



УТВЕРЖДЕНО  
 Зам.ген.дир. по произв.контр. развитию  
 АО «КСП Колпинского района»  
 Формалева Е. М.



**Циклическое меню для организации питания (комплексный обед)**

№ 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 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 микрону триентами	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>228,6</b>	<b>1477,5</b>
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 микрону триентами	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>
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	100/50	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	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	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>201,1</b>	<b>1472,3</b>
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 микро-нутриентами	60	к/к	4,05	0,48	25,5	135
7	Батон обогащенный микро-нутриентами	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>
6-ой день							
Обед							
1	Икра кабачковая	100	к/к	3,6	8,3	5,7	79
2	Суп картофельный с клецками с курой и 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	7,2	27,1	188
5	Кисель из кураги	200	Сб.рец. 2008 №406	0,7	0,1	37	151
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микро-нутриентами	60	к/к	4,05	0,48	25,5	135
7	Батон обогащенный микро-нутриентами	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>45,58</b>	<b>211,2</b>	<b>1449</b>
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. №95	2008	5,3	4,2	11,2	112
3	Мясо духовое	300	Сб.рец. №258	2015	25,63	29,3	55,2	518
4	Сок фруктовый	200	Сб.рец. №442	2008	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. №92	2008	7,2	5,6	18	122
3	Котлеты рубленные из кур, соус молочный	100/50	Сб.рец. №314/366	2008	14,6	22,9	8,6	264
4	Макароны отварные	200	Сб.рец. №331	2008	7,34	6,4	41,74	254,67
5	Компот из смеси сухофруктов	200	Сб.рец. №402	2008	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. №471	2008	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. №22	2008	1	10,2	3,3	109
2	Щи по-уральски с курой со сметаной и зеленью петрушки	250/10/5	Сб.рец. №87	2008	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. №333	2008	5,87	7,27	31,34	210
5	Компот из кураги	200	Сб.рец. №401	2008	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 микрону триентами	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	ИЗ
<b>Итого:</b>		1155		44,62	59,25	206,14	1420
<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 и зеленью петрушки	250/10	Сб.рец. 2008 №102	8,4	5,6	12,8	114
3	Гуляш	100/50	Сб.рец. 2015 №260	15,95	22,1	4,3	250
4	Рис отварной	200	Сб.рец. 2008 №325	4,9	8,4	43,7	270,6
5	Компот из апельсинов	200	Сб.рец. 2008 №399	0,5	0,1	34	141
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микрону триентами	60	к/к	4,05	0,48	25,5	135
7	Батон обогащенный микрону триентами	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>		1145		46,5	58,38	184,9	1378,6
<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 и 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	6,3	50,3	274,6
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 микрону триентами	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>		1120		<b>47,15</b>	<b>54,11</b>	<b>223,2</b>	<b>1476,73</b>
<b>12-ый день</b>							
<b>Обед</b>							
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	4,8	6	31,3	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>		1150		<b>48,75</b>	<b>49,36</b>	<b>203,6</b>	<b>1453,4</b>
<b>Итого за 12 дней</b>				<b>563,24</b>	<b>610,81</b>	<b>2498,08</b>	<b>17326,8</b>
<b>В среднем за день</b>				<b>46,94</b>	<b>50,90</b>	<b>208,17</b>	<b>1443,90</b>

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