



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов 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	Всего	г	Всего	г	
1 день										
Завтрак										
Запеканка из творога со ступенным молоком	160	2008	224	16,60	13,70	37,70				332,00
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60				107,90
Мармелад	35	к/к	к/к	0,04	0,00	12,79				112,35
Какао с молоком	200	2021	54-21гн	4,50	4,35	12,50				107,20
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,31	0,31	8,36				27,60
Итого за прием пищи:	530			23,85	22,79	85,95				687,05
Обед										
Отулец соленый	60	2008	359	0,48	0,06	1,02				6,60
Суп каргофельный 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 микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10				64,35
Итого за прием пищи:	785			26,18	17,29	109,98				701,05
Всего за день:	1315			50,03	40,08	195,93				1388,10

2 день									
Завтрак									
	200/5	2008	184	13,80	12,82	36,97	320,00		
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00		
Мандарин свежий	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35		
Батон обогащенный микроэлементами	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80		
Чай с сахаром	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10		
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	745			18,98	18,95	79,81	567,25		
Итого за прием пищи:									
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		
Щи 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 с соусом молочным	60/30	2008	314/366	11,76	10,38	12,18	189,00		
Рис отварной	150	2008	325,00	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			27,62	29,40	108,06	809,95		
Всего за день:	1535			46,60	48,35	187,87	1377,20		
3 день									
Завтрак									
Омлет натуральный	140	2008	214	12,68	13,22	15,72	232,57		
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,31	0,31	8,36	27,60		
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25		
Мармелад	35	к/к	к/к	0,04	0,00	12,79	112,35		
Кофейный напиток с молоком	200	2021	54-23гн	3,80	3,50	15,68	109,40		
Итого за прием пищи:	515			21,37	20,20	67,19	587,17		
Обед									
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,72	3,12	5,70	54,00		
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2008	91,00	2,27	4,11	14,12	102,40		
Печень по-строгановски	100	2008	256,00	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 микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35		
Итого за прием пищи:	790			26,77	26,00	119,32	827,65		
Всего за день:	1305			48,14	46,20	186,51	1414,82		

4 день

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	10,81	10,98	42,86	253,00
Апельсин свежий	150	к/к	к/к	1,35	0,30	12,15	64,50
Печенье	25	к/к	к/к	1,87	2,45	18,60	104,20
Молочный коктейль в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого за прием пищи:	785			20,93	19,73	99,81	607,60

Обед

Салат из моркови	60	2021	21	0,72	3,60	6,72	62,40
Борщ с капустой, картофелем, говяжьей и со сметаной	200/10/5	2008	76	4,95	5,63	9,46	109,20
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 микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35
Итого за прием пищи:	800			30,95	25,58	129,75	838,68
Всего за день:	1585			51,88	45,31	229,56	1446,28

5 день

Завтрак

Макаронные отварные с сыром	160	2021	259	9,60	8,00	28,24	224,00
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,31	0,31	8,36	27,60
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:	705			15,03	17,99	69,40	490,40

Обед

Салат из свежеслы отварной	60	2021	26	0,84	3,66	4,56	54,60
Суп картофельный с фасолью и птней	200/10	2008	99	7,24	6,08	14,80	143,52
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	2008	231	10,90	4,80	4,10	103,00
Картофельное пюре	150	2008	335	3,10	5,30	20,30	141,00
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
Итого за прием пищи:	795			25,51	20,91	99,56	688,87
Всего за день:	1500			40,54	38,90	168,96	1179,27

7 день

Завтрак

Каша из пшени и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	200	2008	190	13,52	12,60	33,40	289,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,31	0,31	8,36	27,60
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,90
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:	745			18,30	18,73	73,26	512,95

Обед

Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,72	3,12	5,70	54,00
Суп картофельный с горохом, курой и с гречками	200/10/15	2008	99	8,89	5,11	26,73	189,50
Котлета рыбная Любительская	90	2008	241	12,24	3,24	5,40	99,00
Макаронные изделия отварные	150	2021	256	5,55	4,95	29,55	184,50
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 микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35
Итого за прием пищи:	800			31,33	17,49	120,98	766,75
Всего за день:	1545			49,63	36,22	194,24	1279,70

8 день

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	10,81	10,98	42,86	253,00
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90
Какао с молоком	200	2021	54-21гн	4,50	4,35	12,50	107,20
Молочный коктейль в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00
Итого за прием пищи:	740			25,12	26,07	101,00	678,10

Обед

Салат "Свеколка"	60	2008	50	4,80	6,06	9,12	110,40
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	200/10/5	2008	84	4,65	5,70	6,48	95,80
Гуляш из отварного мяса	100	2008	2,18	14,83	11,30	4,35	179,02
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	4,60	4,60	22,00	164,20
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 микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35
Итого за прием пищи:	800			32,51	29,03	98,05	811,17
Всего за день:	1540			57,63	55,10	199,05	1489,27

9 день

Завтрак									
	200/5	2008	184	10,46	12,46	18,30	243,50		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	100	к/к	к/к	0,31	0,31	8,36	27,60		
Яблоко свежее	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35		
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,87	2,45	18,60	104,20		
Печенье	200	2021	54-23гн	3,80	3,50	15,68	109,40		
Кофейный напиток с молоком	460			18,09	19,29	74,04	549,05		
Итого за прием пищи:									
Обед									
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,72	3,12	5,70	54,00		
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		
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35		
Итого за прием пищи:	785			26,97	23,48	113,29	773,35		
Всего за день:	1245			45,06	42,77	187,33	1322,40		

10 день

Завтрак									
	200/10	2008	214	12,68	13,22	15,72	232,57		
Омлет натуральный	140	2008	214	12,68	13,22	15,72	232,57		
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25		
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80		
Апельсин свежий	150	к/к	к/к	1,35	0,30	12,15	64,50		
Итого за прием пищи:	530			18,77	16,69	49,01	429,12		
Обед									
Салат из моркови	60	2021	21	0,72	3,60	6,72	62,40		
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200/10	2008	100	3,50	2,60	18,90	113,15		
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 микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35		
Итого за прием пищи:	795			29,50	22,55	139,19	842,63		
Всего за день:	1325			48,27	39,24	188,20	1271,75		

11 день										
Завтрак										
Запеканка из творога со стуженным молоком	160	2008	224	16,60	13,70	37,70	332,00			
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,31	0,31	8,36	27,60			
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,90			
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:	675			19,73	19,26	64,46	491,60			
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	150	2008	335	3,10	5,30	20,30	141,00			
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			
Итого за прием пищи:	790			19,72	20,80	97,50	656,95			
Всего за день:	1465			39,45	40,06	161,96	1148,55			
Итого за 10 дней средняя:				47,72	43,22	189,96	1331,73			
Средняя сбалансированность за 10 дней				1	1	4				

- 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., Тутельяна В.А.
 - Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Дели 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 сбоя поставок в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.