



Согласовано:
 Директор ГБОУ
 Школа-интернат № 289
 Ефимянц Т.А. _____ г.



Утверждено:
 Генеральный директор
 АО "КСП Красносельского района"
 Поткин И.А. _____ г.

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
 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	Всего	г	Всего	г	
1 день										
Обед										
Огурец соленый	100	2008	359	0,80	0,10	1,70				11,00
Суп-лапша домашняя с курой	250/10	2008	106	5,42	7,06	13,70				140,10
Голубцы ленивые	285	2016	315	22,05	15,87	34,67				366,40
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,31	0,31	8,36				27,60
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 микроутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42				85,60
Итого за прием пищи:	1045			33,34	24,95	131,35				870,70
Всего за день:	1045			33,34	24,95	131,35				870,70
2 день										
Обед										
Винегрет с растительным маслом с сельдью (до 01.03 с репчатый лук, с 01.03. с луком зеленым)	75/25	2008	52	5,30	9,70	5,00				130,00
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2008	84	5,54	6,39	8,22				112,30
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
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
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 микроутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42				85,60
Итого за прием пищи:	1275			42,96	48,29	223,72				1503,00
Всего за день:	1275			42,96	48,29	223,72				1503,00

3 день.										
Обед										
	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90,00			
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90,00			
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2008	91	2,81	4,97	17,32	124,90			
Печень по-строгановски	100	2008	256,00	14,60	12,45	13,85	225,00			
Макаронные изделия отварные	180	2021	256	6,66	5,94	35,46	221,40			
Пряники	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 микроулучшителями	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60			
Итого за прием пищи:	1035			35,93	34,97	218,45	1341,90			
Всего за день:	1035			35,93	34,97	218,45	1341,90			
4 день										
Обед										
	100	2021	21	1,20	6,00	11,20	104,00			
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			
Плов из птицы	270	2008	311	22,52	12,08	49,21	395,64			
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	34,20	142,00			
Печенье	100	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	416,00			
Молочный коктейль в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00			
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			
Итого за прием пищи:	1395			48,48	41,67	262,23	1613,14			
Всего за день:	1395			48,48	41,67	262,23	1613,14			
5 день										
Обед										
	100	2021	26	1,40	6,10	7,60	91,00			
Салат из свеклы отварной	100	2021	26	1,40	6,10	7,60	91,00			
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/10/5	2008	84	5,14	6,07	8,22	107,90			
Рыба запеченная	100	2008	233	12,20	10,80	17,40	216,00			
Картофельное пюре	180	2008	335	5,72	6,36	24,36	169,50			
Сок в ассортименте	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00			
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			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00			
Батон обогащенный микроулучшителями	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60			
Итого за прием пищи:	1255			34,34	39,29	213,60	1338,10			
Всего за день:	1255			34,34	39,29	213,60	1338,10			

6 день										
Обед										
	100	2008	56	4,20	8,10	10,10	130,00			
Икра морковная										
Суп овощной с гречками	250/15	2008	95	5,61	5,27	21,35	144,70			
Котлета рыбная с соусом томатным	90/30	2008	239	12,06	12,84	15,42	225,60			
Картофель отварной	180	2008	333	3,48	5,64	28,20	177,60			
Мандарины свежие	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			
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			
Итого за прием пищи:	1275			33,24	38,82	165,33	1133,60			
Всего за день:	1275			33,24	38,82	165,33	1133,60			
7 день										
Обед										
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90,00			
Суп картофельный с горохом, курой и с гречками	250/10/15	2008	99	10,17	6,01	29,21	231,61			
Гуляш из отварного мяса	100	2008	2,18	14,83	11,30	4,35	179,02			
Капа гречневая рассыпчатая	180	2008	323	5,52	5,52	26,40	197,04			
Апельсин свежий	150	к/к	к/к	1,35	0,30	12,15	64,50			
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1хн	0,50	0,00	19,80	81,00			
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			
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:	1205			40,65	34,99	158,13	1158,87			
Всего за день:	1205			40,65	34,99	158,13	1158,87			
8 день										
Обед										
Салат "Свеколка"	100	2008	50	8,00	10,10	15,20	184,00			
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	250/10	2008	100	4,30	3,94	20,32	123,10			
Котлеты домашние	100	2022	184	13,30	23,54	11,72	312,55			
Макаронные изделия отварные	180	2021	256	6,66	5,94	35,46	221,40			
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,20	0,30	22,30	103,00			
Молочный коктейль в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00			
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:	1140			43,62	51,23	169,52	1313,65			
Всего за день:	1140			43,62	51,23	169,52	1313,65			

9 день										
Обед										
	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90,00			
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90,00			
Суп овощной с грибами	250/15	2008	95	5,61	5,27	21,35	144,70			
Ежики 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			
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114,00			
Мандарины свежие	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00			
Печенье	100	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	416,00			
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:	1165			39,52	39,99	223,81	1403,88			
Всего за день:	1165			39,52	39,99	223,81	1403,88			
10 день										
Обед										
	100	2021	21	1,20	6,00	11,20	104,00			
Салат из моркови	100	2021	21	1,20	6,00	11,20	104,00			
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/10/5	2008	84	5,14	6,07	8,22	107,90			
Плов из птицы	270	2008	311	22,52	12,08	49,21	395,64			
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	34,20	142,00			
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,31	0,31	8,36	27,60			
Пряники	100	к/к	к/к	5,90	4,70	75,00	366,00			
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:	1135			40,63	30,67	231,21	1354,74			
Всего за день:	1135			40,63	30,67	231,21	1354,74			
11 день										
Обед										
	100	2008	359	0,80	0,10	1,70	11,00			
Огурец 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	180	2008	335	5,72	6,36	24,36	169,50			
Сок в ассортименте	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00			
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			
Печенье	100	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	416,00			
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:	1275			39,05	42,37	206,52	1350,90			
Всего за день:	1275			39,05	42,37	206,52	1350,90			

12 день									
Обед									
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатый луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2008	51	1,40	10,10	6,60	123,00		
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		
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	39,40	244,00		
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114,00		
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		
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:	1135			31,58	40,34	238,93	1444,50		
Всего за день:	1135			31,58	40,34	238,93	1444,50		
Итого за 12 дней средняя:				38,61	38,97	203,57	1318,92		
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 рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва Дели плюс 2016. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

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

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

- Сборник рецептур 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.