
		1 445	43,1	44,2	185,1	1292		



Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Бутерброд с джемом	20/10	1,5	0,5	17,6	80,8	2	2012
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	150/10	14,6	17,5	29,6	318	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
	Итого за Завтрак	510	19,2	19,7	80,6	587,4		
<b>Обед</b>								
	Винегрет овощной	60	0,8	6	4	73,2	51	ТТК
	Суп картофельный с вермишелью, птицей и зеленью петрушки	200/10	5	3	16,5	113	88	ТТК
	Голубцы ленивые	240	12,4	12,5	28,5	276,1	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
	Итого за Обед	790	24,2	24,8	101	714,8		
	Итого за День	1 300	43,4	44,5	181,6	1302,2		

Неделя: 1

День: 6

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,6	10,3	90,1	1	2012
	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	150/5	9	7,7	39,2	251,9	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>								
		500	18,7	19	80	559,5		
<b>Обед</b>								
	Салат из белокочанной капусты	60	1	1,8	5,7	43,2	35	2008
	Суп картофельный с мясом, круглой и зеленью	200	6,1	3,2	18,8	134,2	90	ТТК
	Биточки рубленые из птицы	90	7,6	8,1	14,8	168,3	306	2012
	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	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
<b>Итого за Обед</b>								
		850	23,1	24	100,5	705		
<b>Итого за день</b>								
		1 350	41,8	43	180,5	1264,5		

Неделя: 2

День: 7

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Макаронны с сыром	160	8,4	12,9	31,1	287,1	210	ТТК
	Какао с молоком	200	6,5	3,5	18,9	112	396	ТТК
	Батон 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>								
		500	18,5	18,8	80	558,1		
<b>Обед</b>								
	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	50	40	2008
	Бульон с лапшой и птицей	200/10	3	1,8	11	76,1	110	2008
	Улъяш	120	12,7	9,3	12	182,5	259	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,2	7,7	33,7	213,4	320	ТТК
	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	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
<b>Итого за Обед</b>								
		800	23,3	24,1	103,6	718		
<b>Итого за день</b>								
		1 300	41,8	42,9	183,6	1276,1		



Неделя: 2

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Бутерброд с маслом и джемом	20/5/10	2,2	5	17,6	130	2	2012
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	14,8	13,2	34,6	303	224	ТТК
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	8,8	40	393	ТТК
	Фрукты свежие (БАНАН)	100	1,6	0,6	20	96	20	ТТК
		505	19	19	81	569		
<b>Итого за Завтрак</b>								
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,9	3,2	4,9	50,9	33	2012
	Суп из овощей с птицей	200	5,5	4,5	44	198	91	ТТК
	Жаркое по-домашнему	240	13,9	14,8	23	345,9	258	2008
	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	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
<b>Итого за Обед</b>								
<b>Итого за день</b>								
		1265	42,7	43,8	182,8	1304,2		



Неделя: 2

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Бутерброд с сыром	20/10	3,8	7,7	12,9	139,3	3	2012
	Омлет натуральный	150	8,6	6	30,1	199	204	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
<b>Итого за Завтрак</b>		590	19,2	19,4	80	587		
<b>Обед</b>								
	Отруец соленый	60	0,5		1	8	17	ТТК
	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью петрушки	200/10/5	3,5	8,4	10,5	133,6	76	ТТК
	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	10,1	6,8	19,9	188,7	231	ТТК
	Пюре картофельное	150	3,4	5,3	21,7	147,6	335	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>		825	23,5	23,8	105,1	730,4		
<b>Итого за День</b>		1 415	42,7	43,2	185,1	1317,4		

Неделя: 2

День: 10

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Бутерброд с джемом	20/10	1,5	0,5	17,6	80,8	2	2012
	Каша пшеничная жидкая	160	15,1	17	33,7	339,7	189	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,3		8,3	34	266	2014
	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>		510	18,9	18,9	80	559		
<b>Обед</b>								
	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,6	3,3	6,2	57,1	30	2008
	Суп картофельный с крупной и рыбой	200	3,4	4	23,2	168,2	92	ТТК
	Плов из птицы	240	16,7	14,6	40,2	357,9	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	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
<b>Итого за Обед</b>		760	24,2	24	103	740		
<b>Итого за день</b>		1 270	43,1	42,9	183	1299		



Неделя: 2

День: 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,6	10,3	90,1	1	2012
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	150	4,8	6,4	31,8	207,2	89	ТТК
	Какао с молоком	200	6,5	3,5	18,9	112	396	ТТК
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>19,2</b>	<b>19,7</b>	<b>83</b>	<b>569,9</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат из свежлы отварной с маслом растительным	60	0,9	3,2	4,9	50,9	33	2012
	Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	200	3,3	3,1	10,5	96,5	85	ТК
	Биточки Особые	90	11,5	10,1	25	215	271	ТК
	Пюре картофельное	150	3,4	5,3	21,7	147,6	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	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>23,5</b>	<b>24</b>	<b>104</b>	<b>706</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1 345</b>	<b>42,7</b>	<b>43,7</b>	<b>187</b>	<b>1275,9</b>		

Неделя: 2

День: 12

(лист 12)

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Макаронны с сыром	200	15	17,4	42	384,6	210	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,3		8,3	34	266	2014
	Фрукты свежие (БАНАН)	100	1,6	0,6	20	96	20	ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>		520	18,5	19	80,7	572,1		
<b>Обед</b>								
	Огурец соленый	60	0,5		1	8	17	ТТК
	Суп картофельный с вермишелью, птицей и зеленью петрушки	200/10	5	3	16,5	113	88	
	Печень по-строгановски	100	10,8	9,7	10,8	173,7	256	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,2	7,7	33,7	213,4	320	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
<b>Итого за Обед</b>		800	23,5	23,7	102	705		
<b>Итого за день</b>		1 320	42	42,7	182,7	1277,1		



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
Итого за весь период	512	522,6	2197,8	15422,2
Среднее значение за период	42,7	43,6	183,2	1285,2

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

Возраст Детей	Завтрак	Обед
1-4 классы	6360	9685
Среднее значение за период	530	807

\* Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлого года (капуту, корнелплоды 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. Тугельяна.-М.: Делли принт 2012-584с;
  2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. -СПб.: Речь, 2008. - 800 с.;
  3. ТТК;
  4. 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.