

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
 для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

(Осень-Зима)

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	8,51	8,9	31,48	236
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	71,89
Яблоко свежее	100	к/к	9	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	560			18,31	21,66	86,47	617,29
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком	100	2008	20	2,7	5,1	2,6	67
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2012	76	4,14	5,22	25,64	139
Шницель рубленый из говядины запеченый	100	2012	282	12,08	13,27	10,76	211
Пюре картофельное	180	2008	335	3,7	6,48	24,3	169
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37	151
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Итого за прием пищи:	915			29,72	33,72	141,48	944
Всего за день:				48,03	55,38	227,95	1561,64

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	6,4	7,5	110
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/15	2008	224	25,27	25,14	45,72	476
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Мандарин свежий	150	к/к	3	1,2	0	11,25	47
Итого за прием пищи:	590			29,07	32,84	86,87	740

Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/5/10	2012	57	3,54	8,18	15,72	129
Рыба запеченная в сметанном соусе	300	2012	252/318	18,5	18,54	29,8	397
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Итого за прием пищи:	945			30,24	35,57	122,3	931
Всего за день:				59,31	68,41	209,17	1671

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

3 день

Завтрак

Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22	132
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,22	8,25	28,38	230
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0	15	60
Печенье обогащенное	30	к/к	5	2,25	3,09	14	83
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	2	2,4	1,16	12,99	72
Йогурт в инд. упаковке, м.д.ж 3,2%	1/125	к/к	13	4,7	4	6,3	109
Итого за прием пищи:	625			17,97	20,8	98,67	686,19

Обед

Винегрет овощной	100	2008	51	1,3	8,2	6,6	110
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2012	82	3,87	2,80	19,00	115
Гуляш из говядины	100	2012	90	15,70	15,90	3,10	216
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,24	230
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	30	140
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Итого за прием пищи:	910			32,09	36,07	145,12	1018
Всего за день:				50,06	56,87	243,79	1704

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

4 день

Завтрак

Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	6,4	7,5	110
Омлет натуральный	200	2008	214	19,2	25,16	7,62	377
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Груша свежая	100	к/к	11	0,4	0,3	10,3	47
Итого за прием пищи:	557			23	33,12	53,61	667,89

Обед

Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным	100	2008	30	3,6	10,2	7,8	137
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2012	81/116	7,70	4,58	28,23	185
Фрикадельки из птицы, соус молочный	100/30	2012	308/350	11,20	8,40	12,50	177
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	35,28	244
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Итого за прием пищи:	950			34,30	34,53	144,16	1042
Всего за день:				57,30	67,65	197,77	1709,86

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

5 день

Завтрак

Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131
Каша вязкая "Артекская"	200	2008	328	8,53	13,46	48,26	373
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Мандарин свежий	100	к/к	3	0,8	0	7,5	38
Итого за прием пищи:	560			17,33	24,62	98,55	720,89

Обед							
Салат из овощей с морской капустой с растительным маслом	100	2008	64	3,16	10,33	9,33	143
Суп крестьянский с крупой и говядиной	250/10	2014	62	4,8	5,05	13,02	132
Биточки рыбные запеченные, соус сметанный	100/20	2014/2008	80/371	10,13	11,5	15,4	210
Картофель отварной	180	2008	333	3,48	5,64	28,2	178
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Йогурт в инд. упаковке, м.д.ж 3,2%	1/125	к/к	13	4,7	4	6,3	109
Всего за прием пищи:	1065			33,17	40,17	141,53	1095
Всего за день:				50,50	64,79	240,08	1815

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

6 день

Завтрак

Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22	132
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	6,58	9,67	18,04	210
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0	15	60
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Печенье обогащенное	50	к/к	5	4,8	5,1	37,1	208
Яблоко свежее	100	к/к	9	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	615			15,18	20,63	114,93	726,29

Обед

Салат овощной с яблоками	100	2012	18	3,5	8,8	3,5	118
Суп картофельный с рыбой	250/20	2012/2008	77/228	5,3	2,93	15,56	134
Печень, тушенная в соусе	100/30	АКП*	14	21,7	14,9	14,10	242
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	5,9	5,76	35,56	229
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1	0,2	19,17	92
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Итого за прием пищи:	960			43,8	36,14	129,07	1022
Всего за день:				58,98	56,77	244,00	1748

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Завтрак							
Закрытый бутерброд с сыром	60	2008	9	6,8	14,4	14,8	216
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,22	8,25	29,41	230
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Груша свежая	100	к/к	11	0,4	0,3	10,3	47
Итого за прием пищи:	585			17,92	25,41	89,9	671,89
Обед							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	80/20	2011	52/209	7,07	8,75	4,5	125
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	250/10/5	2012	70	2,4	2,57	23,98	107
Жаркое по-домашнему с говядиной	250	2008	258	17,9	15	35,7	268
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Йогурт в инд. упаковке, м.д.ж 3,2%	1/125	к/к	13	4,7	4	6,3	109
Итого за прием пищи:	1020			38,97	33,97	145,66	957
Всего за день:				56,89	59,38	235,56	1628,89

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
Завтрак							
Омлет с сыром	200	2008	215	23,17	30,66	3,33	415
Горошек зеленый припущенный	40	АКП*	7	1,2	0,1	2,6	18
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Апельсин свежий	100	к/к	10	0,9	0,2	8,13	43,33
Итого за прием пищи:	572			27,57	32,22	42,25	610,22

Обед							
Салат картофельный с огурцами солеными, маслом растительным	100	2011	37	1,33	7,9	7,2	112
Суп из овощей со сметаной	250/5	2012	64	3,17	5,11	9,36	101
Зразы рубленые из кур с омлетом и овощами	100	АКП*	12	15,88	7	9,2	211
Рис отварной	180	2008	325	4,44	7,56	37,12	244
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Зефир обогащенный	30	к/к	8	0,24	0,03	35,94	92
Итого за прием пищи:	945			31,66	31,35	167,9	1081
Всего за день:				59,23	63,57	210,15	1691

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

9 день

Завтрак

Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22	132
Макароны с сыром	200	2008	210	9,46	21,2	36,13	360
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Мандарин свежий	100	к/к	3	0,8	0	7,5	38
Итого за прием пищи:	565			16,36	29,16	103,42	735,89

Обед

Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	100	2008	35	1,6	5,1	6,9	80
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2012	67	2,99	5,1	7,84	90
Плов из птицы	250	АКП*	15	19,3	17,8	46,2	422
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Йогурт в инд. упаковке, м.д.ж 3,2%	1/125	к/к	13	4,7	4	6,3	109
Итого за прием пищи:	1010			35,59	35,65	140,12	1039
Всего за день:				51,95	64,81	243,54	1774

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	6,4	7,5	110
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	2008	184	12,35	7,58	34,7	259
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0	15	60
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Груша свежая	100	к/к	11	0,4	0,3	10,3	46,6
Итого за прием пищи:	550			16,05	15,44	80,49	547,49
Обед							
Салат "Мишат" (из моркови, яблок и яйца)	100	2014	35	1,66	8,33	6,33	108
Суп картофельный с фасолью	250	2012	81	6,38	4,1	18,63	141
Тефтели мясные (из говядины) в соусе сметанном с луком	100/30	2012	286/356	9,22	17,8	12,53	214
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	5,9	5,76	35,56	229
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1	0,2	19,17	92
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Итого за прием пищи:	940			30,56	39,74	133,4	991
Всего за день:				46,61	55,18	213,89	1539

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
11 день							
Завтрак							
Закрытый бутерброд с сыром	60	2008	9	6,8	14,4	14,8	216
Каша "Янгтарная" из пшена с яблоками	200	2008	187	6,66	9,7	37,44	265
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Апельсин свежий	100	к/к	10	0,9	0,2	8,13	43,33
Итого за прием пищи:	592			16,66	25,56	88,56	658,22

Обед							
Салат витаминный 1й вариант, с маслом растительным	100	2008	41	1,3	5,5	9,5	90
Борщ с фасолью картофелем, говядиной и сметаной	250/5/10	2012	63	6,38	6,75	15,41	148
Котлета рыбная любительская	100	2008	241	13,6	3,6	5,75	110
Картофель отварной	180	2008	333	3,48	5,64	28,2	178
Компот из кураги	200	2008	401	1	0,1	34,2	142
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Йогурт в инд. упаковке, м.д.ж 3,2%	1/125	к/к	13	4,7	4	6,3	109
Итого за прием пищи:	1050			36,86	29,14	140,54	984
Всего за день:				53,52	54,70	229,10	1642

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
12 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22	132
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,58	9,67	24,38	210
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Мандарин свежий	100	к/к	3	0,8	0	7,5	38
Итого за прием пищи:	580			14,28	17,12	97,06	602
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83
Суп картофельный с крупой	250	2012	80	3,7	2,8	10,91	119
Печень, тушеная в соусе	100/30	АКП*	14	25,2	14,9	14,10	242
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,24	247
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Итого за прием пищи:	940			41,42	32,07	147,03	1013
Всего за день:				55,7	49,19	244,09	1615
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности				14%	31%	58%	

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц, ккал
Всего за 1 день:	48,03	55,38	227,95	1561,64
Всего за 2 день:	59,31	68,41	209,17	1671
Всего за 3 день:	50,6	56,87	243,79	1704
Всего за 4 день:	57,3	67,65	197,77	1709,86
Всего за 5 день:	50,5	64,79	240,08	1815
Всего за 6 день:	58,98	56,77	244	1748
ИТОГО:	324,720	369,87	1362,76	10209,50
В среднем за 1 день:	54,12	61,65	227,13	1701,58
Всего за 7 за день:	56,89	59,38	235,56	1628,89
Всего за 8 день:	59,23	63,57	210,15	1691
Всего за 9 день:	54,15	64,81	244,14	1812
Всего за 10 день:	46,61	55,18	213,89	1539
Всего за 11 день:	53,52	54,7	229,1	1642
Всего за 12 день:	55,7	49,19	244,09	1615
ИТОГО:	326,10	346,83	1376,93	9927,89
В среднем за 1 день:	54,35	57,81	229,49	1654,65
В среднем за 12 дней:	54,24	59,73	228,31	1678,12

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

*АКП - акт контрольной проработки

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012 г

*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной

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

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



Директор



Исполнительный директор

