

Утверждаю  
 Генеральный директор  
 ООО База "Мария" 31.03.26 г.  
 / Россошанский Е.К. /

Согласовано  
 Директор ГБОУ № 459  
 / Сунжова А.В. /

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД)  
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
 УЧРЕЖДЕНИЯХ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	Салат из соленых огурцов с луком	100	1,8	5,1	2,6	67	20	2008
	Суп картофельный с горохом и гренками	250/20	5,3	4,9	31,3	224	81	ТТК
	Биточки рыбные	110	10	9,7	5,7	120,6	240	ТТК
	Пюре картофельное	180	3,5	5,6	23,4	157,5	335	2008
	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
	Батон обогащенный	60	4,2	3	28	152	8	ТТК
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК
	Печенье	40	3	4	34,6	178,4	18	ТТК
	Фрукты свежие (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10	47	368	2012
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 330</b>	<b>38,2</b>	<b>39,7</b>	<b>194,9</b>	<b>1271,6</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 330</b>	<b>38,2</b>	<b>39,7</b>	<b>194,9</b>	<b>1271,6</b>		

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,4	5,1	7,9	85	30	ТТК
	Щи 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	60	2,7	1,5	17,3	78	7	ТТК
	Батон обогащенный	60	4,2	3	28	152	8	ТТК
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК
	Сдоба Обыкновенная	50	3,6	2,1	26,6	141	464	2008
	Фрукты свежие (АПЕЛЬСИН)	100	1	0,2	8	43	19	ТТК
<b>Итого за Обед</b>		1 330	41,1	37,8	185	1196,4		
<b>Итого за день</b>		1 330	41,1	37,8	185	1196,4		

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы 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 (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	60	2,7	1,5	17,3	78	7	ТТК
	Батон обогащенный	60	4,2	3	28	152	8	ТТК
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК
	Зефир	35	0,3	0,1	42,1	107,4	34	ТТК
	Фрукты свежие (ГРУША)	100	0,4	0,4	9,5	45	3	ТТК
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 325</b>	<b>35</b>	<b>35,1</b>	<b>197,2</b>	<b>1175,9</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 325</b>	<b>35</b>	<b>35,1</b>	<b>197,2</b>	<b>1175,9</b>		

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	* Помидор свежий	100	0,6	0,2	3	16	13	ТТК
	Рассольник ленинградский с мясом, сметаной, зеленью	250	3,4	7,4	23,2	173	91	ТТК
	Плов (свинина) в	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	60	2,7	1,5	17,3	78	7	ТТК
	Батон обогащенный	60	4,2	3	28	152	8	ТТК
	Молоко в инд. упаковке 3,2 % жирности	200	6	6,4	9,4	120	435	ТТК
	Пряники заварные	60	7,1	8,8	25,1	203,1	62	ТТК
	Фрукты свежие (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10	47	368	2012
<b>Итого за Обед</b>		1 310	39,3	40,6	178,4	1198,4		
<b>Итого за день</b>		1 310	39,3	40,6	178,4	1198,4		

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	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	60	2,7	1,5	17,3	78	7	ТТК
	Батон обогащенный	60	4,2	3	28	152	8	ТТК
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК
	Печенье	40	3	4	34,6	178,4	18	ТТК
	Фрукты свежие (АПЕЛЬСИН)	100	1	0,2	8	43	19	ТТК
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 320</b>	<b>40,5</b>	<b>39,8</b>	<b>192,9</b>	<b>1298,1</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 320</b>	<b>40,5</b>	<b>39,8</b>	<b>192,9</b>	<b>1298,1</b>		

Неделя: 1

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	* Огурец свежий	100	0,8	0,2	3,3	15	11	ТТК
	Суп картофельный с мясом, крупой и зеленью	250	7,9	6,6	26,7	220,3	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
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК
	Сдоба Обыкновенная	50	3,6	2,1	26,6	141	464	2008
	Фрукты свежие (БАНАН)	100	1,6	0,6	20	96	20	ТТК
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 330</b>	<b>39</b>	<b>35,6</b>	<b>183,6</b>	<b>1213,6</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 330</b>	<b>39</b>	<b>35,6</b>	<b>183,6</b>	<b>1213,6</b>		

Неделя: 2

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	Салат из квашеной капусты с зеленым луком	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	259,01	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,2	8,5	33,7	233,1	320,01	ТТК
	Сок Абrikосовый	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	60	4,2	3	28	152	8	ТТК
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК
	Зефир	35	0,3	0,1	42,1	107,4	34	ТТК
	Фрукты свежие (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10	47	368	2012
<b>Итого за Обед</b>		1 330	36,4	34,3	202,2	1223,1		
<b>Итого за день</b>		1 330	36,4	34,3	202,2	1223,1		

Неделя: 2

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы 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	60	2,7	1,5	17,3	78	7	ТТК
	Батон обогащенный	80	6,5	4	41	228	11	ТТК
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК
	Пряники заварные	60	7,1	8,8	25,1	203,1	62	ТТК
	Фрукты свежие (АПЕЛЬСИН)	100	1	0,2	8	43	19	ТТК
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 340</b>	<b>46,9</b>	<b>45,6</b>	<b>201,4</b>	<b>1403,5</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 340</b>	<b>46,9</b>	<b>45,6</b>	<b>201,4</b>	<b>1403,5</b>		

Неделя: 2

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	* Огурец свежий	100	0,8	0,2	3,3	15	11	ТТК
	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью петрушки	250/10/5	6,7	11,4	12,1	179	76	2008
	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	10,1	6,8	19,9	188,7	231	2008
	Пюре картофельное	180	3,5	5,6	23,4	157,5	335	2008
	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
	Батон обогащенный	60	4,2	3	28	152	8	ТТК
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК
	Печенье	40	3	4	34,6	178,4	18	ТТК
	Фрукты свежие (ГРУША)	100	0,4	0,4	9,5	45	3	ТТК
<b>Итого за Обед</b>		1 335	38,7	38,4	190,1	1240,7		
<b>Итого за день</b>		1 335	38,7	38,4	190,1	1238,7		

Неделя: 2

День: 10

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	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	60	2,7	1,5	17,3	78	7	ТТК
	Батон обогащенный	60	4,2	3	28	152	8	ТТК
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК
	Сдоба Обыкновенная	50	3,6	2,1	26,6	141	464	2008
	Фрукты свежие (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10	47	368	2012
<b>Итого за Обед</b>		1 310	39,7	37,9	192,4	1265,7		
<b>Итого за день</b>		1 310	39,7	37,9	192,4	1265,7		

Неделя: 2

День: 11

(лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы 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	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,7	1,5	17,3	78	7	ТТК
	Батон обогащенный	60	4,2	3	28	152	8	ТТК
	Йогурт массовая доля жира 2,5%	210	6,3	5,2	22	160,6	435	ТТК
	Зефир	35	0,3	0,1	42,1	107,4	34	ТТК
	Фрукты свежие (АПЕЛЬСИН)	100	1	0,2	8	43	19	ТТК
<b>Итого за Обед</b>		1 295	37,5	35,8	206	1206,6		
<b>Итого за день</b>		1 295	37,5	35,8	206	1206,6		

Неделя: 2

День: 12

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	Огурец соленый	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
	Молоко в инд. упаковке 3,2 % жирности	200	6	6,4	9,4	120	435	ТТК
	Пряники заварные	60	7,1	8,8	25,1	203,1	62	ТТК
	Фрукты свежие (БАНАН)	100	1,6	0,6	20	96	20	ТТК
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 330</b>	<b>42,7</b>	<b>42,8</b>	<b>175</b>	<b>1244,6</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 330</b>	<b>42,7</b>	<b>42,8</b>	<b>175</b>	<b>1244,6</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
Итого за весь период	475	423,7	2299	14936,2
Среднее значение за период	39,6	35,3	191,6	1245

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Обед
5-11 классы	15 885
Среднее значение за период	1 323,75

\*Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлого года (капусту, корнеплоды и др.) в период после 1 марта будут использоваться только после термической обработки.

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.:ДеЛи 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.