

Согласовано:

Директор  
СПб ГБПОУ «АПТ»

*Шабурин Ю.П.*

"01"

09

Шабурин Ю.П.

2025 г.



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО «ИДЕОЛОГИЯ ПИТАНИЯ»

Смирнов С.В.

"01"

09

2025 г.

## Примерное циклическое меню

Рацион: обед (Академия ПТ 2025г.)

День: 1

Неделя: 1

| Сб. рец.             | № рец. | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|                      |        |                                                   |              | Б                    | Ж    | У     |                                |
| 0                    | 1      | 2                                                 | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              |
| <b>Обед</b>          |        |                                                   |              |                      |      |       |                                |
| 2016дошк.            | 54     | Икра кабачковая                                   | 100          | 0,9                  | 4,7  | 5,9   | 69,6                           |
| 2008                 | 95     | Суп из овощей с птицей и сметаной                 | 250/10/5     | 6,0                  | 7    | 12,4  | 137,2                          |
| ТК                   | 9051   | Гуляш из свинины                                  | 100          | 10,2                 | 22,5 | 3,8   | 261,0                          |
| 2008                 | 331    | Макаронные изделия отварные                       | 180          | 6,6                  | 5,8  | 37,6  | 229,2                          |
| 2008                 | 441    | Напиток из плодов шиповника                       | 200          | 0,7                  | 0,3  | 24,4  | 103                            |
| ТК                   | 9208   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40           | 3                    | 0,2  | 20,9  | 93,2                           |
| ТК                   | 9209   | Батон обогащенный микронутриентами                | 40           | 3,2                  | 0,4  | 20,8  | 94,4                           |
| ТК                   | 8939   | Фрукты свежие (мандарины)                         | 100          | 0,8                  | 0,2  | 7,5   | 38                             |
| <b>Итого за Обед</b> |        |                                                   |              | 31,4                 | 41,1 | 133,3 | 1025,6                         |
| <b>Итого за день</b> |        |                                                   |              | 31,4                 | 41,1 | 133,3 | 1025,6                         |

Рацион: обед (Академия ПТ 2025г.)

День: 2

Неделя: 1

| Сб. рец.             | № рец. | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|                      |        |                                                   |              | Б                    | Ж    | У     |                                |
| 0                    | 1      | 2                                                 | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              |
| <b>Обед</b>          |        |                                                   |              |                      |      |       |                                |
| 2015                 | 52     | Салат из свеклы отварной                          | 100          | 1,4                  | 6    | 8,3   | 92,8                           |
| 2015                 | 82     | Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной    | 250/10/5     | 5,1                  | 8,6  | 13,3  | 160,7                          |
| 2016дошк.            | 327    | Суфле куриное                                     | 100          | 17,1                 | 8,9  | 3,1   | 160                            |
| 2008                 | 325    | Рис отварной                                      | 180          | 4,4                  | 7,6  | 39,4  | 243,6                          |
| 2015                 | 389    | Сок фруктовый в ассортименте                      | 200          | 0,6                  | 0,4  | 32,6  | 136,4                          |
| ТК                   | 9208   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40           | 3                    | 0,2  | 20,9  | 93,2                           |
| ТК                   | 9209   | Батон обогащенный микронутриентами                | 40           | 3,2                  | 0,4  | 20,8  | 94,4                           |
| ТК                   | 8935   | Йогурт в индивид. упаковке, мдж 2,5%              | 125          | 3,5                  | 3,1  | 13,8  | 100                            |
| <b>Итого за Обед</b> |        |                                                   |              | 38,3                 | 35,2 | 152,2 | 1081,1                         |
| <b>Итого за день</b> |        |                                                   |              | 38,3                 | 35,2 | 152,2 | 1081,1                         |

Рацион: обед (Академия ПТ 2025г.)

День: 3  
Неделя: 1

| Сб. рец.             | № рец. | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|                      |        |                                                   |              | Б                    | Ж    | У     |                                |
| 0                    | 1      | 2                                                 | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              |
| <b>Обед</b>          |        |                                                   |              |                      |      |       |                                |
| 2015                 | 70/2   | Салат витаминный                                  | 100          | 0,8                  | 0,1  | 1,7   | 10,0                           |
| 2008                 | 99     | Суп картофельный с горохом, с мясом               | 250/10       | 10,2                 | 7,1  | 22,3  | 194,6                          |
| 2012дошк.            | 250    | Рыба, запеченная с картофелем                     | 280          | 19,6                 | 16,2 | 37,5  | 401,8                          |
| 2015                 | 389    | Сок фруктовый в ассортименте                      | 200          | 0,6                  | 0,4  | 32,6  | 136,4                          |
| ТК                   | 9208   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40           | 3                    | 0,2  | 20,9  | 93,2                           |
| ТК                   | 9209   | Батон обогащенный микронутриентами                | 40           | 3,2                  | 0,4  | 20,8  | 94,4                           |
| 2015                 | 338    | Фрукты свежие (груши)                             | 100          | 0,4                  | 0,3  | 10,3  | 47,0                           |
| ТК                   | 8976   | Вафли обогащенные (порционно)                     | 20           | 0,9                  | 5,8  | 12,6  | 106,0                          |
| <b>Итого за Обед</b> |        |                                                   |              | 38,7                 | 30,5 | 158,7 | 1083,4                         |
| <b>Итого за день</b> |        |                                                   |              | 38,7                 | 30,5 | 158,7 | 1083,4                         |

Рацион: обед (Академия ПТ 2025г.)

День: 4  
Неделя: 1

| Сб. рец.             | № рец. | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--------|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|                      |        |                                                         |              | Б                    | Ж    | У     |                                |
| 0                    | 1      | 2                                                       | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              |
| <b>Обед</b>          |        |                                                         |              |                      |      |       |                                |
| 2011                 | 71/1   | Помидор натуральный свежий (порциями)                   | 100          | 1,1                  | 0,2  | 3,8   | 22                             |
| 2015                 | 92     | Щи из квашеной капусты с картофелем , птицей и сметаной | 250/10/5     | 4,5                  | 8,6  | 7,7   | 132                            |
| 2015                 | 265    | Плов из говядины                                        | 280          | 30,8                 | 31,5 | 48,6  | 601,1                          |
| 2008                 | 402    | Компот из смеси сухофруктов                             | 200          | 0,6                  | 0,1  | 31,7  | 131                            |
| ТК                   | 9208   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.      | 40           | 3                    | 0,2  | 20,9  | 93,2                           |
| ТК                   | 9209   | Батон обогащенный микронутриентами                      | 40           | 3,2                  | 0,4  | 20,8  | 94,4                           |
| ТК                   | 8935   | Йогурт в индивид. упаковке, мдж 2,5%                    | 125          | 3,5                  | 3,1  | 13,8  | 100                            |
| <b>Итого за Обед</b> |        |                                                         |              | 46,7                 | 44,1 | 147,3 | 1173,7                         |
| <b>Итого за день</b> |        |                                                         |              | 46,7                 | 44,1 | 147,3 | 1173,7                         |

Рацион: обед (Академия ПТ 2025г.)

День: 5

Неделя: 1

| Сб. рец.             | № рец. | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|                      |        |                                                   |              | Б                    | Ж           | У            |                                |
| 0                    | 1      | 2                                                 | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              |
| <b>Обед</b>          |        |                                                   |              |                      |             |              |                                |
| 2015                 | 71/2   | Огурец натуральный свежий (порциями)              | 100          | 0,7                  | 0,1         | 1,9          | 12                             |
| 2015                 | 96     | Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной       | 250/10/5     | 5,3                  | 8,8         | 14,6         | 164,9                          |
| 2016дошк.            | 299    | Шницель рубленый                                  | 100          | 15,6                 | 11,6        | 15,7         | 228,8                          |
| 2015                 | 302    | Каша гречневая рассыпчатая                        | 180          | 10,3                 | 7,3         | 46,4         | 292,5                          |
| 2015                 | 389    | Сок фруктовый в ассортименте                      | 200          | 0,6                  | 0,4         | 32,6         | 136,4                          |
| ТК                   | 9208   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40           | 3                    | 0,2         | 20,9         | 93,2                           |
| ТК                   | 9209   | Батон обогащенный микронутриентами                | 40           | 3,2                  | 0,4         | 20,8         | 94,4                           |
| ТК                   | 8947   | Плоды свежие (апельсины)                          | 100          | 0,9                  | 0,2         | 8,1          | 43,3                           |
| 2008                 | 467    | Булочка "Домашняя"                                | 50           | 3,3                  | 6,2         | 27,9         | 180                            |
| <b>Итого за Обед</b> |        |                                                   |              | <b>42,9</b>          | <b>35,2</b> | <b>188,9</b> | <b>1145,5</b>                  |
| <b>Итого за день</b> |        |                                                   |              | <b>42,9</b>          | <b>35,2</b> | <b>188,9</b> | <b>1145,5</b>                  |

Рацион: обед (Академия ПТ 2025г.)

День: 6

Неделя: 2

| Сб. рец.             | № рец. | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|                      |        |                                                   |              | Б                    | Ж           | У            |                                |
| 0                    | 1      | 2                                                 | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              |
| <b>Обед</b>          |        |                                                   |              |                      |             |              |                                |
| 2011                 | 71/1   | Помидор натуральный свежий (порциями)             | 100          | 1,1                  | 0,2         | 3,8          | 22                             |
| 2008                 | 84     | Щи из свежей капусты с картофелем, с птицей и     | 250/10/5     | 5,8                  | 6,9         | 9,3          | 124                            |
| 2015                 | 256    | Мясо тушеное                                      | 100          | 10,6                 | 28,2        | 2,6          | 305                            |
| 2015                 | 302    | Каша гречневая рассыпчатая                        | 180          | 10,3                 | 7,3         | 46,4         | 292,5                          |
| 2015                 | 389    | Сок фруктовый в ассортименте                      | 200          | 0,6                  | 0,4         | 32,6         | 136,4                          |
| ТК                   | 9208   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40           | 3                    | 0,2         | 20,9         | 93,2                           |
| ТК                   | 9209   | Батон обогащенный микронутриентами                | 40           | 3,2                  | 0,4         | 20,8         | 94,4                           |
| ТК                   | 8947   | Плоды свежие (апельсины)                          | 100          | 0,9                  | 0,2         | 8,1          | 43,3                           |
| ТК                   | 8946   | Печенье обогащенное                               | 20           | 1,4                  | 2,6         | 14,6         | 88,0                           |
| <b>Итого за Обед</b> |        |                                                   |              | <b>36,9</b>          | <b>46,4</b> | <b>159,1</b> | <b>1098,8</b>                  |
| <b>Итого за день</b> |        |                                                   |              | <b>36,9</b>          | <b>46,4</b> | <b>159,1</b> | <b>1098,8</b>                  |



Рацион: обед (Академия ПТ 2025г.)

День: 7  
Неделя: 2

| Сб. рец.             | № рец. | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|                      |        |                                                   |              | Б                    | Ж    | У     |                                |
| 0                    | 1      | 2                                                 | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              |
| <b>Обед</b>          |        |                                                   |              |                      |      |       |                                |
| 2008                 | 51*    | Винегрет овощной * (с 01.03 с зеленым луком)      | 100          | 1,4                  | 9,1  | 6,6   | 123                            |
| 2008                 | 106    | Суп-лапша домашняя с птицей                       | 250/10       | 6,2                  | 6,4  | 16,6  | 148,4                          |
| 1996                 | 376    | Поджарка из свинины                               | 100          | 11,1                 | 38,5 | 8,0   | 425,8                          |
| 2008                 | 335    | Пюре картофельное                                 | 180          | 3,7                  | 6,5  | 24,4  | 169,2                          |
| 2008                 | 406    | Кисель из кураги                                  | 200          | 0,7                  | 0,1  | 37    | 151                            |
| ТК                   | 9208   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40           | 3                    | 0,2  | 20,9  | 93,2                           |
| ТК                   | 9209   | Батон обогащенный микронутриентами                | 40           | 3,2                  | 0,4  | 20,8  | 94,4                           |
| 2015                 | 338    | Плоды свежие (яблоки)                             | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 47                             |
| <b>Итого за Обед</b> |        |                                                   |              | 29,7                 | 61,6 | 144,4 | 1152,0                         |
| <b>Итого за день</b> |        |                                                   |              | 29,7                 | 61,6 | 144,4 | 1152,0                         |

Рацион: обед (Академия ПТ 2025г.)

День: 8  
Неделя: 2

| Сб. рец.             | № рец. | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|                      |        |                                                   |              | Б                    | Ж    | У     |                                |
| 0                    | 1      | 2                                                 | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              |
| <b>Обед</b>          |        |                                                   |              |                      |      |       |                                |
| 2015                 | 70/2   | Огурец свежий (порциями)                          | 100          | 0,8                  | 0,1  | 1,7   | 10                             |
| 2008                 | 80     | Борщ сибирский с мясом и сметаной                 | 250/10/5     | 5,6                  | 6,2  | 11,4  | 132,4                          |
| 2015                 | 294    | Котлеты рубленные из курицы                       | 100          | 17,4                 | 9,6  | 16,1  | 220                            |
| 2008                 | 331    | Макаронные изделия отварные                       | 180          | 6,6                  | 5,8  | 37,6  | 229,2                          |
| 2015                 | 389    | Сок фруктовый в ассортименте                      | 200          | 0,6                  | 0,4  | 32,6  | 136,4                          |
| ТК                   | 9208   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40           | 3                    | 0,2  | 20,9  | 93,2                           |
| ТК                   | 9209   | Батон обогащенный микронутриентами                | 40           | 3,2                  | 0,4  | 20,8  | 94,4                           |
| ТК                   | 8935   | Йогурт в индивид. упаковке, мдж 2,5%              | 125          | 3,5                  | 3,1  | 13,8  | 100                            |
| <b>Итого за Обед</b> |        |                                                   |              | 40,7                 | 25,8 | 154,9 | 1016                           |
| <b>Итого за день</b> |        |                                                   |              | 40,7                 | 25,8 | 154,9 | 1016                           |

=

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)  
Рацион: обед (Академия ПТ 2025г.)

День: 9  
Неделя: 2

| Сб. рец.             | № рец. | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|                      |        |                                                   |              | Б                    | Ж    | У     |                                |
| 0                    | 1      | 2                                                 | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              |
| <b>Обед</b>          |        |                                                   |              |                      |      |       |                                |
| 2015                 | 52     | Салат из свеклы отварной                          | 100          | 1,4                  | 6    | 8,3   | 92,8                           |
| 2008                 | 100    | Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей | 250/10       | 6,9                  | 4,6  | 24    | 165,2                          |
| ТК                   | 9215   | Кллетта рыбная                                    | 100          | 12,3                 | 11,1 | 7,6   | 165,3                          |
| 2008                 | 325    | Рис отварной                                      | 180          | 4,4                  | 7,6  | 39,4  | 243,6                          |
| 2008                 | 402    | Компот из смеси сухофруктов                       | 200          | 0,6                  | 0,1  | 31,7  | 131                            |
| ТК                   | 9208   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40           | 3                    | 0,2  | 20,9  | 93,2                           |
| ТК                   | 9209   | Батон обогащенный микронутриентами                | 40           | 3,2                  | 0,4  | 20,8  | 94,4                           |
| 2015                 | 338    | Плоды свежие (груши)                              | 100          | 0,4                  | 0,3  | 10,3  | 47                             |
| 2008                 | 464    | Сдоба обыкновенная                                | 50           | 3,6                  | 2,1  | 26,6  | 141                            |
| <b>Итого за Обед</b> |        |                                                   |              | 35,8                 | 32,4 | 189,6 | 1173,5                         |
| <b>Итого за день</b> |        |                                                   |              | 35,8                 | 32,4 | 189,6 | 1173,5                         |

Рацион: обед (Академия ПТ 2025г.)

День: 10  
Неделя: 2

| Сб. рец.             | № рец. | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--------|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|                      |        |                                                       |              | Б                    | Ж    | У     |                                |
| 0                    | 1      | 2                                                     | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              |
| <b>Обед</b>          |        |                                                       |              |                      |      |       |                                |
| 2008                 | 40*    | Салат из квашеной капусты * (с 01.03 с зеленым луком) | 100          | 1,6                  | 5,1  | 7,7   | 83                             |
| ТК                   | 8982   | Суп крестьянский с крупой, мясом и сметаной           | 250/10/5     | 4,8                  | 7,6  | 7,6   | 118,6                          |
| 2015                 | 259    | Жаркое по-домашнему                                   | 280          | 19,7                 | 47,2 | 26,5  | 612,8                          |
| 2008                 | 401    | Компот из изюма                                       | 200          | 0,5                  | 0,1  | 28,1  | 116                            |
| ТК                   | 9208   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами     | 40           | 3                    | 0,2  | 20,9  | 93,2                           |
| ТК                   | 9209   | Батон обогащенный микронутриентами                    | 40           | 3,2                  | 0,4  | 20,8  | 94,4                           |
| ТК                   | 8939   | Плоды свежие (мандарины)                              | 100          | 0,8                  | 0,2  | 7,5   | 38                             |
| <b>Итого за Обед</b> |        |                                                       |              | 33,6                 | 60,8 | 119,1 | 1156                           |
| <b>Итого за день</b> |        |                                                       |              | 33,6                 | 60,8 | 119,1 | 1156                           |

| Дни                                                       | Б, г         | Ж, г         | У, г          | Э.Ц., ккал     |
|-----------------------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Всего за 1 день:                                          | 38,3         | 35,2         | 152,2         | 1081,1         |
| Всего за 2 день:                                          | 31,4         | 41,1         | 133,3         | 1025,6         |
| Всего за 3 день:                                          | 42,9         | 35,2         | 188,9         | 1145,5         |
| Всего за 4 день:                                          | 46,7         | 44,1         | 147,3         | 1173,7         |
| Всего за 5 день:                                          | 38,7         | 30,5         | 158,7         | 1083,4         |
| Всего за 6 день:                                          | 33,6         | 60,8         | 119,1         | 1156,0         |
| Всего за 7 день:                                          | 29,7         | 61,6         | 144,1         | 1152,0         |
| Всего за 8 день:                                          | 40,7         | 25,8         | 154,9         | 1015,6         |
| Всего за 9 день:                                          | 35,8         | 32,4         | 189,6         | 1173,5         |
| Всего за 10 день:                                         | 36,9         | 46,4         | 159,1         | 1098,8         |
| <b>ИТОГО:</b>                                             | <b>374,7</b> | <b>413,1</b> | <b>1547,2</b> | <b>11105,2</b> |
| <b>В среднем за 10 дней:</b>                              | <b>37,5</b>  | <b>41,3</b>  | <b>154,7</b>  | <b>1110,5</b>  |
| <b>Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах):</b> | <b>Обед</b>  |              |               |                |
| Всего за 1 день:                                          | 1050         |              |               |                |
| Всего за 2 день:                                          | 1045         |              |               |                |
| Всего за 3 день:                                          | 1075         |              |               |                |
| Всего за 4 день:                                          | 1050         |              |               |                |
| Всего за 5 день:                                          | 1040         |              |               |                |
| Всего за 6 день:                                          | 1025         |              |               |                |
| Всего за 7 день:                                          | 1020         |              |               |                |
| Всего за 8 день:                                          | 1050         |              |               |                |
| Всего за 9 день:                                          | 1070         |              |               |                |
| Всего за 10 день:                                         | 1045         |              |               |                |

1. ТК- технологические карты

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

3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015. - 544 с.

4. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640 с.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

Допускается сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков.

\* В период после 1 марта овощи урожая прошлого года (капусту белокочанную, корнеплоды и др.) используют в салаты только после термической обработки. Лук репчатый заменен на лук зеленый.