

Согласовано:  
 Директор ГБОУ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 2024г

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



**Цикличное 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                       |
| <b>1-ый день</b> |   |                                    |                       |              |              |            |                         |
| <b>Обед</b>      |   |                                    |                       |              |              |            |                         |
| 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                      |
|                  | <b>Итого:</b>   | <b>1140</b>                        |                       | <b>45,35</b> | <b>47,48</b> | <b>200</b> | <b>1440</b>             |
| <b>2-ой день</b> |   |                                    |                       |              |              |            |                         |
| <b>Обед</b>      |   |                                    |                       |              |              |            |                         |
| 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           |
| <b>Итого:</b>    |  | <b>1210</b> |                   | <b>45,8</b>  | <b>46,93</b> | <b>229,4</b> | <b>1480,5</b> |
| <b>3-ий день</b> |  |             |                   |              |              |              |               |
| <b>Обед</b>      |  |             |                   |              |              |              |               |
| 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            |
| <b>Итого:</b>    |  | <b>1115</b> |                   | <b>47,75</b> | <b>51,68</b> | <b>208,1</b> | <b>1520,6</b> |
| <b>4-ый день</b> |  |             |                   |              |              |              |               |
| <b>Обед</b>      |  |             |                   |              |              |              |               |
| 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            |
| <b>Итого:</b>    |   | <b>1220</b> |                       | <b>46,25</b> | <b>52,78</b> | <b>205,6</b> | <b>1472,3</b> |
| <b>5-ый день</b> |   |             |                       |              |              |              |               |
| <b>Обед</b>      |   |             |                       |              |              |              |               |
| 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            |
| <b>Итого:</b>    |   | <b>1125</b> |                       | <b>48,25</b> | <b>49,3</b>  | <b>211,9</b> | <b>1415,8</b> |
| <b>6-ой день</b> |   |             |                       |              |              |              |               |
| <b>Обед</b>      |   |             |                       |              |              |              |               |
| 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           |
| <b>Итого:</b>    |   | <b>1190</b> |                       | <b>49,55</b> | <b>46,58</b> | <b>211,2</b> | <b>1449</b>   |
| <b>7-ой день</b> |   |             |                       |              |              |              |               |
| <b>Обед</b>      |   |             |                       |              |              |              |               |

|                  |   |             |                       |              |              |               |                |
|------------------|---|-------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 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             |
|                  | <b>Итого:</b>   | <b>1115</b> |                       | <b>47,38</b> | <b>48,38</b> | <b>205,5</b>  | <b>1403</b>    |
| <b>8-ой день</b> |   |             |                       |              |              |               |                |
| <b>Обед</b>      |   |             |                       |              |              |               |                |
| 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                | Макаронны 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             |
|                  | <b>Итого:</b>   | <b>1235</b> |                       | <b>45,89</b> | <b>47,58</b> | <b>213,84</b> | <b>1419,87</b> |
| <b>9-ый день</b> |   |             |                       |              |              |               |                |
| <b>Обед</b>      |   |             |                       |              |              |               |                |
| 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            |
| <b>Итого:</b>     |  | <b>1155</b> |                       | <b>44,62</b> | <b>59,25</b> | <b>206,14</b> | <b>1420</b>    |
| <b>10-ый день</b> |  |             |                       |              |              |               |                |
| <b>Обед</b>       |  |             |                       |              |              |               |                |
| 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             |
| <b>Итого:</b>     |  | <b>1145</b> |                       | <b>46,4</b>  | <b>56,12</b> | <b>191,47</b> | <b>1382,67</b> |
| <b>11-ый день</b> |  |             |                       |              |              |               |                |
| <b>Обед</b>       |  |             |                       |              |              |               |                |
| 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             |
| <b>Итого:</b>     |  | <b>1120</b> |                       | <b>47,15</b> | <b>53,95</b> | <b>223,17</b> | <b>1476,13</b> |

| 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              |
|            | <b>Итого:</b>   | <b>1150</b> |                        | <b>47,82</b>  | <b>49,63</b>  | <b>203,64</b>  | <b>1453,4</b>   |
|            | <b>Итого за 12 дней</b>   |             |                        | <b>562,21</b> | <b>609,66</b> | <b>2509,96</b> | <b>17333,27</b> |
|            | <b>В среднем за день</b>  |             |                        | <b>46,85</b>  | <b>50,81</b>  | <b>209,16</b>  | <b>1444,44</b>  |

- 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 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).