

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в осенне-зимний период  
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	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

**1 день**

**Обед**

Огурец солёный порционно	100	АКП*	17	0,8	0,1	2	11,66
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/10	2012	72	3	4,53	13,2	147,1
Шницель рубленый мясной	100	АКП*	62	12,55	11,77	11,63	245,6
Макароны отварные с сыром	200/15	2008	210	15,8	16,1	37,5	358,0
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90,0
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,6	0,6	14	64,0
Плюшка "Московская"	100	АКП*	101	8,62	14,4	61,65	329,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1250</b>			<b>51,2</b>	<b>52,6</b>	<b>215,7</b>	<b>1520,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>51,2</b>	<b>52,6</b>	<b>215,7</b>	<b>1520,1</b>

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

**2 день**

**Обед**

Салат из свежей капусты с огурцом	100	АКП*	20	1,3	5,33	9,5	88,3
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/10/5	2008	76	5,32	7,1	14,4	159,7
Фрикадельки куриные в соусе молочном	100/40	2012	308/350	16,4	6,76	19,4	223,0
Рис отварной	200	2008	325	7,2	8,4	41,2	255,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136,0
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
Сдоба обыкновенная	75	АКП*	105	5,7	14,9	37,2	246,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1260</b>			<b>46,5</b>	<b>47,9</b>	<b>212,2</b>	<b>1407,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,5</b>	<b>47,9</b>	<b>212,2</b>	<b>1407,4</b>

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

**3 день**

**Обед**

Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	7,07	8,75	4,5	125,0
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/15	2012	82	4,00	2,90	17,06	121
Хлебцы рыбный запечённый, соус сметанный	100/40	2012/2008	31/371	15,76	13,7	11,66	164,2
Картофель отварной	200	2008	333	3,8	7,1	30,4	201,8
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	АКП*	9	0,5	0,1	24,1	95,2
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87
Груша свежая	150	к/к	к/к	0,6	0,45	15,45	70,5
Булочка "домашняя"	100	АКП*	103	7,2	10,8	49,8	300,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1365</b>			<b>51,8</b>	<b>51,2</b>	<b>214,5</b>	<b>1439,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>51,8</b>	<b>51,2</b>	<b>214,5</b>	<b>1439,3</b>

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 квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2012	81/116	7	4,85	34,1	174,4
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	100	2016	275	10,50	11,11	4,20	189
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	7,40	45,30	274
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
Мандарин свежий	150	к/к	к/к	1,2	0,15	11,2	57
Плошка "Московская"	100	АКП*	101	8,62	14,4	61,65	329,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1220</b>			<b>43,5</b>	<b>48,1</b>	<b>235,7</b>	<b>1457,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,5</b>	<b>48,1</b>	<b>235,7</b>	<b>1457,2</b>

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**

**Обед**

Винегрет овощной	100	2008	51	1,33	10,2	6,66	123,3
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/10/5	2008	91	4,7	7	28,3	170,8
Голубцы ленивые	280	АКП*	63	24,7	26	23,8	430,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136,0
Кисель из плодов шиповника	200	АКП*	10	0,20	0,10	26,20	108,4
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,6	0,6	14	64,0

Сдоба обыкновенная	75	АКП*	105	5,7	14,9	37,2	246,0
<b>Всего за прием пищи:</b>	<b>1180</b>			<b>46,0</b>	<b>63,7</b>	<b>192,7</b>	<b>1417,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,0</b>	<b>63,7</b>	<b>192,7</b>	<b>1417,2</b>

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 из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0,85	0,1	7,86	83,3
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/15/10	2012	70	6,1	8,3	22,00	187,1
Печень, тушённая в соусе	100/40	АКП*	14	13,5	18,9	14,10	271,5
Пюре картофельное	200	2008	335	5,8	7,2	24,80	188,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136,0
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
Пряник	60	к/к	к/к	3,6	1,8	46,8	201,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1355</b>			<b>44,5</b>	<b>44,2</b>	<b>210,9</b>	<b>1453,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,5</b>	<b>44,2</b>	<b>210,9</b>	<b>1453,4</b>

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	

**7 день**

**Обед**

Огурец солёный порционно	100	АКП*	17	0,8	0,1	2	11,6
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2012	81/116	7	4,85	34,1	174,4
Котлета рубленая из филе куриного	100	2008	314	16,2	14,2	17	270,0
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	7,40	45,30	274,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136,0
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76,0
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,6	0,6	14	64,0
Сдоба обыкновенная	75	АКП*	105	5,7	14,9	37,2	246,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1295</b>			<b>49,0</b>	<b>49,6</b>	<b>226,1</b>	<b>1477,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>49,0</b>	<b>49,6</b>	<b>226,1</b>	<b>1477,0</b>

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	

**8 день**

Обед							
Салат из свежей капусты	100	АКП*	21	1,2	5,33	7,66	87,0
Суп картофельный с рисом и рыбой	250/20	2008	98/228	7,3	2,92	19,6	134,6
Жаркое по-домашнему со свиной	280	АКП*	25	27,3	24,6	27,1	438,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136,0
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
Булочка "домашняя"	100	АКП*	103	7,2	10,8	49,8	300,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1230</b>			<b>53,5</b>	<b>49,1</b>	<b>194,6</b>	<b>1395,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>53,5</b>	<b>49,1</b>	<b>194,6</b>	<b>1395,9</b>

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	90,6
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/15/10	2012	64	5,1	6,0	10,9	112,1
Печень по-строгановски	100/40	АКП*	19	12,02	10,6	20,9	207,7
Рис отварной	200	2008	325	7,2	8,4	41,2	255,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136,0
Компот из апельсинов	200	АКП*	9	0,5	0,1	24,1	95,2
Груша свежая	150	к/к	к/к	0,6	0,45	15,45	70,5
Плошка "Московская"	100	АКП*	101	8,62	14,4	61,65	329,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1275</b>			<b>46,9</b>	<b>55,7</b>	<b>236,8</b>	<b>1435,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,9</b>	<b>55,7</b>	<b>236,8</b>	<b>1435,4</b>

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	40/60	2008	213	5,5	6	7	120,0
Борщ с капустой, картофелем, курицей отварной и сметаной	250/15/10	2008	76	9,85	7,2	15,06	178,8
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/40	АКП*	64	10,22	12,9	12,53	200,4
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	6,5	6,4	39,50	254,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136,0
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90,0
Мандарин свежий	150	к/к	к/к	1,2	0,15	11,2	57,0
Сдоба обыкновенная	75	АКП*	105	5,7	14,9	37,2	246,0

Итого за прием пищи:	1250			48,8	52,6	198,2	1420,6
Всего за день:				48,8	52,6	198,2	1420,6

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая ценность, 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-лапша домашняя с курицей	250/15	2012	67	11,2	13,5	19,7	238,7
Плов с куриным филе	280	АКП*	15	18	19,18	45,6	433,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136,0
Компот из смеси сухофруктов	200	АКП*	11	0,60	0,10	23,50	97,2
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,6	0,6	14	64,0
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,63	0,1	23,2	101,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1240</b>			<b>45,53</b>	<b>46,0</b>	<b>195,2</b>	<b>1378,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,53</b>	<b>46,0</b>	<b>195,2</b>	<b>1378,6</b>

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

**12 день**

**Обед**

Салат "Витаминный"	100	2008	41	1,2	5,2	9,5	90,0
Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	2008	115	7,75	12,6	12,52	210,20
Котлета рыбная "любительская" с соусом томатным	100/40	2008	241/364	13,9	4,8	8,50	142,5
Пюре картофельное	200	2008	335	5,8	7,2	24,80	188,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136,0
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
Булочка "домашняя"	100	АКП*	103	7,2	10,8	49,8	300,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1280</b>			<b>46,4</b>	<b>46,0</b>	<b>195,6</b>	<b>1366,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,4</b>	<b>46,0</b>	<b>195,6</b>	<b>1366,2</b>

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	51,2	52,6	215,7	1520,1
Всего за 2 день:	46,5	47,9	212,2	1407,4
Всего за 3 день:	51,8	51,2	214,5	1439,3
Всего за 4 день:	43,5	48,1	235,7	1457,2
Всего за 5 день:	46,0	63,7	192,7	1417,2
Всего за 6 день:	44,5	44,2	210,9	1453,4

<b>ИТОГО:</b>	<b>283,5</b>	<b>307,7</b>	<b>1281,7</b>	<b>8694,6</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>47,25</b>	<b>51,28</b>	<b>213,62</b>	<b>1449,10</b>
Всего за 7 день:	49,0	49,6	226,1	1477,0
Всего за 8 день:	53,5	49,1	194,6	1395,9
Всего за 9 день:	46,9	55,7	236,8	1435,4
Всего за 10 день:	48,8	52,6	198,2	1420,6
Всего за 11 день:	45,53	46,0	195,2	1378,6
Всего за 12 день:	46,4	46,0	195,6	1366,2
<b>ИТОГО:</b>	<b>290,13</b>	<b>299,00</b>	<b>1246,50</b>	<b>8473,70</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>48,36</b>	<b>49,83</b>	<b>207,75</b>	<b>1412,28</b>
<b>В среднем за 12 дней:</b>	<b>47,80</b>	<b>50,56</b>	<b>210,68</b>	<b>1430,69</b>

\*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 методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.