

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)

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,	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Масло сливочное порциями	10	2008	13	0,10	8,3	0,1	75
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180/5	2008	184	8,11	8,47	35,1	237,51
Чай с сахаром	180	2008	430	0,2	0,1	15	60
Печенье в ассортименте	20	к/к	к/к	2,5	2	9	55,20
Итого за прием пищи:	500			12,91	20,03	72,19	495,71
Обед							
Огурец соевый порционно	60	АКП*	17	0,48	0,06	1,02	1
Щи по-уральски с курой отварной со сметаной	200/5/5	2012	72	2,1	3,1	10,1	109,2
Шницель рубленый мясной	90	2008	272	11,3	11,5	10,47	221
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5	4,8	27	151
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	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	114,14	800
Всего за день:				39,99	43,71	186,33	1296

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день							
Завтрак							
Пудинг из творога (запеченный) с яблоком	150/20	2008	225	16,2	14,6	25,1	395,7
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Каша с яблоком	180	2008	433	2,61	2,25	22,32	120,6
Яблоко сырое	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	530			21,21	18,41	70,21	628,7

Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом / Салат "Степной" (с 01.03)	60	АКТ	20	0,78	3,2	5,7	50
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2008	76	2,46	4,03	9,51	84
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	12,8	203
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	100
Итого за прием пищи:	820			26,7	22,69	146,29	888
Всего за день:				47,91	41,1	216,5	1089

Наименование	Выход	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой 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
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Сыр порциями	10	2008	14	2,3	2,96	0	36,10
Чай с сахаром	180	2008	430	0,2	0,1	15	60
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87
Итого за прием пищи:	500			13,93	15,97	59,89	458,50
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	200/5	2012	82	3,10	2,24	13,20	94
Биточки рыбные запеченные	90	2012	80	11,20	8,02	8,28	145,8
Картофель отварной	150	2008	123	2,88	5,3	22,8	151,1
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 смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	29,7	131
Итого за прием пищи:	790			25,94	22,74	124,98	799
Всего за день:				39,87	38,71	184,87	1258

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ 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	6,68	8,63	29,6	213,64
Чай с сахаром	180	2008	430	0,2	0,1	15	60,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Сыр порциями	10	2008	14	2,3	2,96	0	36,33
Апельсин свежий	150	к/к	к/к	1,35	0,3	12,2	65
Итого за прием пищи:	600			12,53	13,15	69,79	442,92
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	60/20	2011	52/209	5,66	7	3,6	100,0
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	2012	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 микронутриснтами	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:	790			31,12	29,52	134,26	930
Всего за день:				43,65	42,67	204,05	1373

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день							
Завтрак							
Мюсли овсяные с сыром	150/10	2008	210	7,1	15,9	27,1	271
Батон нарезный обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с лимоном	180/5	2008	431	0,2	0,1	15	60,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	570			9,7	17,56	64,89	443,4

Обед							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,8	6,1	4	74
Суп картофельный с рыбой	200/20	2012/2008	77/228	4,5	2,39	10,36	100,9
Голубцы ленивые	240	2012	298	19,2	19,3	17,04	376,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	131
Итого за прием пищи:	830			32,2	31,91	111,78	911
Всего за день:				41,9	49,47	176,67	1354

Наименование	Выход	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
Завтрак							
Омлет с морковью	150	2012	217	10,95	15	7,25	190,5
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Кофейный напиток	180	2008	432	1,35	1,2	20,16	96,3
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87,00
Итого за прием пищи:	455			18	19,86	45,3	441,8
Обед							
Салат "Витаминный"/Салат из свеклы с сыром и чесноком (с 01.03)	60	2008	41	0,72	3,12	5,7	54,0
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	200/5/5	2012	70	2,9	2,04	17,00	77
Печень по-строгановски	90/30	2008	256	10,3	12,1	17,9	205
Картофельное пюре с морковью	150	2008	125	3,00	6,76	17,82	138,8
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:	805			25,12	28,24	123,97	793
Всего за день:				43,12	48,1	169,27	1235

Наименование	Выход	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетиче- ская цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Завтрак							
Каша "Янтарная"	180	2008	187	7	8,9	33,7	215
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Сыр порциями	10	2008	14	2,3	2,96	0	36,33
Чай с сахаром	180	2008	430	0,2	0,1	15	60,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87,00
Итого за прием пищи:	495			15,2	15,62	66,59	466,33
Обед							
Огурец солёный порционно	60	АКП*	17	0,48	0,06	1,02	1
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	2012	81/116	4,22	2,70	27,80	150
Котлеты рубленые из филе куриного	90	2008	314	14,6	21,1	51,1	273
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
Компот из яблок	200	2008	401	0,40	0,02	6,90	91
Итого за прием пищи:	795			30,50	33,50	170,90	948
Всего за день:				45,70	49,12	237,49	1415

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
Завтрак							
Макаронные изделия с сыром	150/10	2008	210	7,1	15,9	27,1	271
Булочки с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22	132
Чай с лимоном	180/5	2008	431	0,2	0,1	15	60,00
Яблоко сырое	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	510			8,9	20,7	73,9	507,4

Обед							
Салат из свежей капусты /Огурец свежий порционно (с 01.03)	60	АКП	21	0,71	3,2	4,6	52,2
Суп картофельный с рыбой	200/20	2012/2008	77/228	4,5	2,39	10,36	100,9
Жаркое по-домашнему со-свининой	240	2011	259	27,04	25,7	21,4	425,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный 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:				40,45	35,51	97,74	883
Всего за день:				49,35	56,21	171,64	1390

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

9 день

Завтрак

Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/5	2008	189	4,65	7,51	27,78	189,7
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Сыр порциями	10	2008	14	2,3	2,96	0	36,33
Какао с молоком	180	2008	433	2,61	2,25	22,32	121
Пряник	30	к/к	к/к	1,8	0,9	23,4	100,80
Итого за прием пищи:	500			13,36	14,78	86,49	515,43

Обед

Салат из свёклы отварной с маслом растительным	60	2011	52	2,7	6,53	3,6	54
Щи из свежей капусты с картофелем, курой отварной и сметаной	200/5/5	2012	67	4,8	8	8,2	189
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 обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Кисель плодово-ягодный	200	2008	411	0,10	0,10	27,90	113
Итого за прием пищи:	800			28,16	27,31	111,78	824
Всего за день:				41,52	42,09	198,27	1340

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	г	

10 день

Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180/5	2008	184	10,01	10,4	35,1	237,51
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Сыр порциями	10	2008	14	2,3	2,96	0	36,33
Чай с сахаром	180	2008	430	0,2	0,1	15	60,00
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	47
Итого за прием пищи:	530			14,91	14,92	73,39	448,84

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	2012	286/356	8	10,21	11,56	180
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5	4,8	27	151
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 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:	805			29,1	28,47	119,51	815

Всего за день:

44,01 43,39 192,9 1264

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	г	

11 день

Завтрак

Каша перловая молочная с маслом сливочным	180/5	2008	189	5,92	8,7	16,23	189
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с лимоном	180/5	2008	431	0,2	0,1	15	60,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	570			8,52	10,36	54,02	361,4

Обед

Суп из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	200/5/5	2012	64	2,55	4,11	8,36	81
Пюре с курицей	240	АКП	15	18,47	17	44,3	394,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	29,7	131
Итого за прием пищи:	365			29,78	28,29	133,36	884

Всего за день:

38,3 38,65 187,38 1245

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	
12 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	150	2008	214	14,4	18,87	5,72	283,63
Сыр порциями	10	2008	14	2,3	2,96	0	36,33
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Кофейный напиток	180	2008	432	1,35	1,2	20,16	96,3
Банан свежий	180	к/к	к/к	1,92	0,63	27	157,2
Итого за прием пищи:	545			21,97	24,82	65,87	641,46
Обед							
Салат из свежей моркови с яблоком / Салат картофельный с кукурузой и морковью (с 01.03)	60	2011	71	0,51	0,06	4,72	50
Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2009	242	10	10,08	12,02	209,50
Печень говяжья тушенная в соусе	90/30	АКП*	14	10,3	12,1	17,9	205
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 (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76
Итого за прием пищи:				34,01	31,26	123,02	919
Всего за день:				55,98	56,08	188,89	1561

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	43,55	42,16	185	1354
Всего за 2 день:	43,24	44,37	184,15	1410
Всего за 3 день:	43,06	42,32	184,15	1297
Всего за 4 день:	43,69	48,17	193,12	1431
Всего за 5 день:	42,3	40,66	190,35	1306
Всего за 6 день:	42,36	47,86	194,1	1372
ИТОГО:	258,200	265,54	1130,87	8170,00
В среднем за 1 день:	43,03	44,26	188,48	1361,67
Всего 7 за день:	43	42,36	193,57	1349
Всего за 8 день:	45,9	43,63	187,65	1310
Всего за 9 день:	43,22	42,99	182,97	1323
Всего за 10 день:	45,52	43,89	192,34	1310
Всего за 11 день:	39,01	42,82	180,9	1281
Всего за 12 день:	45,37	47,82	169,9	1264
ИТОГО:	262,02	263,51	1107,33	7837,00
В среднем за 1 день:	43,67	43,92	184,56	1306,17
В среднем за 12 дней:	43,35	44,09	186,52	1333,92

*АКП - акт контрольной проработки

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

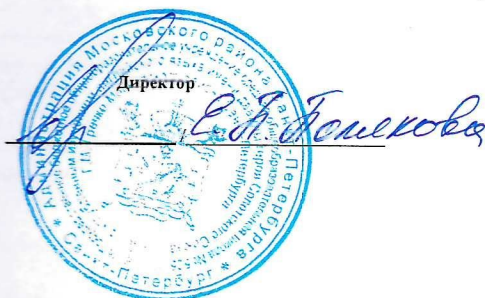
*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012 г

*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2009 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.



Генеральный директор АО «Столовая №14»

