

СОГЛАСОВАНО

Директор ПБОУ СОШ № 99 "СТАРТ" Петроградского района

Резниченко Е.А.

"12" января 2026 г.



Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камелин А.В.

"Парголово" для доп. "12" января 2026 г.



Циклическое меню рационального питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся с пищевой аллергией к белкам коровьего молока (БКМ) в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	г	Всего	Всего	г	Всего	г	

1 день

Завтрак

Каша геркулесовая жидкая на воде	160	ТТК	1.15	4,8	2,72	24,00	140,80
Хлеб ржаной	40	ТТК	15.3	3,40	1,32	19,32	103,60
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарины свежие	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Галеты	25	ТТК	4.2	3,00	0.4	16,50	89,00
Итого за прием пищи:	525			12,20	4,24	82,32	431,40

Обед

Огулец соевый порционно	60	ТТК	1.1	0,48	0,06	1,20	6,60
Пицца по-уральски с крупой и курицей	200/5	ТТК	72	3,07	4,97	14,70	82,60
Гуляш	100	ТТК	9.38	11,24	12,30	8,40	214,20
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	ТТК	4.7	3,60	4,60	10,40	97,40
Хлеб ржаной	40	ТТК	15.3	3,40	1,32	19,32	103,60
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	755			22,79	23,45	73,82	590,40
Всего за день:				34,99	27,69	156,14	1021,80

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
2 день							
Завтрак							
Каша гречневая жидкая на воде	150	ТТК	1.16	6,00	3,00	33,00	180,00
Хлеб ржачий	40	ТТК	15.3	3,40	1,32	19,32	103,60
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Галеты	25	ТТК	4.2	3,00	0.4	16,50	89,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	515			13,09	4,82	93,31	476,90
Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	60	ТТК	1.2	0,61	3,20	2,62	53,10
Борщ с капустой, картофелем и отварной говядиной	200/5	ТТК	76	3,46	4,63	9,71	93,30
Шницель рубленый мясной	90	ТТК	9.1	7,40	10,50	3,64	133,18
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,50	4,80	31,30	191,00
Хлеб ржачий	40	ТТК	15.3	3,40	1,32	19,32	103,60
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	745			20,97	24,55	90,09	671,38
Всего за день:				34,06	29,37	183,40	1148,28

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	Всего			
3 день										
Завтрак										
Каша пшеничная жидкая с тыквой на воде	155	ТТК	185/1	4,05		0,80		30,50		139,50
Хлеб ржаной	40	ТТК	15.3	3,40		1,32		19,32		103,60
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20		0,10		15,00		60,00
Груша свежая	100	2011	338	0,40		0,30		10,30		47,00
Палеты	25	ТТК	4.2	3,00		0.4		16,50		89,00
Итого за прием пищи:	520			11,05		2,52		91,62		439,10
Обед										
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96		3,06		4,62		49,80
Суп картофельный с горохом и грибами из ржаного хлеба	200/5	2012	81/116	5,27		3,74		15,10		114,02
Котлета рубленая из филе куриного	90	ТТК	10.21	9,84		5,60		8,95		144,73
Ризотто (рис с овощами)	150	ТТК	4.2	2,90		7,43		17,06		146,70
Хлеб ржаной	40	ТТК	15.3	3,40		1,32		19,32		103,60
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20		0,20		20,10		87,80
Итого за прием пищи:	745			22,57		21,35		85,15		646,65
Всего за день:				33,62		23,87		176,77		1085,75

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
4 день							
Завтрак							
Каша рисовая жидкая на воде	150	ТТК	1.19	2,55	0,30	26,40	118,70
Хлеб ржаной	40	ТТК	15.3	3,40	1,32	19,32	103,60
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Галеты	25	ТТК	4.2	3,00	0,4	16,50	89,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	515			9,64	2,12	86,71	415,60
Обед							
Салат из свежеслы с яйцом	60/20	2011	52/209	2,95	7,00	3,60	100,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	200/5	2012	82	4,07	2,24	15,74	94,60
Тефтели рыбные	90	ТТК	164/1	11,34	7,11	43,74	272,70
Картофель отварной	150	2008	333	2,90	4,70	23,50	148,00
Хлеб ржаной	40	ТТК	15.3	3,40	1,32	19,32	103,60
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	765			25,66	22,57	120,90	794,90
Всего за день:				35,30	24,69	207,61	1210,50

Наименование	Выход,		Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г				Всего	г	Всего	г			
5 день											
Завтрак											
Каша геркулесовая жидкая на воде	160	ТТК	1.15	4,8	2,72	24,00					140,80
Хлеб ржаной	40	ТТК	15.3	3,40	1,32	19,32					103,60
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00					60,00
Галеты	25	ТТК	4.2	3,00	0.4	16,50					89,00
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10					43,00
Итого за прием пищи:	525			7,50	1,62	58,92					295,60
Обед											
Винегрет овощной	60	ТТК	1.48	0,84	6,06	3,96					66,40
Рассольник ленинградский с перловой крупой и отварной курицей	200/5	ТТК	91/1	3,90	4,87	16,34					110,90
Голубцы ленивые	240	ТТК	9.2	13,74	11,53	22,40					248,30
Хлеб ржаной	40	ТТК	15.3	3,40	1,32	19,32					103,60
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0,50	0,10	24,10					95,20
Итого за прием пищи:	745			22,38	23,88	86,12					624,40
Всего за день:				29,88	25,50	145,04					920,00

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
6 день							
Завтрак							
Каша "Я старная" на воде	150	ТТК	4.12	8,96	12,37	29,04	220,70
Хлеб ржаной	40	ТТК	15.3	3,40	1,32	19,32	103,60
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарины свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Палеты	25	ТТК	4.2	3,00	0.4	16,50	89,00
Итого за прием пищи:	515			16,36	13,89	87,36	511,30
Обед							
Огурец со съённый порционно	60	ТТК	1.1	0,48	0,06	1,20	6,60
Булбон куриный с вермишелью и яйцом	200/10	ТТК	2.2	7,80	3,10	10,10	109,20
Пашля с курицей	240	ТТК	10.12	8,21	17,10	36,10	345,40
Хлеб ржаной	40	ТТК	15.3	3,40	1,32	19,32	103,60
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	750			20,89	21,78	86,52	650,80
Всего за день:				37,25	35,67	173,88	1162,10

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
7 день							
Завтрак							
Каша гречневая жидкая на воде	150	ТТК	1.16	6,00	3,00	33,00	180,00
Хлеб ржаной	40	ТТК	15.3	3,40	1,32	19,32	103,60
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Галеты	25	ТТК	4.2	3,00	0.4	16,50	89,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	515			13,00	4,82	93,62	477,00
Обед							
Салат витаминный	60	ТТК	1.46	0,71	3,20	4,60	52,20
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	200/10	ТТК	98/2	4,78	2,27	15,68	103,00
Тефтели мясные в белом соусе	90/30	ТТК	9.5/1	7,10	10,21	9,46	180,00
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	ТТК	4.7	3,60	4,60	10,40	97,40
Хлеб ржаной	40	ТТК	15.3	3,40	1,32	19,32	103,60
Напиток из шиповника	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	780			19,79	21,80	79,56	624,00
Всего за день:				32,79	26,62	173,18	1101,00

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	Всего			
				г	г	г	г			
8 день										
Завтрак										
Каша рисовая жидкая на воде	150	ТТК	1.19	2,55	0,30	26,40	118,70			
Йогурт отварное	40	2011	213	5,08	4,60	0,28	63,00			
Хлеб ржаной	40	ТТК	15.3	3,40	1,32	19,32	103,60			
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90			
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00			
Итого за прием пищи:	530			11,72	6,62	70,99	392,20			
Обед										
Салат из свежих овощей отварной с подсолнечным маслом	60	2011	52	1,70	3,84	2,60	54,40			
Суп из овощей с курицей отварной	200/5	2012	64	2,55	4,11	9,04	80,80			
Печень тушеная в белом соусе	100	ТТК	453/1	8,91	10,11	5,30	161,92			
Картофель отварной	150	2008	333	2,90	4,70	23,50	148,00			
Хлеб ржаной	40	ТТК	15.3	3,40	1,32	19,32	103,60			
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80			
Итого за прием пищи:	755			19,66	24,28	79,86	636,52			
Всего за день:				31,38	30,90	150,85	1028,72			

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
9 день							
Завтрак							
Каша "Янтарная" на воде	150	ТТК	4.12	8,96	12,37	29,04	220,70
Хлеб ржаной	40	ТТК	15.3	3,40	1,32	19,32	103,60
Галеты	25	ТТК	4.2	3,00	0.4	16,50	89,00
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	515			16,05	14,19	89,35	517,60
Обед							
Салат "Мозайка"	60	ТТК	1.33	3,30	3,60	4,20	72,40
Борщ с капустой, картофелем и курой отварной	200/5	ТТК	76/1	3,27	4,80	11,20	94,00
Шницель рубленый мясной	90	ТТК	9.1	7,40	10,50	3,64	133,18
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,50	4,80	31,30	191,00
Хлеб ржаной	40	ТТК	15.3	3,40	1,32	19,32	103,60
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	745			23,87	25,22	84,66	670,18
Всего за день:				39,92	39,41	174,01	1187,78

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
10 день							
Завтрак							
Каша пшённая жидкая с тыквой на воде	155	ТТК	185/1	4,05	0,80	30,50	139,50
Хлеб ржаной	40	ТТК	15,3	3,40	1,32	19,32	103,60
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Галеты	25	ТТК	4,2	3,00	0,4	16,50	89,00
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	520			11,55	2,42	89,42	435,10
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и гречками из ржаного хлеба	200/5	2012	81/116	5,27	3,74	15,10	114,02
Жаркое по-домашнему со свиной	240	2011	259	12,50	14,94	23,20	277,37
Хлеб ржаной	40	ТТК	15,3	3,40	1,32	19,32	103,60
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,45	0,00	15,60	105,58
Итого за прием пищи:	745			22,58	23,06	77,84	650,37
Всего за день:				34,13	25,48	167,26	1085,47

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могиленого М.П., Тутельяна В.А.

*ТТК - технико-технологическая карта

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Москва, Дели принт 2012 г

*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб 2008 под редакцией Куткиной М.Н. значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3.2.4.3590-20

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