

Согласовано:

Директор ГБОУ _____

/ _____ /

" _____ " _____ 2023г

Утверждаю:

Генеральный директор

АО "Комбинат питания "Кировский"

 Клименкова А.А.

" 21 " августа 2023г



| Цикличное 12-дневное меню для организации питания (комплексный обед) учащихся 12-18 лет при прибывании в общеобразовательном учреждении г. Санкт-Петербурга до 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 | | | | | | | |
| 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 | 300 | к/пр | 22,9 | 22,7 | 46,1 | 510 |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | Сб.рец. 2008 №402 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 60 | к/к | 4,05 | 0,48 | 25,5 | 135 |
| 6 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| 7 | Булочка домашняя | 100 | к/пр | 9,6 | 12,4 | 55,8 | 360 |
| 8 | Яблоко свежее | 100 | к/к | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого: | 1140 | | 45,35 | 47,48 | 200 | 1440 |
| 2-ой день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокочанной капусты | 100 | Сб.рец. 2008 №35 | 1,6 | 5,1 | 6,9 | 80 |
| 2 | Суп картофельный с горохом с мясом, с гренками из пшеничного хлеба и зеленью петрушки | 250/10/15 | Сб.рец. 2008 №99/73 | 10,25 | 7,5 | 36,4 | 242 |
| 3 | Котлеты рыбные, соус томатный | 100/50 | Сб.рец. 2008 №240/364 | 14,8 | 15,7 | 36,5 | 315 |

| | | | | | | | |
|------------------|--|-------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 4 | Пюре картофельное | 200 | Сб.рец. 2008 №335 | 4,1 | 7,2 | 27,1 | 188 |
| 5 | Компот из свежих груш | 200 | Сб.рец. 2008 №394 | 0,2 | 0,1 | 28,1 | 115 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 60 | к/к | 4,05 | 0,48 | 25,5 | 135 |
| 7 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| 8 | Сдоба обыкновенная | 75 | Сб.рец. 2008 №464 | 5,4 | 7,65 | 34,5 | 211,5 |
| 9 | Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% жирности | 125 | к/к | 3,5 | 2,5 | 17,2 | 113 |
| Итого: | | 1210 | | 45,8 | 46,93 | 228,6 | 1477,5 |
| 3-ий день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих помидоров | 100 | Сб.рец. 2008 №22 | 1 | 10,2 | 3,3 | 109 |
| 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 по-белорусски | 100 | Сб.рец. 2008 №289 | 21,2 | 22,4 | 11,2 | 362 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | Сб.рец. 2008 №323 | 4,8 | 6,3 | 50,3 | 274,6 |
| 5 | Сок фруктовый | 200 | Сб.рец. 2008 №442 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 114 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 60 | к/к | 4,05 | 0,48 | 25,5 | 135 |
| 7 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| 8 | Ватрушка с творогом | 75 | к/пр | 9,5 | 5,6 | 59,5 | 314 |
| 9 | Мандарин свежий | 100 | к/к | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| Итого: | | 1115 | | 47,75 | 51,68 | 208,1 | 1520,6 |
| 4-ый день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат "Здоровье" с сельдью | 100/20 | к/пр | 7,3 | 11,8 | 13,4 | 165 |
| 2 | Рассольник с курой со сметаной и зеленью петрушки | 250/10/5 | Сб.рец. 2008 №89 | 3,7 | 5,9 | 15,1 | 129,3 |
| 3 | Печень по-строгановски | 150 | Сб.рец. 2008 №256 | 17,3 | 13,5 | 7,3 | 215 |
| 4 | Картофель отварной | 200 | Сб.рец. 2008 №333 | 4,8 | 6 | 31,3 | 197 |
| 5 | Кисель из клюквы, протертой с сахаром | 200 | к/пр | 0,5 | 0,1 | 34,5 | 145 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 60 | к/к | 4,05 | 0,48 | 25,5 | 135 |
| 7 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |

| | | | | | | | |
|------------------|---|-------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 8 | Булочка дорожная | 100 | Сб.рец. 2008 №470 | 6,3 | 13,9 | 52,3 | 361 |
| 9 | Груша свежая | 100 | к/к | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого: | 1220 | | 46,25 | 52,78 | 205,6 | 1472,3 |
| 5-ый день | | | | | | | |
| 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 с мясом со сметаной и зеленью петрушки | 250/10/5 | Сб.рец. 2008 №94 | 8,7 | 5 | 12,4 | 132,4 |
| 3 | Котлета рубленая из птицы | 100 | Сб.рец. 2008 №314 | 18,6 | 14,2 | 17 | 270 |
| 4 | Рис отварной | 200 | Сб.рец. 2008 №325 | 4,9 | 8,4 | 43,7 | 270,6 |
| 5 | Компот из мандаринов | 200 | Сб.рец. 2008 №399 | 0,5 | 0,1 | 34 | 141 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 60 | к/к | 4,05 | 0,48 | 25,5 | 135 |
| 7 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| 8 | Булочка российская | 75 | Сб.рец. 2008 №473 | 7,2 | 15,22 | 41,8 | 242,5 |
| 9 | Апельсин свежий | 100 | к/к | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| | Итого: | 1125 | | 48,25 | 49,3 | 211,9 | 1415,8 |
| 6-ой день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Икра кабачковая | 100 | к/к | 3,6 | 8,3 | 5,7 | 79 |
| 2 | Суп картофельный с клецками с курой, с зеленью петрушки | 250/10 | Сб.рец. 2015 №108/109 | 4,5 | 4,1 | 21,5 | 192 |
| 3 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 120 | Сб.рец. 2008 №231 | 17,6 | 9,8 | 5 | 153 |
| 4 | Пюре картофельное | 200 | Сб.рец. 2008 №335 | 4,1 | 8,2 | 27,1 | 188 |
| 5 | Кисель из кураги | 200 | Сб.рец. 2008 №406 | 0,7 | 0,1 | 37 | 151 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 60 | к/к | 4,05 | 0,48 | 25,5 | 135 |
| 7 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| 8 | Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% жирности | 125 | к/к | 3,5 | 2,5 | 17,2 | 113 |
| 9 | Булочка домашняя | 100 | к/пр | 9,6 | 12,4 | 55,8 | 360 |
| | Итого: | 1190 | | 49,55 | 46,58 | 211,2 | 1449 |
| 7-ой день | | | | | | | |
| 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 | 112 |
| 3 | Мясо духовое | 300 | Сб.рец. 2015 №258 | 25,63 | 29,3 | 55,2 | 518 |
| 4 | Сок фруктовый | 200 | Сб.рец. 2008 №442 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 114 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 60 | к/к | 4,05 | 0,48 | 25,5 | 135 |
| 6 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| 7 | Булочка с сыром | 75 | к/пр | 7,1 | 8 | 53,3 | 316 |
| 8 | Яблоко свежее | 100 | к/к | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого: | 1115 | | 47,38 | 48,38 | 205,5 | 1403 |
| 8-ой день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с черносливом | 130 | к/пр | 1,1 | 5,2 | 9,4 | 88,2 |
| 2 | Суп картофельный с рыбой, с зеленью петрушки | 250/20 | Сб.рец. 2008 №92 | 7,2 | 5,6 | 18 | 122 |
| 3 | Котлеты рубленные из кур, соус молочный | 100/50 | Сб.рец. 2008 №314/366 | 14,6 | 22,9 | 8,6 | 264 |
| 4 | Макароны отварные | 200 | Сб.рец. 2008 №331 | 7,34 | 6,4 | 41,74 | 254,67 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | Сб.рец. 2008 №402 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 60 | к/к | 4,05 | 0,48 | 25,5 | 135 |
| 7 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| 8 | Булочка "Веснушка" | 100 | Сб.рец. 2008 №471 | 8,2 | 6 | 54,4 | 304 |
| 9 | Апельсин свежий | 100 | к/к | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| | Итого: | 1235 | | 45,89 | 47,58 | 213,84 | 1419,87 |
| 9-ый день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих помидоров | 100 | Сб.рец. 2008 №22 | 1 | 10,2 | 3,3 | 109 |
| 2 | Щи по-уральски с курой со сметаной и зеленью петрушки | 250/10/5 | 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 | 200/5 | Сб.рец. 2008 №333 | 5,87 | 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 | 60 | к/к | 4,05 | 0,48 | 25,5 | 135 |
| 7 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| 8 | Кекс творожный | 75 | к/пр | 8 | 17,6 | 66,6 | 325 |
| 9 | Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% жирности | 125 | к/к | 3,5 | 2,5 | 17,2 | 113 |
| Итого: | | 1155 | | 44,62 | 59,25 | 206,14 | 1420 |
| 10-ый день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих огурцов | 100 | Сб.рец. 2008 №19 | 0,7 | 6,8 | 3,9 | 103 |
| 2 | Суп из овощей с фасолью с мясом, с зеленью петрушки | 250/10 | Сб.рец. 2008 №102 | 8,4 | 5,6 | 12,8 | 114 |
| 3 | Гуляш | 150 | Сб.рец. 2015 №260 | 15,95 | 22,1 | 4,3 | 250 |
| 4 | Рис отварной | 200 | Сб.рец. 2008 №325 | 4,8 | 6,14 | 50,27 | 274,67 |
| 5 | Компот из апельсинов | 200 | Сб.рец. 2008 №399 | 0,5 | 0,1 | 34 | 141 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 60 | к/к | 4,05 | 0,48 | 25,5 | 135 |
| 7 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| 8 | Плюшка московская | 50 | к/пр | 9,7 | 13,8 | 34,5 | 240 |
| 9 | Груша свежая | 100 | к/к | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого: | | 1145 | | 46,4 | 56,12 | 191,47 | 1382,67 |
| 11-ый день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Сельдь с гарниром (картофель, морковь, масло растительное) | 25/75 | Сб.рец. 2008 №58/к/пр | 5,1 | 12,2 | 9,4 | 152 |
| 2 | Суп-лапша домашняя с курой, с зеленью петрушки | 250/10 | Сб.рец. 2008 №106 | 6,2 | 5,93 | 16,3 | 138,13 |
| 3 | Котлеты особые | 100 | Сб.рец. 2008 №273 | 16,4 | 19,8 | 12,8 | 286 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | Сб.рец. 2008 №323 | 4,8 | 6,14 | 50,27 | 274 |
| 5 | Кисель из клюквы, протертой с сахаром | 200 | к/пр | 0,5 | 0,1 | 30 | 145 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 60 | к/к | 4,05 | 0,48 | 25,5 | 135 |
| 7 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| 8 | Пирожок с яблоками | 75 | к/пр | 7,4 | 8,4 | 55 | 230 |
| 9 | Мандарин свежий | 100 | к/к | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| Итого: | | 1120 | | 47,15 | 53,95 | 223,17 | 1476,13 |

| 12-ый день | | | | | | | |
|------------|---|-------------|------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Яйцо вареное с гарниром (свёкла, зеленый горошек, масло растительное) | 40/60 | Сб.рец. 2008 №213/к/пр | 7,4 | 6,8 | 12,8 | 125 |
| 2 | Рассольник ленинградский с мясом со сметаной и зеленью петрушки | 250/10/5 | Сб.рец. 2008 №91 | 5,5 | 7,48 | 17,2 | 158,4 |
| 3 | Шницель рыбный натуральный | 100 | Сб.рец. 2008 №242 | 17,8 | 13,4 | 9 | 228 |
| 4 | Картофель отварной | 200 | Сб.рец. 2008 №333 | 3,87 | 6,27 | 31,34 | 197 |
| 5 | Компот из чернослива | 200 | Сб.рец. 2008 №401 | 0,6 | 0,2 | 29,3 | 124 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 60 | к/к | 4,05 | 0,48 | 25,5 | 135 |
| 7 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| 8 | Булочка дорожная | 100 | Сб.рец. 2008 №470 | 6,3 | 13,9 | 52,3 | 361 |
| 9 | Яблоко свежее | 100 | к/к | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого: | 1150 | | 47,82 | 49,63 | 203,64 | 1453,4 |
| | Итого за 12 дней | | | 562,21 | 609,66 | 2509,16 | 17330,27 |
| | В среднем за день | | | 46,85 | 50,81 | 209,10 | 1444,19 |

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

* 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).