

Утверждено

Генеральный директор

ООО База "Мария" 01.09.26 г.

Б.А. Россошанский Е.К./

Согласовано

Директор ГБОУ № 160



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

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Салат из соленых огурцов с луком	100	1,8	5,1	2,6	67	20	2008
	Суп картофельный с горохом и гречками	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
Итого за Обед		1 330	38,2	39,7	194,9	1271,6		
Итого за день		1 330	38,2	39,7	194,9	1271,6		

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			

Обед

	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
								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
Итого за Обед		1 330	41,1	37,8	185	1196,4		
Итого за день		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 рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			

Обед

	Салат из свежеты 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
Итого за Обед		1 325	35	35,1	197,2	1175,9		
Итого за День		1 325	35	35,1	197,2	1175,9		

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			

Обед

	* 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
	Праники заварные	60	7,1	8,8	25,1	203,1	62	ТТК
	Фрукты свежие (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10	47	368	2012
	Итого за Обед	1 310	39,3	40,6	178,4	1198,4		
Итого за день		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			

Обед

	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	
	Голубцы ленивые	280	14,6	14,6	35,5	331,8	315	ТТК
	Сок Персиковый	200	1	0,3	20	86,5	442	ТТК 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
	Итого за Обед	1 320	40,5	39,8	192,9	1298,1		
Итого за день		1 320	40,5	39,8	192,9	1298,1		

Неделя: 1

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			

Обед

	* 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
Итого за Обед		1 330	39	35,6	183,6	1213,6		
Итого за день		1 330	39	35,6	183,6	1213,6		

Неделя: 2

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			

Обед

	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 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 (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10	47	368	2012
	Итого за Обед	1 330	36,4	34,3	202,2	1223,1		
	Итого за день	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			

Обед

	Салат из свежеты 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
Итого за Обед		1 340	46,9	45,6	201,4	1403,5		
Итого за День		1 340	46,9	45,6	201,4	1403,5		

Неделя: 2

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			

Обед

	* 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
Итого за Обед		1 335	38,7	38,4	190,1	1240,7		
Итого за день		1 335	38,7	38,4	190,1	1238,7		

Неделя: 2

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			

Обед

	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
	Итого за Обед	1 310	39,7	37,9	192,4	1265,7		
Итого за день		1 310	39,7	37,9	192,4	1265,7		

Неделя: 2

День: 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			

Обед

	Салат из свежклй 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	
	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
Итого за Обед		1 295	37,5	35,8	206	1206,6		
Итого за день		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			

Обед

	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	
	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
Итого за Обед		1 330	42,7	42,8	175	1244,6		
Итого за день		1 330	42,7	42,8	175	1244,6		

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 обработке.
[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.:Делти 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.