



Согласовано;
Директор ГБОУ СОУ №223

С.В. Лосова
01 марта 2024г

Утверждаю:
Генеральный директор
АО "Комбинат питания "Кировский"
Ю.П. Шербакова
01 марта 2024г



Циклическое 12-дневное меню для организации питания (обед) учащимся старших классов (12-18 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							
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 квашеной капусты	100	Сб.рец. 2008 №40	1,6	5,1	7,7	83
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	229,4	1480,5

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	к/пр	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, тушеная 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 рубленые 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 №334	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 №335	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	2509,96	17333,27
	В среднем за день			46,85	50,81	209,16	1444,44

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

* Допускаются отклонения в случае сбоя 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).