

502

Согласовано:  
 Директор ГБОУ *Лицей № 502*  
*А.А. Клименкова*  
 2023г.

Утверждаю:  
 Генеральный директор  
 АО "Комбинат питания "Жировский"  
*А.А. Клименкова*  
 Клименкова А.А.  
 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
<b>1-ый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с сыром	20/20	Сб.рец. 2008 №3	7,1	6,5	10,3	164
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
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>		<b>17,4</b>	<b>17,6</b>	<b>80,2</b>	<b>586</b>
<b>Обед</b>							
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 и зеленью петрушки	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
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>		<b>26,44</b>	<b>26,84</b>	<b>110,18</b>	<b>824,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>		<b>43,84</b>	<b>44,44</b>	<b>190,38</b>	<b>1410,1</b>
<b>2-ой день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	к/к	1,35	0,16	8,6	45
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>		<b>18,95</b>	<b>16,66</b>	<b>87,7</b>	<b>585</b>
<b>Обед</b>							
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 и зеленью петрушки	200/10	Сб.рец. 2008 №99/73	5,4	4,6	17,5	156
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	20	к/к	1,35	0,16	8,6	45
7	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
	<b>Итого:</b>	<b>805</b>		<b>24,75</b>	<b>25,96</b>	<b>110</b>	<b>822</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>		<b>43,7</b>	<b>42,62</b>	<b>197,7</b>	<b>1407</b>
<b>3-ий день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>		<b>17,8</b>	<b>16,3</b>	<b>75,5</b>	<b>585</b>
<b>Обед</b>							
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 и зеленью петрушки	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 микроэлементами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
7	Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>		<b>26,1</b>	<b>27,38</b>	<b>116,98</b>	<b>856,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>		<b>43,9</b>	<b>43,68</b>	<b>192,48</b>	<b>1441,8</b>
<b>4-ый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Омлет с сыром	60	Сб.рец. 2008 №215	7,5	6,9	1	129
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 микроэлементами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
5	Яблоко свежее	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>		<b>18,3</b>	<b>17,4</b>	<b>76,4</b>	<b>571</b>
<b>Обед</b>							
1	Винегрет овощной	60	Сб.рец. 2008 №51	1,86	6,4	6,18	88,2
2	Рассольник со сметаной и зеленью петрушки	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	Вафли витаминизированные	20	к/к	0,9	5,8	12,6	106
	<b>Итого:</b>	<b>815</b>		<b>25,86</b>	<b>32,72</b>	<b>103,58</b>	<b>840,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>		<b>44,16</b>	<b>50,12</b>	<b>179,98</b>	<b>1411,2</b>
<b>5-ый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>522</b>		<b>15,4</b>	<b>16,84</b>	<b>68,9</b>	<b>537</b>
<b>Обед</b>							
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 и зеленью петрушки	200/5	Сб.рец. 2008 №94	2,6	4	8,9	85,6
3	Котлета рубленая из птицы	90	Сб.рец. 2008 №314	16,74	12,78	15,3	243
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
8	Печенье витаминизированное	20	к/к	1,4	2,6	14,6	88
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>		<b>28,74</b>	<b>29,8</b>	<b>127,1</b>	<b>910,3</b>
	<b>Итогов день:</b>	<b>1287</b>		<b>44,14</b>	<b>46,64</b>	<b>196</b>	<b>1447,3</b>
<b>6-ой день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	35	к/пр	1,9	8,98	17,52	154,25
2	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/20	Сб.рец. 2008 №225	10,5	9	25,2	205

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
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>		<b>18,05</b>	<b>20,37</b>	<b>81,02</b>	<b>587,25</b>
<b>Обед</b>							
1	Икра свекольная	60	Сб.рец. 2008 №56	1,2	3,8	6,1	50,1
2	Суп картофельный с клецками и зеленью петрушки	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	121
4	Пюре картофельное	150	Сб.рец. 2008 №335	3,1	5,4	20,3	141
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
	<b>Итого:</b>	<b>875</b>		<b>22,8</b>	<b>20,62</b>	<b>125,2</b>	<b>824,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1455</b>		<b>40,85</b>	<b>40,99</b>	<b>206,22</b>	<b>1411,35</b>
<b>7-ой день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>		<b>15,5</b>	<b>16,5</b>	<b>83,8</b>	<b>585,5</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из квашеной капусты	60	Сб.рец. 2008 №40	1	3,1	4,6	50
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью петрушки	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	414,4
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
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>		<b>26,7</b>	<b>27,48</b>	<b>104,78</b>	<b>819,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>		<b>42,2</b>	<b>43,98</b>	<b>188,58</b>	<b>1404,7</b>
<b>8-ой День</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>		<b>16,9</b>	<b>19,1</b>	<b>69,4</b>	<b>594</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы с черносливом	60	к/пр	0,5	2,4	4,37	40,7
2	Суп картофельный с рыбой и зеленью петрушки	200/20	Сб.рец. 2008 №92	6,2	3	16	119
3	Фрикадельки из кур	90	Сб.рец. 2015 №297	9,7	15,2	6,6	201
4	Макаронь 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
	<b>Итого:</b>	<b>785</b>		<b>26,7</b>	<b>26,42</b>	<b>117,37</b>	<b>824,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>		<b>43,6</b>	<b>45,52</b>	<b>186,77</b>	<b>1418,7</b>
<b>9-ый День</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>572</b>		<b>18,6</b>	<b>16,89</b>	<b>83,01</b>	<b>577</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из свежих помидоров	60	Сб.реп. 2008 №22	0,6	4,1	1,74	64
2	Щи по-уральски со сметаной и зеленью петрушки	200/5	Сб.реп. 2008 №87	2,56	4,59	5,9	75
3	Рыба, запеченная в сметанном соусе	140	Сб.реп. 2008 №237	11,9	9,8	6,8	229
4	Картофель отварной	150	Сб.реп. 2008 №333	2,9	4,7	23,5	148
5	Компот из кураги	200	Сб.реп. 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
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>		<b>23,26</b>	<b>24,31</b>	<b>108,64</b>	<b>835</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1392</b>		<b>41,86</b>	<b>41,2</b>	<b>191,65</b>	<b>1412</b>
<b>10-ый День</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с сыром	15/20	Сб.реп. 2008 №3	6	5	10,3	152
2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	Сб.реп. 2008 №189	5,6	7,9	23,4	183
3	Какао с молоком	200	Сб.реп. 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
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>		<b>16,8</b>	<b>16,5</b>	<b>84,7</b>	<b>594</b>
<b>Обед</b>							
1	Огурец свежий (кусочком)	60	Сб.реп. 2015 №71	0,2	0	4,3	8
2	Суп из овощей с фасолью и зеленью петрушки	200	Сб.реп. 2008 №102	3,52	3,44	7,44	83,2
3	Сердце в соусе	140	Сб.реп. 2015 №262/333	10,7	11,5	1,85	162
4	Рис отварной	150	Сб.реп. 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	20	к/к	1,35	0,16	8,6	45
7	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
8	Печенье витаминизированное	20	к/к	1,4	2,6	14,6	88
	<b>Итого:</b>	<b>815</b>		<b>23,17</b>	<b>23,1</b>	<b>124,89</b>	<b>811,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>		<b>39,97</b>	<b>39,6</b>	<b>209,59</b>	<b>1405,2</b>
<b>11-ый День</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	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
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>		<b>15,6</b>	<b>21,7</b>	<b>82,7</b>	<b>563</b>
<b>Обед</b>							
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 и зеленью петрушки	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
8	Мандарин свежий	100	к/к	0,8	0,2	7,5	38
	<b>Итого:</b>	<b>875</b>		<b>26,96</b>	<b>27,67</b>	<b>107,57</b>	<b>841,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1415</b>		<b>42,56</b>	<b>49,37</b>	<b>190,27</b>	<b>1404,1</b>
<b>12-ый День</b>							



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
	<b>Итого:</b>	<b>562</b>		<b>19,62</b>	<b>18,86</b>	<b>67,78</b>	<b>580,8</b>
Обед							
1	Винегрет овощной	60	Сб.рец. 2008 №51	1,86	6,4	6,18	88,2
2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью петрушки	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
8	Печенье витаминизированное	20	к/к	1,4	2,6	14,6	88
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>		<b>26,87</b>	<b>26,52</b>	<b>115,88</b>	<b>820,2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1352</b>		<b>46,49</b>	<b>45,38</b>	<b>183,66</b>	<b>1401</b>
	<b>Итого за 12 дней</b>			<b>517,27</b>	<b>533,54</b>	<b>2313,28</b>	<b>16974,45</b>
	<b>В среднем за день</b>			<b>43,11</b>	<b>44,46</b>	<b>192,77</b>	<b>1414,54</b>

\* 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 рецептов 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, ДеЛи принт, 2015г. Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептов 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).