



Утверждаю
Генеральный директор
ООО База "Мария" 5.11.25 г.
/ Россошанский Е.К./

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



Согласовано
Директор ГБОУ №

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	2009
	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		510	19	19,6	80	561		
Обед								
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3	1,5	36,9	20	2008
	Суп картофельный с горохом и гренками	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
Итого за Обед		800	23,3	24,3	100,8	717,4	1	ТТК
Итого за день		1 310	42,3	43,9	180,8	1278,4		

Неделя: 1

День: 2

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			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
Итого за Завтрак		620	18,4	18,8	79,6	559		
Обед								
	Салат "Стелпной" 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
Итого за Обед		830	23,7	24,6	102,3	705		
Итого за день		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			
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 свежкы 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

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
Итого за Завтрак		505	18,9	19,4	79,6	561		
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
Итого за Обед		940	24,2	24,8	105,5	731		
Итого за день		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 рецептов
			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
	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		
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	
	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
Итого за Обед		40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
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			
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	500	18,7	19	80	559,5		
Обед	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
Итого за Обед	Батон обогащенный	40	3,2	2	20,5	114	4	ТТК
	Итого за день	850	23,1	24	100,5	705		
		1 350	41,8	43	180,5	1264,5		

Неделя: 2

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			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	ТТК
Итого за Завтрак		500	18,5	18,8	80	558,1		
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
	Батон обогащенный	20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК
Итого за Обед		800	23,3	24,1	103,6	718		
Итого за день		1 300	41,8	42,9	183,6	1276,1		

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 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
Итого за Завтрак		505	19	19	81	569		

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
Итого за Обед		760	23,7	24,8	101,8	735,2		
Итого за день		1265	42,7	43,8	182,8	1304,2		

Неделя: 2

День: 9

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			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
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК
Итого за Завтрак		590	19,2	19,4	80	587		
Обед								
	Огулец 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
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

(лист 10)

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 пшениная 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
Итого за Завтрак		510	18,9	18,9	80	559		
Обед								
	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
Итого за Обед		760	24,2	24	103	740		
Итого за день		1 270	43,1	42,9	183	1299		

Неделя: 2

День: 11

(лист 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
	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
Итого за Завтрак		585	19,2	19,7	83	569,9		
Обед								
	Салат из свежкы 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
Итого за Обед		760	23,5	24	104	706	1	ТТК
Итого за День		1 345	42,7	43,7	187	1275,9		

Неделя: 2

День: 12

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			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
Итого за Завтрак		520	18,5	19	80,7	572,1		
Обед								
	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
Итого за Обед		800	23,5	23,7	102	705		
Итого за день		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 (капиту, корнеплоды и др.) в период после 1 марта будут использоваться только после термической обработке, 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.