

Согласовано
ГБОУ СОШ № _____

Директор _____

Генеральный директор
ООО "Единая сеть питания Северо-запад"

Ликучев Д.А.



**Циклическое десятидневное меню организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет,
посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения Санкт-Петербурга,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания**

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
I день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	1	2008	1,21	6,40	7,60	104
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	189	2008	4,92	3,42	20,42	123
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	160	421	2016	1,07	1,11	8,96	49
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	15	1	АКП	1,16	0,45	7,52	39
Итого за прием пищи:	350			8,36	11,38	44,50	316
II Завтрак							
Яблоки	95	403	2016	0,38	0,38	9,33	42
Итого за прием пищи:	95			0,38	0,38	9,33	42
Обед							
Салат "Свеколка"	40	50	2008	0,64	3,38	5,83	63
Суп картофельный с горохом и гречками	150	99	2008	2,93	3,83	13,80	77
Суфле из рыбы	60	45	АКП	7,78	5,60	1,58	125
Пюре картофельное с морковью	120	49	АКП	1,57	2,77	15,93	89
Напиток яблочный	150	438	2008	0,06	0,06	19,44	78
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	540			14,29	15,88	64,48	471
Полдник							
Плов куриный	160	331	2016	9,68	9,34	25,88	229
Чай с сахаром (1 вариант)	160	420	2016	0,12	0,04	7,98	34
Булочка "Творожная"	50	479	2008	3,20	6,45	25,43	180
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	390			14,32	16,07	67,19	481
Всего за день:				37,35	43,71	185,50	1310

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	35	3	2008	3,12	4,56	7,56	108
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	189	2008	4,31	4,83	13,96	95
Кофейный напиток	160	432	2008	1,20	1,35	16,77	84
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	15	1	АКП	1,16	0,45	7,52	39
Итого за прием пищи:	360			9,79	11,19	45,81	326
II Завтрак							
Йогурт питьевой м.д.ж. 2,5%	150	461	2016	2,33	3,13	4,38	72
Итого за прием пищи:	150			2,33	3,13	4,38	72
Обед							
Помидоры натуральные свежие	40	71	2017	0,44	0,08	1,52	8
Суп молочный с вермишелью	150	120	2017	2,48	3,16	5,68	83
Запеканка картофельная с печенью	160	50	АКП	8,24	11,62	22,83	196
Кисель из кураги	150	406	2008	0,78	0,04	27,42	113
Соус сметанный	25	371	2008	0,37	1,00	1,62	17
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	545			13,63	16,14	66,97	455
Полдник							
Рагу из мяса птицы (курица)	200	334	2016	8,99	7,76	14,00	158
Сок абрикосовый	180	484	2016	0,00	0,00	13,27	60
Апельсины	95	393	2016	0,86	0,19	7,71	36
Пирожок печеный с картофелем и луком	50	567	2016	3,47	7,21	28,80	201
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	545			14,64	15,40	71,69	495
Всего за день:				40,40	45,85	188,84	1348

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2	2008	1,03	1,95	16,85	102
Горошек консервированный	20	22	2016	0,45	0,04	1,30	8
Омлет	110	232	2016	5,46	6,73	12,13	107
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	160	421	2016	1,07	1,11	8,96	49
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	15	1	АКП	1,16	0,45	7,52	39
Итого за прием пищи:	350			9,17	10,27	46,75	305
II Завтрак							
Кефир м.д.ж. 2,5%	150	462	2016	2,29	3,13	5,00	75
Итого за прием пищи:	150			2,29	3,13	5,00	75
Обед							
Огурцы натуральные соленые	40	70	2017	0,32	0,04	0,68	5
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150	88	2017	2,17	4,26	9,10	68
Гуляш из говядины	60	503	2022	7,15	7,49	2,53	95
Макаронные изделия отварные	120	331	2008	1,91	3,91	24,00	159
Напиток апельсиновый	160	436	2008	0,16	0,04	20,50	83
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	550			13,02	15,97	64,72	448
Полдник							
Рыба запеченная в яйце	60	51	АКП	7,60	8,26	2,09	109
Пюре картофельное	120	335	2008	1,86	4,38	17,62	120
Чай с вареньем	160	424	2016	0,18	0,06	11,27	46
Булочка молочная	50	477	2008	2,70	1,73	26,61	139
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	20	1	АКП	1,54	0,60	10,02	52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	430			15,20	15,27	75,51	505
Всего за день:				39,68	44,64	191,98	1334

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	1	2008	1,21	6,40	7,60	104
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	190	2008	6,68	4,25	21,29	149
Чай с сахаром (1 вариант)	160	420	2016	0,12	0,04	7,98	34
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	15	1	АКП	1,16	0,45	7,52	39
Итого за прием пищи:	350			9,16	11,14	44,39	326
II Завтрак							
Ряженка м.д.ж. 2,5%	150	464	2016	2,29	3,13	5,25	76
Итого за прием пищи:	150			2,29	3,13	5,25	76
Обед							
Огурцы натуральные свежие	40	71	2017	0,28	0,04	0,76	5
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	150	96	2017	2,42	4,38	11,34	89
Пудинг рыбный запеченный	60	44	АКП	8,23	8,09	8,03	124
Рагу из овощей (1-й вариант)	120	184	2016	2,14	3,57	20,42	150
Сок яблочный	150	484	2016	0,00	0,00	14,38	58
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	540			14,39	16,31	62,83	464
Полдник							
Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/10	239	2016	11,50	10,42	20,31	238
Кисель молочный	150	414	2008	1,71	3,78	15,74	97
Зефир витаминизированный	35	12	АКП	0,28	0,04	27,93	113
Груши	95	396	2016	0,38	0,29	9,81	44
Итого за прием пищи:	420			13,87	14,53	73,79	492
Всего за день:				39,71	45,10	186,26	1357

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	35	3	2008	3,12	4,56	7,56	108
Каша манная молочная с маслом сливочным	150	189	2008	4,28	4,13	18,94	132
Какао-напиток на молоке	160	415	2016	1,30	2,27	11,71	59
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	15	1	АКП	1,16	0,45	7,52	39
Итого за прием пищи:	360			9,86	11,40	45,73	338
II Завтрак							
Мандарины	95	399	2016	0,76	0,19	7,14	33,33
Итого за прием пищи:	95			0,76	0,19	7,14	33
Обед							
Помидоры натуральные свежие	40	71	2017	0,44	0,08	1,52	8
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150	82	2017	2,14	2,74	7,23	75
Печень по-строгановски	60	256	2008	6,98	5,49	4,44	95
Рис отварной с овощами	120	52	АКП	2,09	7,93	18,53	121
Компот из кураги	150	401	2008	0,78	0,04	25,62	107
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	540			13,75	16,51	65,23	445
Полдник							
Жаркое по-домашнему	160	259	2017	8,81	10,14	22,92	244
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	160	421	2016	1,07	1,11	8,96	49
Ватрушка с творогом	50	559	2016	3,12	4,51	27,60	156
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	390			14,31	16,00	67,38	488
Всего за день:				38,69	44,11	185,48	1305

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
6 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	1	2008	1,21	6,40	7,60	104
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	189	2008	5,74	3,38	16,23	109
Кофейный напиток	160	432	2008	1,20	1,35	16,77	84
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	15	1	АКП	1,16	0,45	7,52	39
Итого за прием пищи:	350			9,31	11,58	48,12	336
II Завтрак							
Кефир м.д.ж. 2,5%	150	462	2016	2,29	3,13	5,00	75
Итого за прием пищи:	150			2,29	3,13	5,00	75
Обед							
Винегрет овощной	40	51	2008	0,49	4,07	2,93	51
Суп картофельный с клецками и мясом	150	108	2017	2,62	3,17	12,32	81
Суфле из рыбы	60	45	АКП	7,78	5,60	1,58	125
Овощи, припущенные в молочном соусе	120	138	2017	2,15	3,38	18,01	108
Напиток яблочный	150	438	2008	0,06	0,06	19,44	78
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	20	1	АКП	1,54	0,60	10,02	52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	560			15,95	17,12	72,20	534
Полдник							
Котлеты Домашние	60	271	2008	8,97	9,07	7,21	133
Капуста тушеная	120	346	2008	2,85	5,26	14,13	113
Сок персиковый	150	484	2016	0,38	0,00	20,63	84
Вафли обогащенные	20	5	АКП	0,56	0,66	15,46	70
Яблоки	95	403	2016	0,38	0,38	9,33	42
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	465			14,46	15,61	74,65	481
Всего за день:				42,01	47,44	199,97	1427

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2	2008	1,03	1,95	16,85	102
Помидоры натуральные свежие	20	71	2017	0,22	0,04	0,76	4
Омлет с картофелем	130	35	АКП	6,24	6,37	11,31	137
Какао-напиток на молоке	160	415	2016	1,30	2,27	11,71	59
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	15	1	АКП	1,16	0,45	7,52	39
Итого за прием пищи:	370			9,95	11,08	48,15	342
II Завтрак							
Груши	95	396	2016	0,38	0,29	9,81	44
Итого за прием пищи:	95			0,38	0,29	9,81	44
Обед							
Огурцы натуральные свежие	40	71	2017	0,28	0,04	0,76	5
Суп картофельный с рыбой	150	97	2017	2,26	3,49	12,89	93
Котлеты рубленые из птицы	60	294	2017	8,15	7,57	5,79	105
Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	120	135	2008	2,31	6,65	16,92	133
Компот из смеси сухофруктов	150	402	2008	0,33	0,00	22,17	90
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	540			14,65	18,00	66,43	465
Полдник							
Помидоры натуральные свежие	30	71	2017	0,33	0,06	1,14	6
Макароны, запеченные с сыром	160	211	2008	10,44	13,63	28,32	247
Чай с вареньем	160	424	2016	0,18	0,06	11,27	46
Булочка молочная	50	477	2008	2,70	1,73	26,61	139
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	420			14,97	15,72	75,24	477
Всего за день:				39,96	45,08	199,63	1327

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
8 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	35	3	2008	3,12	4,56	7,56	108
Каша манная молочная с маслом сливочным	150	189	2008	4,28	4,13	18,94	132
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	160	421	2016	1,07	1,11	8,96	49
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	15	1	АКП	1,16	0,45	7,52	39
Итого за прием пищи:	360			9,62	10,24	42,98	328
II Завтрак							
Йогурт питьевой м.д.ж. 2,5%	150	461	2016	2,33	3,13	4,38	72
Итого за прием пищи:	150			2,33	3,13	4,38	72
Обед							
Салат из свежих помидоров	40	23	2017	0,43	2,47	1,39	29
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150	82	2017	2,14	2,74	7,23	75
Пудинг из печени с морковью	60	46	АКП	7,94	7,17	8,18	109
Рагу из овощей (1-й вариант)	120	184	2016	2,14	3,57	20,42	150
Напиток из плодов шиповника	150	441	2008	0,51	0,21	22,22	93
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	540			14,47	16,40	67,33	495
Полдник							
Голубцы ленивые	160	306	2008	8,80	8,40	17,12	182
Чай с сахаром (1 вариант)	160	420	2016	0,12	0,04	7,98	34
Апельсины	95	393	2016	0,86	0,19	7,71	36
Пирожок печеный с картофелем и луком	50	567	2016	3,47	7,21	28,80	201
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	485			14,56	16,08	69,52	492
Всего за день:				40,99	45,84	184,21	1387

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
9 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	1	2008	1,21	6,40	7,60	104
Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	150	183	2017	6,13	3,07	16,21	109
Кофейный напиток	160	432	2008	1,20	1,35	16,77	84
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	15	1	АКП	1,16	0,45	7,52	39
Итого за прием пищи:	350			9,70	11,27	48,10	336
II Завтрак							
Кефир м.д.ж. 2,5%	150	462	2016	2,29	3,13	5,00	75
Итого за прием пищи:	150			2,29	3,13	5,00	75
Обед							
Салат из свеклы отварной	40	52	2017	0,88	3,65	5,17	57
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	150	100	2008	2,69	2,60	9,20	83
Рыба запеченная в яйце	60	51	АКП	7,60	8,26	2,09	109
Пюре картофельное с морковью	120	49	АКП	1,57	2,77	15,93	89
Кисель из кураги	150	406	2008	0,78	0,04	27,42	113
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	540			14,84	17,56	67,70	489
Полдник							
Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/10	239	2016	11,50	10,42	20,31	238
Кисель молочный	150	414	2008	1,71	3,78	15,74	97
Мандарины	95	399	2016	0,76	0,19	7,14	33
Зефир витаминизированный	35	12	АКП	0,28	0,04	27,93	113
Итого за прием пищи:	420			14,25	14,43	71,12	481
Всего за день:				41,08	46,38	191,92	1382

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
10 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2	2008	1,03	1,95	16,85	102
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	189	2008	6,07	7,29	15,22	140
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	160	421	2016	1,07	1,11	8,96	49
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	15	1	АКП	1,16	0,45	7,52	39
Итого за прием пищи:	370			9,32	10,80	48,55	330
II Завтрак							
Ряженка м.д.ж. 2,5%	150	464	2016	2,29	3,13	5,25	76
Итого за прием пищи:	150			2,29	3,13	5,25	76
Обед							
Помидоры натуральные свежие	40	71	2017	0,44	0,08	1,52	8
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	150	96	2017	2,42	4,38	11,34	89
Суфле из курицы	70	320	2008	7,72	3,64	1,59	115
Рис отварной с овощами	120	52	АКП	2,09	7,93	18,53	121
Компот из свежих груш	150	394	2008	0,12	0,09	21,06	86
Соус молочный	25	366	2008	0,56	1,70	1,90	25
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	575			14,67	18,06	63,83	483
Полдник							
Котлеты "Особые"	60	273	2008	7,78	7,61	9,21	134
Картофель тушеный	120	133	2008	2,49	6,26	16,45	113
Сок персиковый	150	484	2016	0,38	0,00	20,63	84
Пирожок печеный с яблоком	50	583	2016	2,57	2,52	19,85	122
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	400			14,53	16,63	74,04	492
Всего за день:				40,82	48,61	191,67	1381

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	37,35	43,71	185,50	1310
Всего за 2 день:	40,40	45,85	188,84	1348
Всего за 3 день:	39,68	44,64	191,98	1334
Всего за 4 день:	39,71	45,10	186,26	1357
Всего за 5 день:	38,69	44,11	185,48	1305
ИТОГО:	195,82	223,41	938,06	6653
В среднем за 1 неделю:	39,16	44,68	187,61	1331
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	12%	30%	56%	
Всего за 6 день:	42,01	47,44	199,97	1427
Всего за 7 день:	39,96	45,08	199,63	1327
Всего за 8 день:	40,99	45,84	184,21	1387
Всего за 9 день:	41,08	46,38	191,92	1382
Всего за 10 день:	40,82	48,61	191,67	1381
ИТОГО:	204,85	233,36	967,40	6904
В среднем за 2 неделю:	40,97	46,67	193,48	1381
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	12%	30%	56%	
В среднем за 10 дней:	40,07	45,68	190,55	1356

Сборники рецептур:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСПСОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. — ____с. Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2017.-544 с.

АКП - Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия, составленные на основании АКПа контрольной проработки.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20.

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.