

Согласовано

ООО База "Мария" 01.09.2025 г.

И.С.А.Рыкина/

ЦИКЛИЧЕСКОЕ 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

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			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
Итого за Завтрак								
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
Итого за Обед								
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 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 "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
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								
Обед								
	Салат из свежлы 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								
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 рецептов
			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								
	* Помидор свежий	60	0,4	0,1	1,8	9,6	13	ТТК
	Рассольник ленинградский с мясом, сметаной, зеленью	200	2,8	6	22,9	155,4	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		

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
		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	
	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

		Неделя: 1			Декабрь: 0			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			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								
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	2	9	11	ТТК
	Суп картофельный с мясом, крупой и зеленью	200	6,6	4,9	22	168,4	90	ТТК
	Биточки рубленые из птицы	90	7,6	8,1	15,3	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
		850	23,1	24	100,5	705		
Итого за Обед		1 350	41,8	43	180,5	1264,5		
Итого за день								

		Неделя: 2			Дата:				
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	ТТК	
		500	18,5	18,8	80	558,1			
Итого за Завтрак									
Обед									
	Салат из квашеной капусты с зеленым луком	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	
		20	1,6	1	10,4	57,5	1	ТТК	
	Батон обогащенный	800	23,3	24,1	103,6	718			
		1 300	41,8	42,9	183,6	1276,1			
Итого за Обед									
Итого за день									

[illegible]

Завтрак		20/5/10	2,2	5	17,6	130	2	2012
	Бутерброд с маслом и джемом							
	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

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
		590	19,2	19,4	80	587		
Итого за Завтрак								
Обед								
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	2	9	11	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
		825	23,5	23,9	106,1	731,4		
		1 415	42,7	43,3	186,1	1318,4		
Итого за Обед								
Итого за день								

Неделя: 2

День: 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя: 2								
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 свеклы 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	
	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	23,5	24	104	706		
Итого за день		1 345	42,7	43,7	187	1275,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
Итого за весь период	509,9	521,9	2204,9	15433,6
Среднее значение за период	42,5	43,5	183,7	1286,1

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 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.