

Согласовано:

Директор ГБОУ школы № 319  
Санкт-Петербурга

Шкорина Н.Л.



Утверждено:

Генеральный директор  
АО "КСП Красносельского района"  
Поткин И.А.



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, 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	Всего г	Всего г	
<b>I день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	2008	224	20,75	17,13	47,13	415,00
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>			<b>28,00</b>	<b>26,22</b>	<b>95,38</b>	<b>770,05</b>
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	100	2008	359	0,80	0,10	1,70	11,00
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
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>945</b>			<b>31,91</b>	<b>21,52</b>	<b>129,61</b>	<b>826,10</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1515</b>			<b>59,91</b>	<b>47,74</b>	<b>224,99</b>	<b>1596,15</b>



2 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220/5	2008	184	15,15	14,07	40,58	351,22
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80
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>745</b>			<b>20,33</b>	<b>20,20</b>	<b>83,42</b>	<b>598,47</b>
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
Щи 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 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
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>965</b>			<b>37,64</b>	<b>39,74</b>	<b>134,72</b>	<b>1048,90</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1710</b>			<b>57,97</b>	<b>59,94</b>	<b>218,14</b>	<b>1647,37</b>
3 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	170	2008	214	13,40	15,94	27,80	282,41
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>			<b>22,09</b>	<b>22,92</b>	<b>79,27</b>	<b>637,01</b>
Обед							
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	14,60	12,45	13,85	225,00
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
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>935</b>			<b>30,03</b>	<b>30,27</b>	<b>143,45</b>	<b>975,90</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1480</b>			<b>52,12</b>	<b>53,19</b>	<b>222,72</b>	<b>1612,91</b>



4 день							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	10,81	12,03	42,86	253,00
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>790</b>			<b>20,71</b>	<b>18,90</b>	<b>94,31</b>	<b>567,75</b>
Обед							
До 01.03 салат из моркови	100	2021	21	1,20	6,00	11,20	104,00
с 01.03 салат "Степной" из отварных овощей	100	2008	30	3,60	10,20	6,80	137,30
Борщ с капустой, картофелем, говядиной и со сметаной	250/10/5	2008	76	6,29	6,93	11,92	129,50
Рыба, тушеная 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
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 микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60
<b>Итого за прием пищи до 01.03:</b>	<b>945</b>			<b>27,55</b>	<b>29,69</b>	<b>129,03</b>	<b>856,69</b>
<b>Итого за прием пищи с 01.03:</b>	<b>945</b>			<b>29,95</b>	<b>33,89</b>	<b>124,63</b>	<b>889,99</b>
<b>Всего за день до 01.03:</b>	<b>1735</b>			<b>48,26</b>	<b>48,59</b>	<b>223,34</b>	<b>1424,44</b>
<b>Всего за день с 01.03:</b>	<b>1735</b>			<b>50,66</b>	<b>52,79</b>	<b>218,94</b>	<b>1457,74</b>
5 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	180/20	2021	259	12,40	10,00	35,30	280,00
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>795</b>			<b>17,99</b>	<b>20,15</b>	<b>80,64</b>	<b>560,20</b>
Обед							
Салат из свеклы 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	218	10,49	11,30	4,35	179,02
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	5,52	5,52	26,40	197,04
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 микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>			<b>30,49</b>	<b>31,59</b>	<b>123,87</b>	<b>940,76</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1735</b>			<b>48,48</b>	<b>51,74</b>	<b>204,51</b>	<b>1500,96</b>



8 день							
Завтрак							
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	7,27	8,20	37,83	212,94
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>740</b>			<b>21,58</b>	<b>23,29</b>	<b>95,97</b>	<b>638,04</b>
Обед							
До 01.03 салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90,00
с 01.03 салат из квашеной капусты с яблоками	100	2021	10	1,00	6,20	6,00	84,00
Суп картофельный с горохом, курой и с гренками	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
Макаронь отварные с овощами	180	2021	258	6,12	4,23	31,50	189,00
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 до 01.03:</b>	<b>955</b>			<b>37,35</b>	<b>36,65</b>	<b>146,83</b>	<b>1089,21</b>
<b>Итого за прием пищи с 01.03:</b>	<b>955</b>			<b>37,15</b>	<b>37,65</b>	<b>143,33</b>	<b>1083,21</b>
<b>Всего за день до 01.03:</b>	<b>1695</b>			<b>58,93</b>	<b>59,94</b>	<b>242,80</b>	<b>1727,25</b>
<b>Всего за день с 01.03:</b>	<b>1695</b>			<b>58,73</b>	<b>60,94</b>	<b>239,30</b>	<b>1721,25</b>
9 день							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	10,46	12,46	18,30	243,50
Кофейный напиток с молоком	200	2021	54-23гн	3,80	3,50	15,68	109,40
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
Печенье	25	к/к	к/к	1,87	2,45	18,60	104,20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>			<b>18,25</b>	<b>19,45</b>	<b>78,22</b>	<b>562,85</b>
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
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>940</b>			<b>31,82</b>	<b>33,96</b>	<b>134,00</b>	<b>970,29</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1550</b>			<b>50,07</b>	<b>53,41</b>	<b>212,22</b>	<b>1533,14</b>



10 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	200	2008	214	15,80	18,75	32,71	332,25
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>625</b>			<b>21,93</b>	<b>22,22</b>	<b>78,79</b>	<b>641,15</b>
Обед							
До 01.03 салат из белокочанной капусты	100	2008	35	2,62	9,50	4,90	80,00
с 01.03 икра морковная	100	2008	56	4,20	8,10	10,10	130,00
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
Компот из хурagi	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 до 01.03:</b>	<b>930</b>			<b>35,42</b>	<b>33,11</b>	<b>146,53</b>	<b>974,64</b>
<b>Итого за прием пищи с 01.03:</b>	<b>930</b>			<b>37,00</b>	<b>31,71</b>	<b>151,73</b>	<b>1024,64</b>
<b>Всего за день до 01.03:</b>	<b>1555</b>			<b>57,35</b>	<b>55,33</b>	<b>225,32</b>	<b>1615,79</b>
<b>Всего за день с 01.03:</b>	<b>1555</b>			<b>58,93</b>	<b>53,93</b>	<b>230,52</b>	<b>1665,79</b>
11 день							
Завтрак							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	2008	224	20,75	17,13	47,13	415,00
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>795</b>			<b>25,69</b>	<b>23,42</b>	<b>91,17</b>	<b>652,75</b>
Обед							
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 с зеленым горошком	180	2014	7.38	8,20	9,68	31,25	230,94
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>965</b>			<b>31,51</b>	<b>30,64</b>	<b>127,31</b>	<b>892,24</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1760</b>			<b>57,20</b>	<b>54,06</b>	<b>218,48</b>	<b>1544,99</b>



12 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	200/5	2008	190	13,52	12,60	33,40	322,10
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
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00
Печенье	25	к/к	к/к	1,87	2,45	18,60	104,20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>			<b>18,80</b>	<b>19,79</b>	<b>84,64</b>	<b>613,00</b>
Обед							
До 01.03 салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90,00
с 01.03 салат из квашеной капусты с яблоками	100	2021	10	1,00	6,20	6,00	84,00
Рассольник "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
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 до 01.03:</b>	<b>955</b>			<b>30,51</b>	<b>34,02</b>	<b>156,42</b>	<b>1054,50</b>
<b>Итого за прием пищи с 01.03:</b>	<b>955</b>			<b>30,31</b>	<b>35,02</b>	<b>152,92</b>	<b>1048,50</b>
<b>Всего за день до 01.03:</b>	<b>1520</b>			<b>49,31</b>	<b>53,81</b>	<b>241,06</b>	<b>1667,50</b>
<b>Всего за день с 01.03:</b>	<b>1520</b>			<b>49,11</b>	<b>54,81</b>	<b>237,56</b>	<b>1661,50</b>
<b>Итого за 12 дней средняя до 01.03:</b>				<b>49,29</b>	<b>50,97</b>	<b>202,33</b>	<b>1437,00</b>
<b>Итого за 12 дней средняя с 01.03:</b>				<b>49,60</b>	<b>51,28</b>	<b>202,11</b>	<b>1443,44</b>
<b>Средняя сбалансированность за 12 дней</b>				<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.