

Согласовано:

Директор ГБОУ

Игорь Н. ЗС 7
Насим Васильев
 "10" октября 2023г

Утверждаю:

Генеральный директор

АО "Комбинат питания "Кировский"

Щербакова Ю.Р.
 "10" октября 2023г

**Цикличное 12-дневное меню для организации питания (завтрак и обед)
 учащихся 12-18 лет при прибытии в общеобразовательном учреждении
 г. Санкт-Петербурга более 6 часов.**

№ п/п	Наименование	Норма выхода готового продукта (г)	№ рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	2	4	5	6	7	8	9
1-ый день							
Завтрак							
1	Бутерброд с сыром	40	Сб.рец. 2008 №3	7,1	6,5	10,3	164
2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	205	Сб.рец. 2008 №189	7,5	10,17	25,61	220,84
3	Какао с молоком	200	Сб.рец. 2008 №433	2,9	2,5	24,8	134
4	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
5	Яблоко свежее	150	к/к	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого:	620		20	20,47	91,81	667,34
Обед							
1	Салат из соленых огурцов с луком	100	Сб.рец. 2008 №20	2,7	5,1	2,6	67
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью петрушки	250/5	Сб.рец. 2008 №76	3,2	5,6	12,1	112
3	Плов из птицы	280	к/пр	21,4	21,2	43,05	476
4	Компот из смеси сухофруктов	200	Сб.рец. 2008 №402	0,6	0,1	31,7	131
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
6	Батон обогащенный микронутриентами	20	к/к	1,52	0,56	13,12	62,4
	Итого:	895		32,12	32,88	119,57	938,4
	Итого за день	1515		52,12	53,35	211,38	1605,74
2-ой день							
Завтрак							
1	Яйцо вареное	40	Сб.рец. 2008 №213	5,1	4,6	0,3	63

2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	Сб.рец. 2008 №189	7,59	10,79	30,16	242,52
3	Кофейный напиток	200	Сб.рец. 2008 №432	1,5	1,3	22,4	107
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	к/к	1,35	0,16	8,6	45
5	Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	3,8	1,4	32,8	156
6	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	125	к/к	3,5	2,5	17,2	113
Итого:		640		22,84	20,75	111,46	726,52

Обед

1	Салат из белокочанной капусты	100	Сб.рец. 2008 №35	1,6	5,1	6,9	80
2	Суп картофельный с горохом, с гренками из пшеничного хлеба и зеленью петрушки	250/10	Сб.рец. 2008 №99/73	6,68	5,7	21,6	193
3	Тефтели рыбные, соус томатный	100/50	Сб.рец. 2008 №245/364	12,3	12,75	15,5	252,8
4	Пюре картофельное	180	Сб.рец. 2008 №335	3,7	6,48	24,36	169,2
5	Компот из свежих груш	200	Сб.рец. 2008 №394	0,2	0,1	28,1	115
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	к/к	1,35	0,16	8,6	45
7	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
Итого:		935		27,73	30,99	121,46	933
Итого за день		1575		50,57	51,74	232,92	1659,52

3-ий день

Завтрак

1	Бутерброд с повидлом	40	к/пр	1,2	1,2	12	132
2	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	Сб.рец. 2015 №223	20,18	19,2	53	459,4
3	Чай с сахаром	200	Сб.рец. 2008 №430	0,2	0,1	15	60
4	Мандарин свежий	100	к/к	0,8	0,2	7,5	38
Итого:		560		22,38	20,7	87,5	689,4

Обед

1	Помидор свежий (кусочком)	100	Сб.рец. 2015 №71	1,1	0,2	3,8	22
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью петрушки	250/5	Сб.рец. 2008 №84	3,1	5,6	8	96
3	Биточки	100	Сб.рец. 2008 №272	15	15,4	12,6	250
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	Сб.рец. 2008 №323	4,32	5,52	45,24	250,8
5	Сок фруктовый	200	Сб.рец. 2008 №442	1	0,2	19,8	83

6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
7	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
	Итого:	900		29,12	27,94	122,84	869,8
	Итого за день	1460		51,5	48,64	210,34	1559,2

4-ый день

Завтрак

1	Омлет с сыром	60	Сб.рец. 2008 №215	7,5	6,9	1	129
2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	Сб.рец. 2008 №189	7,4	9,13	32,27	242
3	Какао с молоком	200	Сб.рец. 2008 №433	2,9	2,5	24,8	134
4	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
5	Яблоко свежее	150	к/к	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого:	640		20,3	19,83	89,17	653,5

Обед

1	Салат "Здоровье"	100	к/пр	1,75	5,6	8,13	130,3
2	Рассольник со сметаной и зеленью петрушки	250/5	Сб.рец. 2008 №89	3,36	5,7	14,5	124,4
3	Печень по-строгановски	150	Сб.рец. 2008 №256	15,75	11,5	7,07	206,8
4	Картофель отварной	180	Сб.рец. 2008 №333	3,5	5,64	28,2	177
5	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	к/пр	0,1	0,1	26	115
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
7	Вафли витаминизированные	20	к/к	0,9	5,8	12,6	106
	Итого:	945		28,06	34,66	113,5	949,5
	Итого за день	1585		48,36	54,49	202,67	1603

5-ый день

Завтрак

1	Бутерброд с джемом	40	к/пр	1,2	2,3	11,2	132
2	Макароны с сыром	230	к/пр	15,91	20,97	45,38	335
3	Чай с лимоном	200/7	Сб.рец. 2008 №431	0,2	0,1	15	62
4	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	125	к/к	3,5	2,5	17,2	113
	Итого:	602		20,81	25,87	88,78	642

Обед

1	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	Сб.рец. 2015 №61	1,5	5	13	103,3
---	---------------------------------------	-----	------------------	-----	---	----	-------

2	Суп крестьянский с крупой перловой со сметаной и зеленью петрушки	250/5	Сб.рец. 2008 №94	3,3	5,03	12,4	107
3	Суфле из кур	100	к/пр	16	7,7	4	162,2
4	Рис отварной	180	Сб.рец. 2008 №325	4,44	7,56	39,36	243,6
5	Компот из мандаринов	200	Сб.рец. 2008 №399	0,5	0,1	34	141
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
7	Печенье песочное	20	к/к	1,4	2,6	14,6	88
	Итого:	895		29,84	28,31	134,36	935,1
	Итогов день:	1497		50,65	54,18	223,14	1577,1
6-ой день							
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	40	к/пр	2,17	10,26	20,02	176,28
2	Пудинг из творога с молоком сгущенным	200/20	Сб.рец. 2008 №225	13,59	11,65	32,62	265,3
3	Чай с сахаром	200	Сб.рец. 2008 №430	0,2	0,1	15	60
4	Груша свежая	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47
5	Корж молочный	75	к/пр	5,05	1,89	13,5	121
	Итого:	635		21,41	24,3	90,94	669,58
Обед							
1	Икра кабачковая	100	к/к	3,6	8,3	5,7	79
2	Суп картофельный с клецками с зеленью петрушки	250	Сб.рец. 2015 №108/109	3,1	3,88	18,1	182,5
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	Сб.рец. 2008 №231	12,36	8,16	4,92	145,2
4	Пюре картофельное	180	Сб.рец. 2008 №335	3,7	6,48	24,36	169,2
5	Кисель из кураги	200	Сб.рец. 2008 №406	0,7	0,1	37	151
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
7	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
8	Яблоко свежее	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	1015		28,46	28,34	133,28	941,9
	Итого за день	1650		49,87	52,64	224,22	1611,48
7-ой день							
Завтрак							
1	Бутерброд с сыром	40	Сб.рец. 2008 №3	7,1	6,5	10,3	164

2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	205	Сб.рец. 2015 №182	7,8	12,2	32,9	266,5
3	Кофейный напиток	200	Сб.рец. 2008 №432	1,5	1,3	22,4	107
4	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
5	Яблоко свежее	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	570		18,7	21,1	91,8	662,5
Обед							
1	Салат из квашеной капусты	100	Сб.рец. 2008 №40	1,6	5,1	7,7	83
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью петрушки	250/5	Сб.рец. 2008 №95	5,3	4,2	11,2	113
3	Мясо духовое	280	Сб.рец. 2015 №258	20,2	24,2	51,52	483,5
4	Сок фруктовый	200	Сб.рец. 2008 №442	1,4	0,2	26,4	114
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
6	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
	Итого:	900		33,1	34,72	130,22	961,5
	Итого за день	1470		51,8	55,82	222,02	1624
8-ой День							
Завтрак							
1	Бутерброд с джемом	40	к/пр	1,2	2,3	11,2	132
2	Омлет натуральный	200	Сб.рец. 2015 №210	16,9	21,06	24,9	374,6
3	Чай с сахаром	200	Сб.рец. 2008 №430	0,2	0,1	15	60
4	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
5	Апельсин свежий	100	к/к	0,9	0,2	8,1	43
	Итого:	565		21,1	24,36	75,6	687,6
Обед							
1	Салат из свеклы с черносливом	100	к/пр	0,8	4	7,28	67,84
2	Суп картофельный с рыбой с зеленью петрушки	250/20	Сб.рец. 2008 №92	7,2	5,6	18	122
3	Фрикадельки из кур	100	Сб.рец. 2015 №297	10,7	16,8	7,3	223
4	Макароны отварные	180	Сб.рец. 2008 №331	6,6	5,76	37,56	229,2
5	Напиток лимонный	200	Сб.рец. 2008 №436	0,2	0	25,7	105
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
7	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78

	Итого:	915		30,1	33,18	129,24	915,04
	Итого за день	1480		51,2	57,54	204,84	1602,64
9-ый День							
Завтрак							
1	Пудинг из творога с курагой с молоком сгущенным	60/20	Сб.рец. 2012 №19	9,57	8,4	16,36	188,7
2	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	205	Сб.рец. 2008 №189	7,41	9,01	32,27	193,23
3	Чай с лимоном	200/7	Сб.рец. 2008 №431	0,2	0,1	15	62
4	Батон обогащенный микронутриентами	20	к/к	1,52	0,56	13,12	62
5	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	125	к/к	3,5	2,5	17,2	113
	Итого:	637		22,2	20,57	93,95	618,93
Обед							
1	Салат из свежих помидоров	100	Сб.рец. 2008 №22	1	10,2	3,3	109
2	Щи по-уральски со сметаной и зеленью петрушки	250/5	Сб.рец. 2008 №87	3,2	5,6	7,2	92
3	Рыба запеченная	100	К/пр	16,1	14,8	4,4	216
4	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	Сб.рец. 2008 №333	5,7	7,27	31,34	210
5	Компот из кураги	200	Сб.рец. 2008 №401	1	0,1	34,2	142
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
7	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
	Итого:	905		31,6	38,99	113,84	937
	Итого за день	1542		53,8	59,56	207,79	1555,93
10-ый День							
Завтрак							
1	Бутерброд с сыром	40	Сб.рец. 2008 №3	7,1	6,5	10,3	164
2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	Сб.рец. 2008 №189	7,41	10,45	30,95	242,04
3	Какао с молоком	200	Сб.рец. 2008 №433	2,9	2,5	24,8	134
4	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
5	Груша свежая	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	570		19,71	20,55	92,25	665,04
Обед							
1	Икра морковная	100	Сб.рец. 2008 №56	3,8	8,1	7,5	118
2	Суп из овощей с фасолью с зеленью петрушки	250	Сб.рец. 2008 №102	4,4	4,3	11,8	104

3	Гуляш	150	Сб.рец. 2015 №260	15,95	22,1	4,3	250
4	Рис отварной	180	Сб.рец. 2008 №325	4,44	7,56	39,36	243,6
5	Сок фруктовый	200	Сб.рец. 2008 №442	1	0,2	19,8	86
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	2	0,24	12,7	67,5
7	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
	Итого:	935		33,49	43,2	111,86	947,1
	Итого за день	1505		53,2	63,75	204,11	1612,14

11-ый День

Завтрак

1	Бутерброд с повидлом	40	к/пр	1,2	1,2	12	132
2	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	Сб.рец. 2015 №183	12,96	16	34,3	201
3	Чай с сахаром	200	Сб.рец. 2008 №430	0,2	0,1	15	60
4	Вафли витаминизированные	20	к/к	0,9	5,8	12,6	106
5	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	125	к/к	3,5	2,5	17,2	113
	Итого:	590		18,76	25,6	91,1	612

Обед

1	Огурец соленый (кусочком)	100	Сб.рец. 2015 №70	0,83	0,16	1,7	10
2	Суп-лапша домашняя с курой с зеленью петрушки	250/10	Сб.рец. 2008 №106	4,1	3,3	15,34	136,8
3	Котлеты особые	100	Сб.рец. 2008 №273	13,8	16,7	12,8	286
4	Пюре картофельное	180	Сб.рец. 2008 №335	3,7	6,48	24,36	169,2
5	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	к/пр	0,1	0,1	26	115
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
7	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
8	Мандарин свежий	100	к/к	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:	1005		27,93	27,96	121,1	923
	Итого за день	1595		46,69	53,56	212,2	1535

12-ый День

Завтрак

1	Салат из свежих огурцов	100	Сб.рец. 2008 №19	0,7	6,76	3,96	103
2	Запеканка из творога с соусом яблочным	200/20	Сб.рец. 2015 №223/337	21,61	17,6	31,3	429,65

3	Чай с лимоном	200/7	Сб.рец. 2008 №431	0,2	0,1	15	62
4	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
5	Яблоко свежее	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	652		24,81	25,56	76,46	719,65
Обед							
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	к/пр	1,6	4,1	7,3	72,9
2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью петрушки	250/5	Сб.рец. 2008 №91	3	5,8	17,2	133
3	Кнели рыбные	100	Сб.рец. 2016 №287	13,57	5,34	6,45	137,78
4	Рагу овощное	180	Сб.рец. 2008 №350	4,44	8,04	13,8	142,8
5	Компот из чернослива	200	Сб.рец. 2008 №401	0,6	0,2	29,3	124
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
7	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
8	Печенье песочное	20	к/к	1,4	2,6	14,6	88
	Итого:	920		29,21	27,1	122,05	866,48
	Итого за день:	1572		54,02	52,66	198,51	1586,13
	Итого за 12 дней			613,78	657,93	2554,14	19131,88
	В среднем за день			51,15	54,83	212,85	1594,32

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008г. Под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга. СПб.: Речь, 2012г. Под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, ДеЛи принт, 2015г. Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва, ДеЛи принт, 2016г. Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.

* Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

** Допускается замена пищевой продукции с учётом их пищевой ценности согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Приложение № 11).