

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

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Обед							
Огурец солёный порционно	100	АКП*	17	0,8	0,1	1,7	19,0
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/5	2012	72	2,83	3,78	13,05	139
Шницель рубленый мясной	100	2008	272	12,55	11,77	11,63	246
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	5,9	5,76	35,56	229
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90
Печенье в ассортименте	40	к/к	к/к	5	4	18	110,40
Итого за прием пищи:	1010			31,88	26,48	137,69	997
Всего за день:				31,88	26,48	137,69	996,85

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день							
Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом / Салат "Степной" (с 01.03)	100	АКТ	20	1,3	5,33	9,5	88
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2008	76	3,3	5,1	14,2	123
Фрикадельки куриные в соусе молочном	100/30	2012	308/350	13,1	5,46	19,4	207
Рис отварной	180	2008	325	5,4	7,6	37,12	230
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	131
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,6	0,6	14	64
Итого за прием пищи:	945			32,4	28,46	170,8	1053
Всего за день:				32,4	28,46	170,8	1053

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							
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/15	2012	82	4,00	2,90	17,06	121
Биточки рыбные запеченные	100	2012	80	12,44	8,90	9,20	162
Картофель отварной	180	2008	123	3,45	6,36	27,36	181,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	29,7	131
Пряник	30	к/к	к/к	1,8	0,9	23,4	100,80
Итого за прием пищи:	955			30,89	28,23	147,60	952
Всего за день:				30,89	28,23	147,60	952

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							
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	7,07	8,75	4,5	125,0
Суп картофельный с горохом и гречками	250/5	2012	81/116	6,40	4,50	30,20	154
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	100	2016	275	10,50	11,11	4,20	189
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	3,60	5,60	37,70	206
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76
Апельсин свежий	150	к/к	к/к	1,35	0,3	12,2	65
Итого за прием пищи:	1020			38,72	35,33	160,38	1089
Всего за день:				38,72	35,33	160,38	1088,95

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

5 день

Обед

Винегрет овощной	100	2008	51	1,33	10,2	6,66	123
Суп картофельный с рыбой	250/20	2008	77/228	5,3	5,93	15,56	134
Голубцы ленивые	250	2012	298	20	20,1	17,75	392,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	131
Печенье в ассортименте	40	к/к	к/к	5	4	18	110,40
Всего за прием пищи:	980			35,93	41,2	130,55	1055
Всего за день:				35,93	41,20	130,55	1055

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

6 день

Обед

Салат "Витаминный"/Салат из свеклы с сыром и чесноком (с 01.03)	100	2008	24	1,2	5,2	9,5	90
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/15/5	2012	70	3,8	2,62	21,85	99
Печень по-строгановски	100/30	2008	256	12,5	13,9	14,10	242
Картофельное пюре с морковью	180	2008	125	3,60	8,11	21,38	167
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,6	0,6	14	64
Итого за прием пищи:	965			30,9	34,9	142,58	962
Всего за день:				30,90	34,90	142,58	962

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							
Обед							
Огурец солёный порционно	100	АКП*	17	0,8	0,1	1,7	19,0
Суп картофельный с горохом и гречками	250/5	2012	81/116	6,4	4,5	30,2	154
Котлеты рубленые из филе куриного	100	2008	314	16,2	23,4	56,7	303
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	3,60	5,60	37,70	206
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из изюма	200	2008	401	0,4	0,02	6,9	91
Печенье в ассортименте	40	к/к	к/к	5	4	18	110,40
Итого за прием пищи:	1020			41,2	42,49	207,78	1158
Всего за день:				41,20	42,49	207,78	1157,70

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							
Обед							
Салат из свежей капусты /Огурец свежий порционно (с 01.03)	100	АКП	21	1,2	5,33	7,66	87,0
Суп картофельный с рыбой	250/20	2008	77/228	5,3	5,93	15,56	134
Жаркое по-домашнему со-свиной	250	2011	259	28,16	26,77	22,3	443,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,6	0,6	14	64
Итого за прием пищи:	960			44,46	43,1	117,1	1014
Всего за день:				44,46	43,10	117,10	1014

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

Обед

Салат из свёклы отварной с маслом растительным	100	2011	52	4,1	10,88	6	91
Щи из свежей капусты с картофелем, курой отварной и сметаной	250/15/5	2012	67	6,17	10,3	10,54	243
Котлета рыбная любительская	100	2008	241	13,6	3,6	5,75	110
Пюре картофельное	180	2008	335	5,2	6,48	22,3	169
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Кисель плодово-ягодный	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113
Пряник	30	к/к	к/к	1,8	0,9	23,4	100,80
Итого за прием пищи:	935			37,97	36,23	129,07	1000
Всего за день:				37,97	36,23	129,07	1000

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

Обед

Яйцо с гарниром	40/40	2008	213	4,4	4,8	5,6	96
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/15/5	2008	76	5,91	7,25	14,4	121
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/30	2012	286/356	10,22	10,2	12,53	200
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	5,9	5,76	35,56	229
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	47
Итого за прием пищи:	935			36,23	33,08	143,84	1010
Всего за день:				36,23	33,08	143,84	1010

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная докумен- тация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
11 день							
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/15/5	2012	64	3,27	5,28	10,75	104
Плов с курицей	250	АКП	15	19,2	17,7	46,1	410,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	29,7	131
Печенье в ассортименте	40	к/к	к/к	5	4	18	110,40
Итого за прием пищи:				33,47	33,05	150,83	1003
Всего за день:				33,47	33,05	150,83	1003

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная докумен- тация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
12 день							
Обед							
Салат из свежей моркови с яблоком / Салат картофельный с кукурузой и морковью (с 01.03)	100	2011	71	0,85	0,1	7,86	83
Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	2009	242	12,5	12,6	15,02	261,87
Печень говяжья тушенная в соусе	100/30	АКП*	14	12,5	13,9	14,10	242
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	5,9	5,76	35,56	229
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76
Апельсин свежий	150	к/к	к/к	1,35	0,3	12,2	65
Итого за прием пищи:				41,55	37,43	144,12	1166
Всего за день:				41,55	37,43	144,12	1166

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	31,88	26,48	137,69	980
Всего за 2 день:	32,4	28,46	170,8	1053
Всего за 3 день:	31,04	29,98	141,62	938
Всего за 4 день:	37,65	35,42	158,09	1080
Всего за 5 день:	35,93	41,2	130,55	1055
Всего за 6 день:	29,05	43,67	134,23	995
ИТОГО:	197,950	205,21	872,98	6101,00
В среднем за 1 день:	32,99	34,20	145,50	1016,83
Всего 7 за день:	39,2	41,33	194,79	1072,36
Всего за 8 день:	44,46	43,1	117,12	1014
Всего за 9 день:	35,97	35,07	116,8	932
Всего за 10 день:	41,8	37,87	132,73	1105
Всего за 11 день:	32,57	31,89	132,74	919
Всего за 12 день:	41,55	37,43	144,12	1166
ИТОГО:	235,55	226,69	838,30	6208,36
В среднем за 1 день:	39,26	37,78	139,72	1034,73
В среднем за 12 дней:	36,13	35,99	142,61	1025,78

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

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2009 г

* 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 *Роды Д.И. № 366*
Иванова Г.К.

Генеральный директор АО "Столовая №14"


 АО "Столовая №14"
 г. Санкт-Петербург