

Согласовано:

Директор ГБОУ

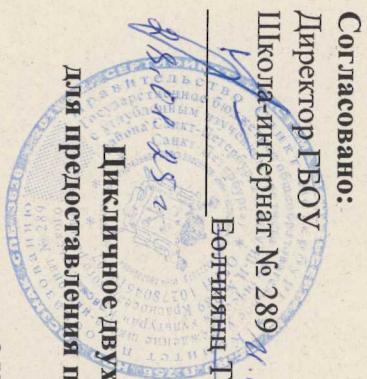
Школа-интернат № 289

Водянина Т.А.

*Водянина Т.А.*

Утверждено:  
Генеральный директор  
АО "КСП Красносельского района"

Поткин И.А.



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (комплексный обед)

для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-

Петербурга

с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г	
<b>1 день</b>													
<b>Обед</b>													
Салат из соевых огурцов с луком	100	2008	20	2,72		15,10		2,60				67,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	250/10	2008	100	4,30		3,94		20,32				123,10	
Голубцы ленивые	285	2016	315	22,05		15,87		34,67				366,40	
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47		0,47		12,54				41,40	
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20		0,20		27,90				114,00	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37		0,66		27,60				126,00	
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19		0,75		17,42				85,60	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1095</b>			<b>34,30</b>		<b>36,99</b>		<b>143,05</b>				<b>923,50</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1095</b>			<b>34,30</b>		<b>36,99</b>		<b>143,05</b>				<b>923,50</b>	

## 2 день

## Обед

Винегрет с растительным маслом с сельдью (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	75/25	2008	52	5,30	9,70	5,00	130,00
Ши из свежей капусты с картофелем, говядиной и со сметаной	250/10/5	2008	84	5,54	6,39	8,22	112,30
Котлета рубленая из птицы	100	2008	314	12,20	8,40	13,00	222,00
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	39,40	244,00
Йогурт пищевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10
Вафли	100	к/к	к/к	2,80	3,30	77,30	350,00
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1хн	0,50	0,00	19,80	81,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1255</b>			<b>37,82</b>	<b>42,05</b>	<b>219,44</b>	<b>1455,00</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1255</b>			<b>37,82</b>	<b>42,05</b>	<b>219,44</b>	<b>1455,00</b>

## 3 день

## Обед

Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,50	5,10	6,10	81,00
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2008	91	2,81	4,97	17,32	124,90
Печень по-строгановски	100	2008	256	14,60	12,45	13,85	225,00
Макаронные изделия отварные	180	2021	256	6,66	5,94	35,46	221,40
Пельмени	100	к/к	к/к	5,90	4,70	75,00	366,00
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,20	0,30	22,30	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1035</b>			<b>36,23</b>	<b>34,87</b>	<b>215,05</b>	<b>1332,90</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1035</b>			<b>36,23</b>	<b>34,87</b>	<b>215,05</b>	<b>1332,90</b>

4 день									
Обед									
Салат из моркови	100	2021	21	1,20	6,00	11,20	104,00		
Борщ с капустой, картофелем, говядиной и со сметаной	250/10/5	2008	76	6,29	6,93	11,92	129,50		
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	2008	231	10,90	4,80	4,10	103,00		
Картофельное пюре с морковью	180	2008	125	3,60	10,45	22,59	166,59		
Печенье	100	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	416,00		
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	34,20	142,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00		
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1045</b>			<b>35,05</b>	<b>39,49</b>	<b>203,43</b>	<b>1272,69</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1045</b>			<b>35,05</b>	<b>39,49</b>	<b>203,43</b>	<b>1272,69</b>		
5 день									
Обед									
Салат из свежклы отварной	100	2021	26	1,40	6,10	7,60	91,00		
Суп картофельный с фасолью и птицей	250/10	2008	99	8,52	7,26	18,50	174,10		
Гуляш из отварного мяса	100	2008	2,18	10,49	11,30	4,35	179,02		
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	5,52	5,52	26,40	197,04		
Вафли	100	к/к	к/к	2,80	3,30	77,30	350,00		
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		
Сок в ассортименте	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00		
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1250</b>			<b>35,81</b>	<b>40,14</b>	<b>212,87</b>	<b>1394,86</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1250</b>			<b>35,81</b>	<b>40,14</b>	<b>212,87</b>	<b>1394,86</b>		

## 6 день

		Обед									
Икра морковная	100	2008	56	4,20	8,10	10,10	130,00				
Суп овощной с грибами	250/15	2008	95	5,61	5,27	21,35	144,70				
Котлеты домашние	100	2022	184	13,30	23,54	11,72	312,55				
Картофель отварной	180	2008	333	3,48	5,64	28,20	177,60				
Груша свежая	150	к/к	к/к	0,60	0,45	15,45	70,50				
Сок в ассортименте	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00				
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1095</b>			<b>31,75</b>	<b>44,41</b>	<b>153,84</b>	<b>1134,95</b>				
<b>Всего за день:</b>	<b>1095</b>			<b>31,75</b>	<b>44,41</b>	<b>153,84</b>	<b>1134,95</b>				

## 7 день

		Обед									
Салат "Свеколка"	100	2008	50	8,00	10,10	15,20	184,00				
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/10/5	2008	84	5,14	6,07	8,22	107,90				
Котлета рыбная Любительская	100	2008	241	10,20	7,60	9,60	110,00				
Картофельное пюре	180	2008	335	5,72	6,36	24,36	169,50				
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	41,40				
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,20	0,30	22,30	103,00				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00				
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1095</b>			<b>34,29</b>	<b>32,31</b>	<b>137,24</b>	<b>927,40</b>				
<b>Всего за день:</b>	<b>1095</b>			<b>34,29</b>	<b>32,31</b>	<b>137,24</b>	<b>927,40</b>				

8 день									
Обед									
Сагат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90,00		
Суп картофельный с горохом, курой и с грибами	250/10/15	2008	99	10,17	6,01	29,21	231,61		
Биточки (особые)	100	2008	273	14,80	19,80	11,80	286,00		
Макаронны отварные с овощами	180	2021	258	6,12	4,23	31,50	189,00		
Молочный коктейль в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00		
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1хн	0,50	0,00	19,80	81,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00		
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1155</b>			<b>43,95</b>	<b>42,65</b>	<b>166,33</b>	<b>1247,21</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1155</b>			<b>43,95</b>	<b>42,65</b>	<b>166,33</b>	<b>1247,21</b>		
9 день									
Обед									
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2008	51	1,40	10,10	6,60	123,00		
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/10	2008	98	6,02	4,45	20,38	146,11		
Ёжики мясные	100	2021	350	14,60	7,96	15,26	191,26		
Рагу овощное (3-й вариант)	180	2008	351	5,04	9,84	18,84	184,32		
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	41,40		
Печенье	100	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	416,00		
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00		
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1190</b>			<b>39,79</b>	<b>44,23</b>	<b>220,94</b>	<b>1427,69</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1190</b>			<b>39,79</b>	<b>44,23</b>	<b>220,94</b>	<b>1427,69</b>		

10 день									
Обед									
Салат из белокочанной капусты	100	2008	35	2,62	9,50	4,90	80,00		
Суп картофельный с курой	250/10	2008	92	4,72	10,02	13,20	145,40		
Плов из птицы	270	2008	311	22,52	12,08	49,21	395,64		
Апельсин свежий	150	к/к	к/к	1,35	0,30	12,15	64,50		
Пряники	100	к/к	к/к	5,90	4,70	75,00	366,00		
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	34,20	142,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00		
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1180</b>			<b>42,67</b>	<b>38,11</b>	<b>233,68</b>	<b>1405,14</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1180</b>			<b>42,67</b>	<b>38,11</b>	<b>233,68</b>	<b>1405,14</b>		
11 день									
Обед									
Огулец соленый	100	2008	359	0,80	0,10	1,70	11,00		
Борщ с капустой, картофелем, курой и со сметаной	250/10/5	2008	76	5,89	6,61	11,92	125,10		
Котлета рыбная с соусом томатным	90/30	2008	239	12,06	12,84	15,42	225,60		
Картофельное пюре с зеленым горошком	180	2014	7,38	8,20	9,68	31,25	230,94		
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		
Печенье	100	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	416,00		
Сок в ассортименте	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00		
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1275</b>			<b>41,53</b>	<b>45,69</b>	<b>213,41</b>	<b>1412,34</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1275</b>			<b>41,53</b>	<b>45,69</b>	<b>213,41</b>	<b>1412,34</b>		

		12 день						
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90,00	
Расольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2008	91	2,81	4,97	17,32	124,90	
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	90/30	2008	314/366	17,34	14,64	17,28	270,00	
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	39,40	244,00	
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00	
Вафли	100	к/к	к/к	2,80	3,30	77,30	350,00	
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114,00	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	
Итого за прием пищи:	1155			34,12	37,63	245,26	1456,50	
Всего за день:	1155			34,12	37,63	245,26	1456,50	
Итого за 12 дней средняя:				37,28	39,88	197,05	1282,52	
Средняя сбалансированность за 12 дней				1,00	1,00	4,00		

- 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 Деги плюс 2016. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Деги плюс 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна 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.