

Согласовано:

Директор ГБОУ

Школа-интернат № 289

Едльинд Г.А.

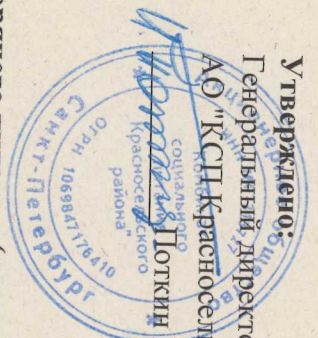
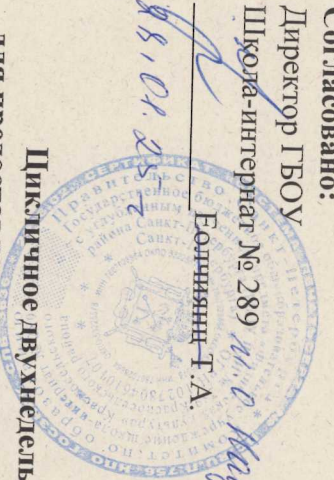
И.В. Карасикова О.О.

Утверждено:

Генеральный директор

АО "КСП Красносельского района"

И.А. Поткин И.А.



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед)  
Для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г	
<b>1 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
Пудинг из творога со стуженым молоком	140/20	2008	225	18,29	15,73	44,08	303,16						
Какао с молоком	200	2021	54-21гн	4,50	4,35	12,50	107,20						
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90						
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	41,40						
Мармелад	35	к/к	к/к	0,04	0,00	12,79	112,35						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>			<b>25,70</b>	<b>24,98</b>	<b>96,51</b>	<b>672,01</b>						
<b>Обед</b>													
Салат из соевых орурпов с луком	60	2008	20	1,62	9,06	1,56	40,20						
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200/10	2008	100	3,50	2,60	18,90	113,15						
Голубцы ленивые	240	2016	315	18,57	13,36	28,36	308,55						
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114,00						
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40						
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>			<b>27,32</b>	<b>26,29</b>	<b>110,52</b>	<b>734,65</b>						
<b>Всего за день:</b>	<b>1365</b>			<b>53,02</b>	<b>51,27</b>	<b>207,03</b>	<b>1406,66</b>						

## 2 день

## Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	2008	184	10,43	9,69	27,95	241,95
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10

Итого за прием пищи:

	695			15,61	15,82	70,79	489,20
--	-----	--	--	-------	-------	-------	--------

## Обед

Винегрет с растительным маслом с сельдью (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	45/15	2008	52	3,18	5,82	3,00	78,00
Ши из свежей капусты с картофелем, говядиной и со сметаной	200/10/5	2008	84	5,05	5,83	6,48	100,20
Котлета рубленая из птицы	90	2008	314	10,98	7,56	11,70	199,80
Рис отварной	150	2008	325	3,70	6,30	32,80	203,00
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1хн	0,50	0,00	19,80	81,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35
Итого за прием пищи:	790			26,84	26,58	107,58	820,75
Всего за день:	1485			42,45	42,40	178,37	1309,95

3 день									
Завтрак									
Омлет с морковью	150	2021	273	10,40	15,00	16,60	218,00		
Кофейный напиток с молоком	200	2021	54-23гн	3,80	3,50	15,68	109,40		
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25		
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	41,40		
Мармелад	35	к/к	к/к	0,04	0,00	12,79	112,35		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>			<b>19,25</b>	<b>22,14</b>	<b>72,25</b>	<b>586,40</b>		
Обед									
Салат из квашенной капусты	60	2008	40	0,90	3,06	3,66	48,60		
Расолюльник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2008	91	2,27	4,11	14,12	102,40		
Печень по-строгановски	100	2008	256	14,60	12,45	13,85	225,00		
Макаронные изделия отварные	150	2021	256	5,55	4,95	29,55	184,50		
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,20	0,30	22,30	103,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40		
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>			<b>26,95</b>	<b>25,94</b>	<b>117,28</b>	<b>822,25</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1365</b>			<b>46,20</b>	<b>48,08</b>	<b>189,53</b>	<b>1408,65</b>		

4 день									
Завтрак									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	2008	184	8,17	9,10	32,40	191,29		
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,90		
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35		
Апельсин свежий	150	к/к	к/к	1,35	0,30	12,15	64,50		
Молочный коктейль в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>			<b>18,07</b>	<b>15,97</b>	<b>83,85</b>	<b>506,04</b>		
Обед									
Салат из моркови	60	2021	21	0,72	3,60	6,72	62,40		
Борщ с капустой, картофелем, говядиной и со сметаной	200/10/5	2008	76	4,95	5,63	9,46	109,20		
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	2008	231	10,90	4,80	4,10	103,00		
Картофельное пюре с морковью	150	2008	125	3,00	8,71	18,82	138,82		
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	34,20	142,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40		
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>			<b>24,00</b>	<b>23,91</b>	<b>107,10</b>	<b>714,17</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1540</b>			<b>42,07</b>	<b>39,88</b>	<b>190,95</b>	<b>1220,21</b>		

5 день									
Завтрак									
Макаронны отварные с сыром	145/15	2021	259	9,92	8,00	28,24	224,00		
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80		
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90		
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	41,40		
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>			<b>15,51</b>	<b>18,15</b>	<b>73,58</b>	<b>504,20</b>		
Обед									
Салат из свежлы отварной	60	2021	26	0,84	3,66	4,56	54,60		
Суп картофельный с фасолью и грибами	200/10	2008	99	7,24	6,08	14,80	143,52		
Гуляш из отварного мяса	100	2008	2,18	10,49	11,30	4,35	179,02		
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	4,60	4,60	22,00	164,20		
Сок в ассортименте	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40		
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>			<b>26,60</b>	<b>26,71</b>	<b>101,51</b>	<b>788,09</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1550</b>			<b>42,11</b>	<b>44,86</b>	<b>175,09</b>	<b>1292,29</b>		

7 день

**Завтрак**

Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	150/5	2008	190	10,48	9,77	25,89	235,98
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,90
Батон обогащенный микроутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	41,40
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителем, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>			<b>15,42</b>	<b>16,06</b>	<b>69,93</b>	<b>473,73</b>

**Обед**

Салат "Свеколка"	60	2008	50	4,80	6,06	9,12	110,40
Ши из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	200/10/5	2008	84	4,65	5,70	6,48	95,80
Котлета рыбная Любительская	90	2008	241	9,18	6,84	8,64	99,00
Картофельное пюре	150	2008	335	3,10	5,30	20,30	141,00
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,20	0,30	22,30	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40
Батон обогащенный микроутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>			<b>25,36</b>	<b>25,27</b>	<b>100,64</b>	<b>707,95</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1540</b>			<b>40,78</b>	<b>41,33</b>	<b>170,57</b>	<b>1181,68</b>

8 день									
Завтрак									
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	2008	184	5,50	6,20	28,60	161,00		
Какао с молоком	200	2021	54-21гн	4,50	4,35	12,50	107,20		
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90		
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00		
Молочный коктейль в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>			<b>19,81</b>	<b>21,29</b>	<b>86,74</b>	<b>586,10</b>		
Обед									
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,72	3,12	5,70	54,00		
Суп картофельный с горохом, курой и с грибами	200/10/15	2008	99	8,89	5,11	26,73	189,50		
Биточки (особые)	90	2008	273	13,32	17,82	10,62	257,40		
Макаронны отварные с овощами	150	2021	258	5,10	3,53	26,25	157,50		
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1хн	0,50	0,00	19,80	81,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40		
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>			<b>31,96</b>	<b>30,65</b>	<b>122,90</b>	<b>898,15</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1490</b>			<b>51,77</b>	<b>51,94</b>	<b>209,64</b>	<b>1484,25</b>		

## 9 день

Завтрак									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	2008	184	7,91	9,42	13,84	184,11		
Кофейный напиток с молоком	200	2021	54-23гн	3,80	3,50	15,68	109,40		
Вагон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35		
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	41,40		
Печенье	25	к/к	к/к	1,87	2,45	18,60	104,20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>			<b>15,70</b>	<b>16,41</b>	<b>73,76</b>	<b>503,46</b>		
Обед									
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03, с луком зеленым)	60	2008	51	0,84	6,06	3,96	73,80		
Суп картофельный с крупой и рыбой	200/10	2008	98	5,28	3,73	16,46	120,87		
Ёжики мясные	90	2021	350	13,14	7,16	13,73	172,13		
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2008	351	4,20	8,20	15,70	153,60		
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40		
Вагон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>			<b>27,09</b>	<b>26,42</b>	<b>111,55</b>	<b>793,15</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1345</b>			<b>42,79</b>	<b>42,83</b>	<b>185,31</b>	<b>1296,61</b>		



10 день									
Завтрак									
Омлет натуральный	150	2008	214	13,14	14,16	21,84	249,00		
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80		
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25		
Апельсин свежий	150	к/к	к/к	1,35	0,30	12,15	64,50		
Мармелад	35	к/к	к/к	0,04	0,00	12,79	112,35		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>			<b>19,27</b>	<b>17,63</b>	<b>67,92</b>	<b>557,90</b>		
Обед									
Салат из белокочанной капусты	60	2008	35	1,56	5,70	2,94	48,00		
Суп картофельный с курой	200/10	2008	92	4,20	8,29	10,56	120,56		
Плов из птицы	250	2008	311	20,85	15,18	45,57	366,33		
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	34,20	142,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40		
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>			<b>31,04</b>	<b>30,34</b>	<b>127,07</b>	<b>835,64</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1370</b>			<b>50,31</b>	<b>47,97</b>	<b>194,99</b>	<b>1393,54</b>		

11 день									
Завтрак									
Запеканка из творога со стуженым молоком	140/20	2008	224	16,60	13,70	37,70	332,00		
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,90		
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35		
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	41,40		
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>			<b>21,54</b>	<b>19,99</b>	<b>81,74</b>	<b>569,75</b>		
Обед									
Огурец соленый	60	2008	359	0,48	0,06	1,02	6,60		
Борщ с капустой, картофелем, курой и со сметаной	200/10/5	2008	76	4,55	5,31	9,46	104,80		
Котлета рыбная с соусом томатным	60/30	2008	239	8,16	9,06	10,92	157,80		
Картофельное пюре с зеленым горошком	150	2014	7,38	6,83	9,07	26,04	192,45		
Сок в ассортименте	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40		
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>			<b>23,45</b>	<b>24,57</b>	<b>103,24</b>	<b>708,40</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1545</b>			<b>44,99</b>	<b>44,56</b>	<b>184,98</b>	<b>1278,15</b>		
<b>Итого за 10 дней средняя:</b>				<b>45,65</b>	<b>45,51</b>	<b>188,65</b>	<b>1327,20</b>		
<b>Средняя сбалансированность за 10 дней</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>			

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва Дели плюс 2016. Редакция Могильного М.П., Тугельяна В.А.

- Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Дели плюс 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тугельяна В.А.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -18 изд. СПб : Профи, 2018 -776 с. Составители : Голунова Л.Е., Лабзина М.Т.

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей . Новосибирск 2021 .288 с.

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