



Утверждено
Генеральный директор
ООО База "Мария" 09.01.25 г.
/ Россошанский Е.К./



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

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак	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	200	6,5	3,5	18,9	112	396	ТТК
	Какао с молоком	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
	Батон обогащенный	100	1	0,2	8	43	19	ТТК
Итого за Завтрак		565	21,6	21,9	91	646		

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

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	20/20	2	0,7	23,8	109	2	2012	
	Омлет 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	
Итого за Завтрак			675	22,4	22	91,2	677		
Обед									
	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,4	5,1	7,9	85	30	ТТК	
	Ци из свежей капусты с картофелем, 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	
	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	
	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

Неделя: 1									
День: 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	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	
		555	22	23	95,3	663,7			
Итого за Завтрак									
Обед									
	Салат из свежлы 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	
							442	2008	
	Сок Яблочный	200	1	0,3	20	86,5	7	ТТК	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,7	1,5	17,3	78		ТТК	
	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4		
		960	27	28,4	116,1	824,9			
	Итого за Обед	1 515	49	51,4	211,4	1488,6			
Итого за День									

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	20/5/15	3	6	28	139	2	2012
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	17	15,6	37,3	400	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
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	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 обогащенный	40	1,8	1	11,5	52	5	ТТК
	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

Неделя: 1									
День: 3									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Бутерброд 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	
Итого за Завтрак		570	22,1	22,5	95,5	673,9			
Обед									
	Винегрет овощной	100	1,4	7	6,6	123	51	ТТК	
	Суп картофельный с вермишелью, птицей 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	
Итого за Обед		40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК	
Итого за день		930	28,3	28,9	115	852,1			
		1 500	50,4	51,4	210,5	1526			

		Неделя: 1			День: 0					
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	ТТК		
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113	434	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		555	22	22,9	95	658,9				
Обед										
	Салат из белокочанной капусты	100	1,7	3	9	72	35	2008		
	Суп картофельный с мясом, крупой и зеленью	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		
	Итого за Обед	970	27	28,9	115	817				
Итого за День		1 525	49	51,8	210	1475,9				

		Неделя: 2		День: 1				
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
	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
		560	22,1	23	95	657,3		
Итого за Завтрак								
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

Неделя: 2									
День: 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 сгущенным 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	
		555	22	22	91	661,4			
Итого за Завтрак									
Обед									
	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	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		1 465	50,3	50,9	211	1518,2			

Неделя: 2

День: 9

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	ТТК		
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК		
Итого за Завтрак		655	22,5	22	91	679,4				
Обед										
	Огулец 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	86,5	442	2008		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,7	1,5	17,3	78	7	ТТК		
Итого за Обед		40	3,2	2	20,5	114	4			
Итого за день		965	28	27,6	115	816,7				
		1 620	50,5	49,6	206	1496,1				

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									
	Бутерброд с джемом	20/20	2	0,7	23,8	109	2	2012	
	Каша пшениная 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 (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 крупой и рыбой	250	4	4,7	27	186,2	92	ТТК	
	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		1 480	49,3	50,6	212,8	1512			

Неделя: 2										День: 1
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		
	Молочт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК		
		635	22,5	23	91,3	646				
Итого за Завтрак										
Обед										
	Салат из свежкы 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		
	Биточки Особые	100	11	10	25,5	220	271	ТТК		
	Пюре картофельное	180	3,5	5,6	23,4	157,5	335	2008		
	Сок Абрикосовый	200	1	0,3	20	86,5	442			
	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	28,8	120,6	831,6				
	Итого за Обед	1 545	50,5	51,8	211,9	1477,6				
Итого за День										

Неделя: 2										День: 12
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов		
			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	ТТК		
	фрукты свежие (БАНАН)	100	1,6	0,6	20	96	20	ТТК		
		740	21,5	25,1	94,2	693,8				
Итого за Завтрак										
Обед										
	Огуец солёный	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	ТТК		
	Печень 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				
		1 710	49,5	52,1	214,7	1519,3				
Итого за Обед										
Итого за день										

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
Итого за весь период	598,5	613,4	2527,4	18019,3
Среднее значение за период	49,9	51,1	210,6	1501,6

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
5-11 классы	7 195	11395
Среднее значение за период	600	950

*Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлого года (капиту, корнеплоды и др.) в период после 1 марта будут использоваться только после термической обработке, лук репчатый будет заменен на лук зеленый и будут поизведены 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.