

Согласовано:

Директор ГБОУ

Ушарова Н.В.

2023г.

Утверждаю:

Генеральный директор

АО "Комбинат питания «Кировский»

Клименкова А.А.

«Кировский»

2023г.

Цикличное 12-дневное меню для организации питания (завтрак и обед) учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга

№ 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	15/20	Сб.рец. 2008 №3	6	5	10,3	152
2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	Сб.рец. 2008 №189	5,1	7,5	18,9	163
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	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	515		16,3	16,1	80,2	574
Обед							
1	Салат из соленых огурцов с луком	60	Сб.рец. 2008 №20	1,62	3,06	1,56	40,2
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	Сб.рец. 2008 №76	1,6	4,6	9,9	92,5
3	Плов из птицы	240	Сб.рец. 2008 №311	18,4	18,2	36,9	408
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:	765		26,44	26,84	110,18	824,1
	Итого за день	1280		42,74	42,94	190,38	1398,1

	Среднедневная сбалансированность			1	0,9	4	59,49%
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	155	Сб.рец. 2008 №189	5,6	7,4	22,8	179
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	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	125	к/к	3,5	2,5	17,2	113
	Итого:	545		17,6	16,5	79,1	540
Обед							
1	Салат из квашеной капусты	60	Сб.рец. 2008 №40	1	3,1	4,6	50
2	Суп картофельный с горохом с гренками из пшеничного хлеба	200/10	Сб.рец. 2008 №99/73	5,4	4,6	16	186
3	Тефтели рыбные, соус томатный	90/50	Сб.рец. 2008 №245/364	11,5	11,9	14,5	236
4	Пюре картофельное	150	Сб.рец. 2008 №335	3,1	5,4	20,3	141
5	Компот из изюма	200	Сб.рец. 2008 №401	0,5	0,1	28,1	116
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
	Итого:	800		24,2	25,42	100,5	819
	Итого за день	1345		41,8	41,92	179,6	1359
	Среднедневная сбалансированность			1	0,9	4	57,83%
3-ий день							
Завтрак							
1	Бутерброд с повидлом	40	к/к	1,2	1,2	12	132
2	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	150/20	Сб.рец. 2015 №224	15,6	14,8	41	355
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:	510		17,8	16,3	75,5	585
Обед							
1	Салат из свежих помидоров	60	Сб.рец. 2008 №22	0,6	4,1	1,74	64
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	Сб.рец. 2008 №84	2,4	3,6	6,4	76,8

3	Биточки	90	Сб.рец. 2008 №272	13,5	13,86	11,34	225
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	Сб.рец. 2008 №323	3,6	4,6	37,7	209
5	Сок фруктовый	200	Сб.рец. 2008 №442	1,4	0,2	26,4	114
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:	770		26,1	27,38	116,98	856,8
	Итого за день	1280		43,9	43,68	192,48	1441,8
	Среднедневная сбалансированность			1,1	1	4	61,35%
4-ый день							
Завтрак							
1	Омлет с сыром	60	Сб.рец. 2008 №215	7,5	6,9	1	139
2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	Сб.рец. 2008 №189	5,6	6,9	24,4	183
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	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	540		18,3	17,4	76,4	581
Обед							
1	Винегрет овощной	60	Сб.рец. 2008 №51	1,86	6,4	6,18	88,2
2	Рассольник со сметаной	200/5	Сб.рец. 2008 №89	2,7	4,6	11,7	100
3	Печень по-строгановски	140	Сб.рец. 2008 №256	14,7	10,8	6,6	193
4	Картофель отварной	150	Сб.рец. 2008 №333	2,9	4,7	23,5	148
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
	Итого:	820		26,86	27,62	107,38	812,2
	Итого за день	1360		45,16	45,02	183,78	1393,2
	Среднедневная сбалансированность			1,1	1	4	59,29%
5-ый день							
Завтрак							
1	Бутерброд с джемом	40	к/пр	1,2	2,3	11,2	132

2	Макароны с сыром	150	Сб.рец. 2015 №204	10,5	11,94	25,5	230
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:	522		15,4	16,84	68,9	537
Обед							
1	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	Сб.рец. 2015 №42	1,1	3,7	4,5	59,7
2	Суп крестьянский с крупой перловой со сметаной	200/5	Сб.рец. 2008 №94	2,6	4	8,9	85,6
3	Суфле из кур	90	Сб.рец. 2008 №320	14,4	11,3	3,6	146
4	Рис отварной	150	Сб.рец. 2008 №325	3,7	6,3	32,8	203
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	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
	Итого:	770		26,9	26,42	117,2	803,3
	Итогов день:	1292		42,3	43,26	186,1	1340,3
	Среднедневная сбалансированность			0,9	1	4	57,03%
6-ой день							
Завтрак							
1	Икра свекольная	60	Сб.рец. 2008 №56	1,2	3,8	6,1	50,1
2	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/20	Сб.рец. 2008 №225	15,6	15	35,4	366
3	Чай с сахаром	200	Сб.рец. 2008 №430	0,2	0,1	15	60
4	Батон обогащенный микронутриентами	20	к/к	1,52	0,56	13,12	62
5	Груша свежая	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	550		18,92	19,86	79,42	585,1
Обед							
1	Салат овощной с яблоками и сладким перцем	60	Сб.рец. 2008 №26	1,32	6,8	3,3	70,2
2	Суп картофельный с клецками	200	Сб.рец. 2015 №108/109	2,5	3,1	14,5	146
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	Сб.рец. 2008 №231	10,3	6,8	4,1	126
4	Рагу овощное	150	Сб.рец. 2008 №350	3,7	6,7	11,5	119

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
	Итого:	775		23,12	24,52	103,8	780,2
	Итого за день	1325		42,04	44,38	183,22	1365,3
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4	58,10%
7-ой день							
Завтрак							
1	Бутерброд с сыром	15/20	Сб.рец. 2008 №3	6	5	10,3	152
2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	155	Сб.рец. 2015 №182	5,7	9,1	24,9	201,5
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:	515		15,5	16,5	83,8	585,5
Обед							
1	Салат из квашеной капусты	60	Сб.рец. 2008 №40	1	3,1	4,6	50
2	Суп из овощей со сметаной	200/5	Сб.рец. 2008 №95	2,4	2,36	8,12	72,8
3	Мясо духовое	240	Сб.рец. 2015 №258	17,3	20,8	32,26	433,2
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:	770		26,7	27,48	104,78	838
	Итого за день	1285		42,2	43,98	188,58	1423,5
	Среднедневная сбалансированность			1	0,9	4	60,57%
8-ой День							
Завтрак							
1	Бутерброд с джемом	40	к/пр	1,2	2,3	11,2	132
2	Омлет с морковью	150	Сб.рец. 2015 №214	12,7	15,8	18,7	281
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:		515		16,9	19,1	69,4	594
Обед							
1	Салат из свеклы с черносливом	60	к/пр	0,5	2,4	4,37	40,7
2	Суп картофельный с рыбой	200/20	Сб.рец. 2008 №92	6,2	3	16	119
3	Фрикадельки из кур с маслом сливочным	90/5	Сб.рец. 2015 №297	9,7	16,2	6,6	215
4	Макароны отварные	150	Сб.рец. 2008 №331	5,5	4,8	31,3	191
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:		790		26,7	27,42	117,37	838,7
Итого за день		1305		43,6	46,52	186,77	1432,7
Среднедневная сбалансированность				1	0,9	4	60,97%
9-ый День							
Завтрак							
1	Пудинг из творога с курагой со сгущенным молоком	50/15	Сб.рец. 2012 №19	7,78	6,83	13,29	157
2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	Сб.рец. 2008 №189	5,6	6,9	24,4	183
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:		572		18,6	16,89	83,01	577
Обед							
1	Салат из свежих помидоров	60	Сб.рец. 2008 №22	0,6	4,1	1,74	64
2	Щи по-уральски со сметаной	200/5	Сб.рец. 2008 №87	2,56	4,59	5,9	75
3	Рыба, запеченная в сметанном соусе	140	Сб.рец. 2008 №237	11,9	9,8	6,8	229
4	Картофель отварной	150	Сб.рец. 2008 №333	2,9	4,7	23,5	148
5	Компот из кураги	200	Сб.рец. 2008 №401	0,7	0,1	37,3	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
Итого:		820		23,26	24,31	108,64	835

	Итого за день	1392		41,86	41,2	191,65	1412
	Среднедневная сбалансированность			1	0,9	4	60,09%
10-ый День							
Завтрак							
1	Бутерброд с сыром	15/20	Сб.рец. 2008 №3	6	5	10,3	152
2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	Сб.рец. 2008 №189	5,6	7,9	23,4	183
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:	515		16,8	16,5	84,7	594
Обед							
1	Салат витаминный	60	Сб.рец. 2008 №41	0,7	3,12	1,7	54
2	Суп из овощей с фасолью	200	Сб.рец. 2008 №102	3,52	3,44	7,44	83,2
3	Сердце в соусе	140	Сб.рец. 2015 №262/333	10,7	11,5	1,85	162
4	Рис отварной	150	Сб.рец. 2008 №325	3,6	4,6	37,7	206
5	Компот из апельсинов	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	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
	Итого:	815		23,62	23,78	116,09	814,2
	Итого за день	1330		40,42	40,28	200,79	1408,2
	Среднедневная сбалансированность			0,9	1	4	59,92%
11-ый День							
Завтрак							
1	Бутерброд с повидлом	40	к/пр	1,2	1,2	12	132
2	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	155	Сб.рец. 2015 №183	9,8	12,1	25,9	152
3	Чай с сахаром	200	Сб.рец. 2008 №430	0,2	0,1	15	60
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:	540		16,22	16,46	83,22	519
Обед							

1	Салат из соленых огурцов с луком	60	Сб.рец. 2008 №20	1,62	3,06	1,56	40,2
2	Суп-лапша домашняя с курой	200/10	Сб.рец. 2008 №106	3,34	2,74	12,39	110,5
3	Котлеты особые	90	Сб.рец. 2008 №273	12,5	15,05	11,62	257,4
4	Пюре картофельное	150	Сб.рец. 2008 №335	3,1	5,4	20,3	141
4	Сок фруктовый	200	Сб.рец. 2008 №442	1	0,2	20,8	86
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:	775		26,16	27,47	100,07	803,1
	Итого за день	1315		42,38	43,93	183,29	1322,1
	Среднедневная сбалансированность			0,9	1	4	56,26%
12-ый День							
Завтрак							
1	Салат из свежих огурцов	60	Сб.рец. 2008 №19	0,42	4,06	2,38	61,8
2	Запеканка из творога с соусом яблочным	150/20	Сб.рец. 2015 №224/337	16,7	13,6	24,2	332
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:	562		19,62	18,86	67,78	580,8
Обед							
1	Винегрет овощной	60	Сб.рец. 2008 №51	1,86	6,4	6,18	88,2
2	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	Сб.рец. 2008 №91	2,5	4,8	15,1	109
3	Кнели рыбные	90	Сб.рец. 2016 №287	12,21	4,8	5,8	124
4	Рагу овощное	150	Сб.рец. 2008 №350	3,7	6,7	11,5	119
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
	Итого:	770		25,47	23,92	101,28	732,2
	Итого за день:	1332		45,09	42,78	169,06	1313
	Среднедневная сбалансированность			0,9	1	4	55,87%
	Итого за 12 дней			513,49	519,89	2235,7	16609,2

	В среднем за день			42,79	43,32	186,31	1384,10
	Среднедневная сбалансированность						58,90%

* С 01.03 в рецептуре лук репчатый заменяется на лук зеленый

- 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).