

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в осенне-зимний период

**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	
1 день							
Завтрак							
Каша гречневая молочная	180	2008	184	9,6	8,47	35,1	237,51
Бутерброд с маслом сливочным	10/25	2008	1	2,4	8,1	13	142
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Печенье в ассортименте	25	к/к	к/к	3	2,5	11,2	69,00
Итого за прием пищи:	545			15,6	19,57	84,1	552,91
Обед							
Огурец солёный порционно	60	АКП*	17	0,48	0,06	1,2	7
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	200/5/5	2012	72	2,1	3,1	10,1	109,2
Шницель рубленый мясной	90	АКП*	62	11,3	11,5	10,47	221
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5	4,8	27	151
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 (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90
Итого за прием пищи:	800			27,08	23,68	114,32	806
Всего за день:				42,68	43,25	198,42	1359

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	
2 день							
Завтрак							
Пудинг из творога (запеченный) с джемом	150/20	2008	225	16,2	14,6	26,7	394,4
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60,00
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
Итого за прием пищи:	565			19,93	16,2	68,46	595,5
Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	60	АКП*	20	0,78	3,2	5,7	53
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	200/5/5	2008	76	3,46	4,63	9,51	93,3
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 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 свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
Итого за прием пищи:	830			27,4	23,39	132,39	856
Всего за день:				47,33	39,59	200,85	1452

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	

3 день

Завтрак

Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	180/5	2008	190	5,73	9,25	27	207,2
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	19,6	134
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87
Груша свежая	130	к/к	к/к	0,52	0,4	13,4	61,1
Итого за прием пищи:	660			15,45	15,85	81,7	576,1

Обед

Салат из свеклы с яйцом	60/20	2011	52/209	5,66	7	3,6	100,0
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	200/5	2012	82	3,10	2,24	13,20	94
Хлебц рыбный запечённый	90	2012	31	12,7	8,5	8,2	123,3
Картофель отварной	150	2008	333	2,88	5,3	22,8	151,9
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 апельсинов	200	АКП*	9	0,5	0,1	24,1	95,2
Итого за прием пищи:	815			32,0	27,2	118,3	792
Всего за день:				47,49	43,01	199,98	1368

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	

4 день

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	2008	189	10	8,63	31,6	213,64
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60,00
Бутерброд с сыром	10/5/25	2008	3	4,4	12,42	13	179,33
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,1	7,5	38
Итого за прием пищи:	525			15,4	21,3	67,1	491,0

Обед

Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8
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	2016	275	9,44	10,00	3,78	170

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
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76
Итого за прием пищи:	795			26,4	25,6	135,3	880
Всего за день:				41,8	46,8	202,4	1371

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	

5 день

Завтрак

Макароны отварные с сыром	160/15	2008	210	13,4	13,9	32,6	303,5
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	525			16,2	15,6	74,2	494,7

Обед

Винегрет овощной	60	2008	51	0,8	6,1	4	74
Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной	200/5/5	2008	91	3,4	5,2	17,76	130,2
Голубцы ленивые	240	АКП*	63	17,6	16,4	22,4	307,5
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 из плодов шиповника	200	АКП*	10	0,20	0,10	26,20	108,4
Итого за прием пищи:	800			29,2	31,82	116,74	848

Всего за день:

45,4

47,42

190,94

1343

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	

6 день

Завтрак

Омлет с морковью	150	2012	217	10,1	15	7,3	190,5
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87,00
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
Итого за прием пищи:	645			19,2	20,3	61,4	525,6

Обед

Салат из свежей моркови с яблоком	60	2011	71	0,51	0,06	4,72	50
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	200/5/5	2012	70	2,9	2,04	17,00	77

Печень, тушённая в соусе	90/30	АКП*	14	10,3	12,1	17,9	205
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
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
Итого за прием пищи:	830			24,21	23,82	126,4	789
Всего за день:				43,44	44,12	187,76	1314

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	

7 день

Завтрак

Каша "Янтарная"	180	2008	187	9,2	11,8	34,1	239
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87,00
Итого за прием пищи:	605			15,9	15,96	76,79	498,4

Обед

Огурец солёный порционно	60	АКП*	17	0,48	0,06	1,2	7
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	2012	81/116	4,22	2,70	27,80	150
Котлета рубленая из филе куриного	90	2008	314	14,6	12,7	15,3	243
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
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76
Итого за прием пищи:	795			31,10	25,28	143,38	909
Всего за день:				47,00	41,24	220,17	1408

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	

8 день

Завтрак

Макароны отварные с сыром	160/15	2008	210	13,4	13,9	32,6	303,5
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60,00
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
Итого за прием пищи:	595			17,33	15,54	78,17	523,4

Обед

Салат из свежей капусты	60	АКП*	21	0,71	3,2	4,6	52,2
Суп картофельный с рисом и рыбой	200/20	2008	98/228	6,5	2,36	15,7	110,8

Жаркое по-домашнему со свиной	240	АКП*	25	23,4	21,1	23,2	376,1
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 свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
Итого за прием пищи:	810			38,01	30,88	109,98	855
Всего за день:				55,34	46,42	188,15	1378

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	7	
				г	г	г	

9 день

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	2008	184	10,31	10,4	35,1	237,51
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,4	0	54,5
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60,00
Груша свежая	130	к/к	к/к	0,52	0,4	13,4	61,1
Итого за прием пищи:	555			16,48	16,46	76,49	481,11

Обед

Салат из свёклы отварной с маслом растительным	60	2011	52	2,7	6,53	3,6	54
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	200/5/5	2012	64	2,55	4,11	8,36	81
Печень по-строгановски	90/30	АКП*	19	10,3	9,11	17,9	178,03
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203
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 апельсинов	200	АКП*	9	0,5	0,1	24,1	95,2
Итого за прием пищи:	830			26,95	30,17	133,14	839
Всего за день:				43,43	46,63	209,63	1321

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	

10 день

Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	2008	189	10,1	12,3	33,5	248,6
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	19,6	134
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,1	7,5	38
Итого за прием пищи:	530			16	16,1	77,4	507,4

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	АКП*	64	8	10,21	11,56	180

Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5	4,8	27	151
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90
Итого за прием пищи:	830			29,1	28,47	119,51	815
Всего за день:				45,1	44,57	196,91	1323

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

Завтрак

Омлет натуральный	150	2008	214	14,4	18,87	14,6	283,63
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60,00
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,63	0,1	23,2	101,60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	515			17,63	20,63	75,59	557,63

Обед

Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8
Суп-лапша домашняя с курицей	200/10	2012	67	5,66	4,5	13,84	118,3
Плов с куриным филе	240	АКП*	15	15,47	16,44	39,1	371,2
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 смеси сухофруктов	200	АКП*	11	0,60	0,10	23,50	97,2
Итого за прием пищи:	800			29,89	28,12	127,44	865

Всего за день:

47,52 48,75 203,03 1422

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

Завтрак

Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	2008	189	7,27	7,6	31,4	190
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,4	0	54,5
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
Итого за прием пищи:	595			15,75	14,8	80,56	492,6

Обед

Салат "Витаминный"	60	2008	41	0,72	3,12	5,7	54,0
Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/10	2008	115	6,2	10,08	10,02	156,00
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
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
Итого за прием пищи:	800			27,68	26,08	107,9	766
Всего за день:				43,43	40,88	188,46	1258

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	42,68	43,25	198,42	1359
Всего за 2 день:	47,33	39,59	200,85	1452
Всего за 3 день:	47,49	43,01	199,98	1368
Всего за 4 день:	41,8	46,8	202,4	1371
Всего за 5 день:	45,4	47,42	190,94	1343
Всего за 6 день:	43,44	44,12	187,76	1314
ИТОГО:	268,1	264,2	1180,4	8207,0
В среднем за 1 день:	44,7	44,0	196,7	1367,8
Всего за 7 день:	47,0	41,24	220,17	1408
Всего за 8 день:	55,34	46,42	188,15	1378
Всего за 9 день:	43,43	46,63	209,63	1321
Всего за 10 день:	45,1	44,57	196,91	1323
Всего за 11 день:	47,52	48,75	203,03	1422
Всего за 12 день:	43,43	40,88	188,46	1258
ИТОГО:	281,8	268,5	1206,4	8110,0
В среднем за 1 день:	47,0	44,7	201,1	1351,7
В среднем за 12 дней:	45,8	44,4	198,9	1359,8

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

*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

*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.