



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

		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	20/10/5	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	
		510	19	19,6	80	561			
	Итого за Завтрак						20		
Обед	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		1310	42,3	43,9	180,8	1278,4			

Неделя: 1

День: 2

Неделя: 1										День: 2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур			
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак											
	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			
		620	18,4	18,8	79,6	559					
Итого за Завтрак											
Обед											
	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			
		830	23,7	24,6	102,3	705					
		1450	42,1	43,4	181,9	1264					
Итого за Обед											
Итого за День											

Неделя: 1

День: 3

		Неделя: 1		День: 3					
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	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	
	Итого за Завтрак	505	18,4	18,8	87,9	561			
Обед	Салат из свежеты 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	
	Итого за Обед	830	23,8	24,8	101,9	720,8			
Итого за День	1 335	42,2	43,6	189,8	1281,8				

Неделя: 1

День: 4

		Неделя: 1			День: 4			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	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
		505	18,9	19,4	79,6	561		
Итого за Завтрак								
Обед								
	Салат "Витаминный" (1-й вариант)	60	0,7	3,1	5,7	54	41	2008
	Рассольник 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
		940	24,2	24,8	105,5	731		
	Итого за Обед	1 445	43,1	44,2	185,1	1292		
Итого за день								

Неделя: 1

День: 5

		Неделя: 1		День: 3					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	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	
		20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК	
	Батон обогащенный	100	1	0,2	8	43	19	ТТК	
	Фрукты свежие (АПЕЛЬСИН)	510	19,2	19,7	80,6	587,4			
Итого за Завтрак									
								ТТК	
Обед									
	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	
								ТТК	
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4		
		790	24,2	24,8	101	714,8			
Итого за Обед		1 300	43,4	44,5	181,6	1302,2			
Итого за День									

Неделя: 1

День: 6

		Неделя: 1		День: 6					
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 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	
Итого за Завтрак									
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1	1,8	5,7	43,2	35	2008	
	Суп картофельный с мясом, крупой 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	
		40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК	
		850	23,1	24	100,5	705			
		1 350	41,8	43	180,5	1264,5			
Итого за Обед									
Итого за День									

		Неделя: 2			День: 1			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Макароны 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	
		500	18,5	18,8	80	558,1		
Итого за Завтрак								
Обед								
	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
	Гуляш	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
								ТТК
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	
		800	23,3	24,1	103,6	718		
	Итого за Обед	1 300	41,8	42,9	183,6	1276,1		
Итого за День								

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя: 2									
Завтрак									
		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	2012
		Фрукты свежие (БАНАН)	100	1,6	0,6	20	96	20	ТТК
		505	19	19	81	569			
Итого за Завтрак									
Обед									
		Салат из свежеты 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
		760	23,7	24,8	101,8	735,2			
		1265	42,7	43,8	182,8	1304,2			
Итого за Обед									
Итого за День									

Неделя: 2										День: 9						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур								
			Белки	Жиры	Углеводы											
Завтрак	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								
		210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК								
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	590	19,2	19,4	80	587										
Итого за Завтрак										17	ТТК					
Обед	Огулец соленый	60	0,5		1	8		76	ТТК							
	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью петрушки	200/10/5	3,5	8,4		10,5	133,6		ТТК							
		120	10,1	6,8		19,9	188,7	231	ТТК							
	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	3,4	5,3		21,7	147,6	335	ТТК							
	Пюре картофельное	200	1	0,3		20	86,5	442	2008							
	Сок Персиковый	40	1,8	1		11,5	52	5	ТТК							
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3,2	2		20,5	114	4	ТТК							
Итого за Обед																
		825	23,5	23,8		105,1	730,4									
Итого за День										1 415	42,7	43,2	185,1	1317,4		

Неделя: 2

День: 10

Неделя: 2										День: 10	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур			
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак		20/10	1,5	0,5	17,6	80,8	2	2012			
	Бутерброд с джемом	160	15,1	17	33,7	339,7	189	ТТК			
	Каша пшениная жидкая	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)	510	18,9	18,9	80	559					
Итого за Завтрак										30	2008
Обед		60	0,6	3,3	6,2	57,1	92	ТТК			
	Салат "Степной" из разных овощей	200	3,4	4	23,2	168,2	321	ТТК			
	Суп картофельный с крупой и рыбой	240	16,7	14,6	40,2	357,9	44	ТТК			
	Плов из птицы	200	0,1	0,1	11,5	47,3	5	ТТК			
	Компот из свежих яблок	40	1,8	1	11,5	52	1	ТТК			
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5		ТТК			
	Батон обогащенный	760	24,2	24	103	740					
Итого за Обед		1 270	43,1	42,9	183	1299					
Итого за день											

Неделя: 2

День: 11

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	150	4,8	6,4	31,8	207,2	89	ТТК			
		200	6,5	3,5	18,9	112	396	ТТК			
	Какао с молоком	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК			
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	585	19,2	19,7	83	569,9					
Итого за Завтрак											
Обед											
	Салат из свежесы 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			
		90	11,5	10,1	25	215	271	ТК			
	Биточки Особые	150	3,4	5,3	21,7	147,6	335	2008			
	Пюре картофельное	200	1	0,3	20	86,5	442				
	Сок Абрикосовый	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК			
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК			
	Батон обогащенный	760	23,5	24	104	706					
Итого за Обед		1 345	42,7	43,7	187	1275,9					
Итого за день											

Неделя: 2										День: 12
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур		
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак										
	Макароны 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		
		520	18,5	19	80,7	572,1				
Итого за Завтрак										
Обед										
	Огурец соленый	60	0,5		1	8	17	ТТК		
	Суп картофельный с вермишелью, птицей и зеленым петрушки	200/10	5	3	16,5	113	88	ТТК		
	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		
		800	23,5	23,7	102	705				
	Итого за Обед	1 320	42	42,7	182,7	1277,1				
Итого за День										

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 (капиту, корнелюды 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.: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. 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.