

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)

для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Масло сливочное порциями	10	2008	13	0,10	8,3	0,1	75
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180/5	2008	184	8,11	8,47	35,1	237,51
Чай с сахаром	180	2008	430	0,2	0,1	15	60
Печенье в ассортименте	20	к/к	к/к	2,5	2	9	55,20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>			<b>12,91</b>	<b>20,03</b>	<b>72,19</b>	<b>495,71</b>
<b>Обед</b>							
Огурец соленый порционно	60	АКП*	17	0,48	0,06	1,02	1
Щи по-уральски с курой отварной со сметаной	200/5/5	2012	72	2,1	3,1	10,1	109,2
Шницель рубленный мясной	90	2008	272	11,3	11,5	10,47	221
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5	4,8	27	151
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>			<b>27,08</b>	<b>23,68</b>	<b>114,14</b>	<b>800</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>39,99</b>	<b>43,71</b>	<b>186,33</b>	<b>1296</b>

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Пудинг из творога (запеченный) с джемом	150/20	2008	225	16,2	14,6	25,1	395,7
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Какао с молоком	180	2008	433	2,61	2,25	22,32	120,6
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>			<b>21,21</b>	<b>18,41</b>	<b>70,21</b>	<b>628,7</b>

Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом / Салат "Степной" (с 01.03)	60	АКТ	20	0,78	3,2	5,7	53
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2008	76	2,46	4,03	9,51	84
Фрикадельки куриные в соусе молочном	90/30	2012	308/350	12,06	5,04	17,9	191
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>			<b>26,7</b>	<b>22,69</b>	<b>146,29</b>	<b>890</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,91</b>	<b>41,1</b>	<b>216,5</b>	<b>1519</b>

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	180/5	2008	190	5,73	9,25	27	207,2
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Сыр порциями	10	2008	14	2,3	2,96	0	36,33
Чай с сахаром	180	2008	430	0,2	0,1	15	60
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>			<b>13,93</b>	<b>15,97</b>	<b>59,89</b>	<b>458,53</b>
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	200/5	2012	82	3,10	2,24	13,20	94
Биточки рыбные запеченные	90	2012	80	11,20	8,02	8,28	145,8
Картофель отварной	150	2008	123	2,88	5,3	22,8	151,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>			<b>25,94</b>	<b>22,74</b>	<b>124,98</b>	<b>799</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>39,87</b>	<b>38,71</b>	<b>184,87</b>	<b>1258</b>

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	2008	189	6,68	8,63	29,6	213,64
Чай с сахаром	180	2008	430	0,2	0,1	15	60,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Сыр порциями	10	2008	14	2,3	2,96	0	36,33
Апельсин свежий	150	к/к	к/к	1,35	0,3	12,2	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>			<b>12,53</b>	<b>13,15</b>	<b>69,79</b>	<b>442,92</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с яйцом	60/20	2011	52/209	5,66	7	3,6	100,0
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	2012	81/116	4,22	2,70	27,80	150
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	90	2012	275	9,44	10,00	3,78	170
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	5,60	37,70	206
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>			<b>31,12</b>	<b>29,52</b>	<b>134,26</b>	<b>930</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,65</b>	<b>42,67</b>	<b>204,05</b>	<b>1373</b>

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Макароны отварные с сыром	150/10	2008	210	7,1	15,9	27,1	271
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с лимоном	180/5	2008	431	0,2	0,1	15	60,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>			<b>9,7</b>	<b>17,56</b>	<b>64,89</b>	<b>443,4</b>

Обед							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,8	6,1	4	74
Суп картофельный с рыбой	200/20	2012/2008	77/228	4,5	2,39	10,36	100,9
Голубцы ленивые	240	2012	298	19,2	19,3	17,04	376,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	131
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>			<b>32,2</b>	<b>31,91</b>	<b>111,78</b>	<b>911</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,9</b>	<b>49,47</b>	<b>176,67</b>	<b>1354</b>

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет с морковью	150	2012	217	10,95	15	7,25	190,5
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Кофейный напиток	180	2008	432	1,35	1,2	20,16	96,3
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>			<b>18</b>	<b>19,86</b>	<b>45,3</b>	<b>441,8</b>
<b>Обед</b>							
Салат "Витаминный"/Салат из свеклы с сыром и чесноком (с 01 03)	60	2008	41	0,72	3,12	5,7	54,0
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	200/5/5	2012	70	2,9	2,04	17,00	77
Печень по-строгановски	90/30	2008	256	10,3	12,1	17,9	205
Картофельное пюре с морковью	150	2008	125	3,00	6,76	17,82	138,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>			<b>25,12</b>	<b>28,24</b>	<b>123,97</b>	<b>793</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,12</b>	<b>48,1</b>	<b>169,27</b>	<b>1235</b>

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша "Янтарная"	180	2008	187	7	8,9	33,7	215
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Сыр порциями	10	2008	14	2,3	2,96	0	36,33
Чай с сахаром	180	2008	430	0,2	0,1	15	60,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>			<b>15,2</b>	<b>15,62</b>	<b>66,59</b>	<b>466,33</b>
<b>Обед</b>							
Огурец солёный порционно	60	АКП*	17	0,48	0,06	1,02	1
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	2012	81/116	4,22	2,70	27,80	150
Котлеты рубленые из филе куриного	90	2008	314	14,6	21,1	51,1	273
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	5,60	37,70	206
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из изюма	200	2008	401	0,40	0,02	6,90	91
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>			<b>30,50</b>	<b>33,50</b>	<b>170,90</b>	<b>948</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,70</b>	<b>49,12</b>	<b>237,49</b>	<b>1415</b>

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Макароны отварные с сыром	150/10	2008	210	7,1	15,9	27,1	271
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22	132
Чай с лимоном	180/5	2008	431	0,2	0,1	15	60,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>			<b>8,9</b>	<b>20,7</b>	<b>73,9</b>	<b>507,4</b>

Обед							
Салат из свежей капусты /Огурец свежий порционно (с 01.03)	60	АКП	21	0,71	3,2	4,6	52,2
Суп картофельный с рыбой	200/20	2012/2008	77/228	4,5	2,39	10,36	100,9
Жаркое по-домашнему со-свиной	240	2011	259	27,04	25,7	21,4	425,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>40,45</b>	<b>35,51</b>	<b>97,74</b>	<b>883</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>49,35</b>	<b>56,21</b>	<b>171,64</b>	<b>1390</b>

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/5	2008	189	4,65	7,51	27,78	189,7
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Сыр порциями	10	2008	14	2,3	2,96	0	36,33
Какао с молоком	180	2008	433	2,61	2,25	22,32	121
Пряник	30	к/к	к/к	1,8	0,9	23,4	100,80
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>			<b>13,36</b>	<b>14,78</b>	<b>86,49</b>	<b>515,43</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свёклы отварной с маслом растительным	60	2011	52	2,7	6,53	3,6	54
Щи из свежей капусты с картофелем, курой отварной и сметаной	200/5/5	2012	67	4,8	8	8,2	189
Котлета рыбная любительская	90	2008	241	10,26	3,26	5,4	99
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Кисель плодово-ягодный	200	2008	411	0,10	0,10	27,90	113
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>			<b>28,16</b>	<b>27,31</b>	<b>111,78</b>	<b>824</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,52</b>	<b>42,09</b>	<b>198,27</b>	<b>1340</b>

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

**10 день**

Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180/5	2008	184	10,01	10,4	35,1	237,51
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Сыр порциями	10	2008	14	2,3	2,96	0	36,33
Чай с сахаром	180	2008	430	0,2	0,1	15	60,00
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	47
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>			<b>14,91</b>	<b>14,92</b>	<b>73,39</b>	<b>448,84</b>

**Обед**

Яйцо с гарниром	40/20	2008	213	3,3	3,6	4,2	72
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	200/5/5	2008	76	4,6	5,64	11,2	94
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	2012	286/356	8	10,21	11,56	180
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5	4,8	27	151
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>			<b>29,1</b>	<b>28,47</b>	<b>119,51</b>	<b>815</b>

**Всего за день:**

**44,01      43,39      192,9      1264**

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

**11 день**

**Завтрак**

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	2008	189	5,92	8,7	16,23	189
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с лимоном	180/5	2008	431	0,2	0,1	15	60,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>			<b>8,52</b>	<b>10,36</b>	<b>54,02</b>	<b>361,4</b>

**Обед**

Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	200/5/5	2012	64	2,55	4,11	8,36	81
Плов с курицей	240	АКП	15	18,47	17	44,3	394,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>			<b>29,78</b>	<b>28,29</b>	<b>133,36</b>	<b>884</b>

**Всего за день:**

**38,3      38,65      187,38      1245**

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>12 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	150	2008	214	14,4	18,87	5,72	283,63
Сыр порциями	10	2008	14	2,3	2,96	0	36,33
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Кофейный напиток	180	2008	432	1,35	1,2	20,16	96,3
Банан свежий	180	к/к	к/к	1,92	0,63	27	157,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>			<b>21,97</b>	<b>24,82</b>	<b>65,87</b>	<b>641,46</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежей моркови с яблоком / Салат картофельный с кукурузой и морковью (с 01.03)	60	2011	71	0,51	0,06	4,72	50
Суп-второе из разных овощей с гречками	200/10	2009	242	10	10,08	12,02	209,50
Печень говяжья тушеная в соусе	90/30	АКП*	14	10,3	12,1	17,9	205
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5	4,8	27	151
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>34,01</b>	<b>31,26</b>	<b>123,02</b>	<b>919</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>55,98</b>	<b>56,08</b>	<b>188,89</b>	<b>1561</b>



Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	43,55	42,16	185	1354
Всего за 2 день:	43,24	44,37	184,15	1410
Всего за 3 день:	43,06	42,32	184,15	1297
Всего за 4 день:	43,69	48,17	193,12	1431
Всего за 5 день:	42,3	40,66	190,35	1306
Всего за 6 день:	42,36	47,86	194,1	1372
<b>ИТОГО:</b>	<b>258,200</b>	<b>265,54</b>	<b>1130,87</b>	<b>8170,00</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>43,03</b>	<b>44,26</b>	<b>188,48</b>	<b>1361,67</b>
Всего 7 за день:	43	42,36	193,57	1349
Всего за 8 день:	45,9	43,63	187,65	1310
Всего за 9 день:	43,22	42,99	182,97	1323
Всего за 10 день:	45,52	43,89	192,34	1310
Всего за 11 день:	39,01	42,82	180,9	1281
Всего за 12 день:	45,37	47,82	169,9	1264
<b>ИТОГО:</b>	<b>262,02</b>	<b>263,51</b>	<b>1107,33</b>	<b>7837,00</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>43,67</b>	<b>43,92</b>	<b>184,56</b>	<b>1306,17</b>
<b>В среднем за 12 дней:</b>	<b>43,35</b>	<b>44,09</b>	<b>186,52</b>	<b>1333,92</b>

\*АКП - акт контрольной проработки

\*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.

\*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

\*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

*Г.В.Р.У. №1111 + 366*  
*Шесткова Д.К.*

Генеральный директор АО "Столовая №14"

