



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в весенне-летний период для предоставления питания учащимся старших классов (12 и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Каша гречневая молочная	200	2008	184	10,7	9,4	39	263,9
Бутерброд с маслом сливочным	10/25	2008	1	2,4	8,1	13	142
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Печенье в ассортименте	50	к/к	к/к	6	5	22,5	138,00
Итого за прием пищи:	590			19,7	23,0	99,3	648,3
Обед							
Огурец свежий порционно	100	2011	71	0,8	0,1	1,7	12,0
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/5/5	2012	72	2,6	3,78	12,5	136,3
Шницель рубленый мясной	100	АКП*	62	12,55	11,77	11,63	245,6
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	5,9	6,76	32,4	181,2
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90,0
Итого за прием пищи:	950			31,7	27,5	134,0	939,1
Всего за день:				51,4	50,5	233,3	1587,4
2 день							
Завтрак							
Пудинг из творога (запеченный) с джемом	170/20	2008	225	18,3	16,5	30,2	440,8
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
Итого за прием пищи:	610			24,03	19,26	84,95	709,9

Обед							
Икра баклажанная (консервированная)	100	к/к	к/к	1,25	6,8	4,5	74,0
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/5/5	2008	76	4,32	5,8	11,8	116,6
Фрикадельки куриные в соусе молочном	100/30	2012	308/350	13,4	6,76	18,3	207,0
Рис отварной	180	2008	325	4,4	7,6	35,12	217
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
Итого за прием пищи:	980			32,4	32,0	146,4	976,4
Всего за день:				56,4	51,3	231,4	1686,3

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

3 день

Завтрак

Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200/5	2008	190	6,6	10,3	30	230,2
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	19,6	134
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87
Груша свежая	130	к/к	к/к	0,52	0,4	13,4	61,1
Итого за прием пищи:	680			16,32	16,9	84,7	599,1

Обед

Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	7,07	8,75	4,5	125,0
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей отварной	250/5	2012	82	3,80	2,80	16,10	117
Хлебец рыбный запеченный	100	2012	31	14,2	9,4	9,1	137,0
Картофель отварной	180	2008	333	3,45	6,36	24,36	168,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из апельсинов	200	АКП*	9	0,5	0,1	24,1	95,2
Итого за прием пищи:	945			37,8	32,3	134,7	916,6
Всего за день:				54,1	49,2	219,4	1515,7

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

4 день

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	2008	189	12,7	10,6	40,3	307,4
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Бутерброд с сыром	10/5/25	2008	3	4,4	12,42	13	179,33
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,1	7,5	38
Итого за прием пищи:	550			18,1	23,2	75,8	584,7

Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
Суп картофельный с горохом и гречками	250/5	2012	81/116	5,2	3,3	31,1	164,4
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	100	2016	275	10,50	11,11	4,20	189
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,30	6,72	39,20	234,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	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:	945			31,4	31,3	153,8	1020,8
Всего за день:				49,5	54,5	229,6	1605,5

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

5 день

Завтрак

Макароньы отварные с сыром	200/15	2008	210	15,8	16,1	37,5	358
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	565			18,6	17,8	79,1	549,2

Обед

Винегрет овощной	100	2008	51	1,33	10,2	6,66	123,3
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/5/5	2008	91	4,2	6,5	22,2	162,7
Голубцы ленивые	250	АКП*	63	18,3	17	23,3	320,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Кисель из плодов шиповника	200	АКП*	10	0,20	0,10	26,20	108,4
Всего за прием пищи:	920			32,8	38,7	134,9	988,7
Всего за день:				51,4	56,5	214,0	1537,9

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

6 день

Завтрак

Омлет с морковью	180	2012	217	11,8	18	8,7	228,6
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
Итого за прием пищи:	700			22,93	24,5	75,8	631,7

Обед							
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	АКП*	40	3,16	6,1	7,4	96,9
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/5/5	2012	70	3,5	2,55	18,60	96,3
Печень, тушённая в соусе	100/30	АКП*	14	11,4	13,4	14,10	222,1
Пюре картофельное	180	2008	335	3,7	6,4	24,3	169,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Напиток из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	15,6	65,2
Итого за прием пищи:	980			30,8	33,5	136,6	923,7
Всего за день:				53,7	58,0	212,3	1555,4

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

7 день

Завтрак

Каша "Янтарная"	220	2008	187	11,8	14,4	41,6	292,1
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87
Итого за прием пищи:	645			18,5	18,6	84,3	551,5

Обед

Огурец солёный порционно	100	АКП*	17	0,8	0,1	2	11,66
Суп картофельный с горохом и гречками	250/5	2012	81/116	5,2	3,3	31,1	164,4
Котлета рубленая из филе куриного	100	2008	314	16,2	14,2	17	270,0
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,30	6,72	39,20	234,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
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	76,0
Итого за прием пищи:	945			36,3	29,4	160,9	1030,5
Всего за день:				54,8	48,0	245,2	1582,0

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

8 день

Завтрак

Макароньы отварные с сыром	200/15	2008	210	15,8	16,1	37,5	358
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
Итого за прием пищи:	635			19,73	17,74	83,07	577,9

Обед							
Помидор свежий порционно	100	2011	71	1,2	1,16	5,5	24,0
Суп картофельный с рисом и рыбой	250/20	2008	98/228	7,3	2,92	19,6	134,6
Жаркое по-домашнему со свиной	250	АКП*	25	24,4	22,0	24,2	391,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
Итого за прием пищи:	930			41,9	31,2	126,0	912,2
Всего за день:				61,6	48,9	209,1	1490,1

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

9 день

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220/10	2008	184	12,5	16,6	42,9	327,7
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,4	0	54,5
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Груша свежая	130	к/к	к/к	0,52	0,4	13,4	61,1
Итого за прием пищи:	600			18,7	22,7	84,3	571,3

Обед

Салат из свёклы отварной с маслом растительным	100	2011	52	4,1	10,88	6	90,6
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/5/5	2012	64	3,1	5,1	10,4	101,3
Печень по-строгановски	100/30	АКП*	19	11,02	9,7	18,5	197,8
Рис отварной	180	2008	325	4,4	7,6	35,12	217
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из апельсинов	200	АКП*	9	0,5	0,1	24,1	95,2
Итого за прием пищи:	980			31,9	38,3	150,7	975,9
Всего за день:				50,6	60,9	235,0	1547,2

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная докумен- тация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день							
Завтрак							
Каша манная молочная с маслом сливочным	220/5	2008	189	12,3	14,9	40,9	303,8
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	19,6	134
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,1	7,5	38
Итого за прием пищи:	570			18,2	18,7	84,8	562,6
Обед							
Яйцо с гарниром	40/60	2008	213	5,5	6	7	120,0
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/5/5	2008	76	5,6	7	13,9	118
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/30	АКП*	64	8,8	10,8	12,53	200,4
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	5,9	5,76	32,40	205,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
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:	980			35,6	34,6	141,6	1006,9
Всего за день:				53,8	53,3	226,4	1569,5

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная докумен- тация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
11 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	170	2008	214	16,3	19,3	16,6	321,4
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,63	0,1	23,2	101,60
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,6	0,6	14	64,0
Итого за прием пищи:	585			19,7	21,3	81,8	615,0
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
Суп-лапша домашняя с курицей	250/10	2012	67	7,1	5,6	15,3	137,9
Плов с куриным филе	250	АКП*	15	16,1	17,1	40,7	386,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из смеси сухофруктов	200	АКП*	11	0,60	0,10	23,50	97,2
Итого за прием пищи:	920			34,2	32,8	143,8	978,8
Всего за день:				53,9	54,0	225,6	1593,8

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная докумен- тация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
12 день							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220/10	2008	189	10,2	12,4	38,4	269,6
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,4	0	54,5
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
Итого за прием пищи:	640			18,7	19,6	87,6	572,2
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	2008	19	0,7	5	8,5	103
Суп-пюре из разных овощей с гречкой	250/10	2008	115	7,75	12,6	12,52	210,20
Котлета рыбная "любительская"	100	2008	241	11,3	3,6	6,00	110,0
Пюре картофельное	180	2008	335	3,4	6,0	22,3	160
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
Итого за прием пищи:	950			32,2	32,3	126,0	945,1
Всего за день:				50,8	51,9	213,6	1517,3

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	51,35	50,48	233,28	1587,40
Всего за 2 день:	56,40	51,29	231,35	1686,30
Всего за 3 день:	54,14	49,18	219,44	1515,70
Всего за 4 день:	49,50	54,52	229,58	1605,53
Всего за 5 день:	51,43	56,47	214,04	1537,90
Всего за 6 день:	53,69	57,98	212,33	1555,40
ИТОГО:	316,51	319,92	1340,02	9488,23
В среднем за 1 день:	52,75	53,32	223,34	1581,37
Всего за 7 день:	54,80	47,95	245,17	1581,96
Всего за 8 день:	61,59	48,89	209,05	1490,10
Всего за 9 день:	50,59	60,91	234,99	1547,20
Всего за 10 день:	53,80	53,33	226,38	1569,50
Всего за 11 день:	53,93	54,03	225,57	1593,80
Всего за 12 день:	50,83	51,87	213,56	1517,30
ИТОГО:	325,54	316,98	1354,72	9299,86
В среднем за 1 день:	54,26	52,83	225,79	1549,98
В среднем за 12 дней:	53,50	53,08	224,56	1565,67

*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.

*АКП - акт контрольной проработки

*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 Куткиной М.Н.

*Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 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.