



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 (6-11 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			
Завтрак								
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/15/5	5	8	14	148	3	2012
	Каша гречневая жидкая с маслом сливочным	200/5	7,5	9,2	39,7	285,5	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
Итого за Завтрак		565	21,6	21,9	91	646		
Обед								
	Салат из соевых орučков 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	2008
	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
Итого за Обед		940	26,6	28,6	115	821,6		
Итого за День		1 505	48,2	50,5	206	1467,6		

Неделя: 1

День: 2

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бтерброд с джемом	20/20	2	0,7	23,8	109	2	2012
	Омлет с сыром и маслом сливочным	200/5	12	14,6	20	261,8	210	
	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
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
Итого за Завтрак		675	22,4	22	91,2	577		
Обед	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,4	5,1	7,9	85	30	ТТК
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250	6,7	8,4	15	151,2	67	
	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
	Компот из яблок	200	0,6	0,1	21,1	81	130	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
Итого за Обед		930	28,3	28,8	115,1	787,8		
Итого за день		1605	50,7	50,8	206,3	1464,8		

Неделя: 1

День: 3

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд 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	
	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
	Итого за Завтрак	555	22	23	95,3	663,7		
Обед								
	Салат из свежых отварной с маслом растительным	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	
	Суп Крестынский с крутой и мясом	250	6,2	3	25,4	158,6	90	2012
	Коллеты 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	
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
	Итого за Обед	960	27	28,4	116,1	824,9		
	Итого за День	1 515	49	51,4	211,4	1488,6		

Неделя: 1

День: 4

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Б/герберрод с маслом и джемом	20/5/15	3	6	28	139	2	2012
	Запеканка из творога со сливочным молоком	200	17	15,6	37,3	400	224	
	Чай с сахаром	200	0,3		8,3	34	266	ТТК 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
Итого за Завтрак								
		560	22,3	23	94	677,5		
Обед								
	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	
	Плов	280	14,2	12,6	38	306,3	321	ТТК
	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	2008
	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
Итого за Обед								
		1 090	28,3	28,9	119,9	855		
Итого за день								
		1 650	50,6	51,9	213,9	1532,5		

Неделя: 1

День: 5

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Булгурбород с джемом	20/20	2	0,7	23,8	109	2	2012
	Каша овсяная "Гаргулес" жидкая с маслом сливочным	200/10	17	20,1	38,3	376,3	199	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		570	22,1	22,5	95,5	673,9		
Обед								
	Вяленет овощной	100	1,4	7	6,6	123	51	ТТК
	Суп картофельный с вермишелью, грибами и зеленым перцем	250/20	6,3	4	20,9	144,8	88	ТТК
	Галушки 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
Итого за Обед		930	28,3	28,9	115	852,1		
Итого за День		1500	50,4	51,4	210,5	1526		

Неделя: 1

День: 6

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд 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	
	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 (ФБЛОКО)	100	0,4	0,4	10	47	368	2012
Итого за Завтрак								
		555	22	22,9	95	658,9		
Обед								
	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	
	Емочки 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	
	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
Итого за Обед								
		970	27	28,9	115	817		
Итого за день								
		1525	49	51,8	210	1475,9		

Неделя: 2

День: 7

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Мякноты 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
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
	Фрукты свежие (ГРУША)	100	0,4	0,4	9,5	45	3	ТТК
Итого за Завтрак		560	22,1	23	95	657,3		
Обед								
	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4	5,1	64	40	2008
	Бульон с лапшой, зеленью и птицей	250/15	4	2	12	112	110	ТТК
	Гуляш	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 ржано-пшеничный обогащенный	60	2,7	1,5	17,3	78	7	ТТК
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
Итого за Обед		965	28,4	27,6	120,6	870,1		
Итого за День		1525	50,5	50,6	215,6	1527,4		

Неделя: 2

День: 8

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с маслом и джемом	20/5/10	2,2	5	17,6	130	2	2012
	Запеканка из творога со ступенным молоком	220	17,8	16,2	44,6	395,4	224	ТК
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	8,8	40	393	2012
	Фрукты свежие (БАНАН)	100	1,6	0,6	20	96	20	ТТК
Итого за Завтрак		555	22	22	91	661,4		
Обед								
	Салат из свежы 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	364	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
Итого за Обед		910	28,3	28,9	120	856,8		
Итого за день		1465	50,3	50,9	211	1518,2		

Неделя: 2

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с сыром	25/20	6,4	6,8	13	144	3	2012
	Омлет натуральный	200	9,3	9,5	41	286,7	204	ТТК
	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,5	15	88,1	393	
	Йогурт массовая доля жира 2,6%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК
Итого за Завтрак		655	22,5	22	91	679,4		
Обед								
	Оурец 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	
	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	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	
Итого за Обед		965	28	27,6	115	816,7		
Итого за день		1 620	50,5	49,6	206	1496,1		

Неделя: 2

День: 10

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	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	
	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 (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10	47	368	2012
Итого за Завтрак								
		570	21,8	21,9	92,3	658,9		
Обед								
	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,4	5,1	7,9	85	30	ТТК
	Суп картофельный с крутой и рыбой	250	4	4,7	27	186,2	92	
	Плов 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
Итого за Обед								
		910	27,5	28,7	120,5	853,1		
Итого за день								
		1480	49,3	50,6	212,8	1512		

Неделя: 2

День: 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд 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 Масовая Доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК
Итого за Завтрак		635	22,5	23	91,3	646		
Обед								
	Салат из свежеты отварной с маслом растительным	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012
	Ци из квашеной капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250	6,1	4,7	11,6	116,7	85	ТТК
	Биточки Особые	100	11	10	25,5	220	271	ТТК
	Пюре 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
Итого за Обед		910	28	28,8	120,6	831,6		
Итого за день		1 545	50,5	51,8	211,9	1477,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Макроны 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	
	Фрукты свежие (БАНАН)	100	1,6	0,6	20	96	20	ТТК
	Итого за Завтрак	740	21,5	25,1	94,2	693,8		ТТК
Обед								
	Огурец соленый	100	0,8		1,8	13	17	ТТК
	Суп картофельный с вермишелью, птицей и зеленью петрушки	250/20	6,3	4	20,9	144,8	88	
	Печеньь 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
	Итого за Обед	970	28	27	120,5	825,5		ТТК
	Итого за день	1710	49,5	52,1	214,7	1519,3		

	Огурец соленый	100	0,8		1,8	13	17	ТТК
	Суп картофельный с вермишелью, птицей и зеленью петрушки	250/20	6,3	4	20,9	144,8	88	
	Печеньь 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
	Итого за Обед	970	28	27	120,5	825,5		ТТК
	Итого за день	1710	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	
Среднее значение за период	600	954	

* Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлоготода (капиту, корнеплоды и др.) в период после 1 марта будут использоваться только после термической обработки, 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.: 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.