

Утверждаю
 Начальник Управления
 социального питания
 А.В.Барабанщиков



2021г

**Циклическое двухнедельное 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 счёт средств бюджета Санкт-Петербурга**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 День								
Завтрак	Бутерброд с сыром	35	4,50	8,70	7,40	131,00	2008	3
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	5,60	6,90	24,40	183,00	2008	189
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2008	433
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Банан свежий	200	3,00	1,00	27,74	192,00	к/к	к/к
Итого за завтрак:			18,00	20,26	97,33	711,79		
Обед	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным	60/20	3,38	7,81	0,20	87,20	2011	52/209
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,33	4,20	20,62	111,70	2008	91
	Шницель рубленый из говядины запеченный	80	9,67	10,62	8,61	169,00	2012	282
	Пюре картофельное	150	3,10	5,40	20,30	141,00	2008	335
	Кисель из кураги	200	0,70	0,10	37,00	151,00	2008	406
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед:			24,38	30,99	120,12	823,79		
Итого за 1 день:			42,38	51,25	217,45	1535,58		
2 День								
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2008	2
	Запеканка из творога	150	26,60	15,60	24,20	332,00	2008	224
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	2008	432
	Мандарин свежий	100	0,80	0,00	7,50	38,00	к/к	к/к
Итого за завтрак:			30,10	21,20	76,10	609,00		

Обед	Салат из квашеной капусты (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	0,96	3,06	4,62	49,80	2008	40
	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/5/10	2,88	6,64	12,76	104,80	2008	76
	Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир-картофель отварной)	230	14,12	14,22	22,90	304,40	2012	252/318
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2008	394
	Вафли обогащенные	30	0,80	1,00	20,00	106,20	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед:			24,16	27,98	121,57	844,09		
Итого за 2 день:			54,26	49,18	197,67	1453,09		
3 День								
Завтрак	Бутерброд с колбасой п/копчёной	35	4,90	7,40	7,40	116,00	2008	5
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	5,60	6,40	24,80	179,00	2008	189
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,00	2008	430
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Банан свежий	200	3,00	1,00	27,74	192,00	к/к	к/к
Итого за завтрак:			15,70	15,96	87,93	618,59		
Обед	Винегрет овощной (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	0,80	6,10	4,00	73,80	2008	51
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	3,10	2,24	15,20	93,60	2008	101
	Голубцы ленивые	250	22,06	20,93	31,00	342,19	2012	298
	Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	34,00	141,00	2008	399
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5	1/100	3,70	2,50	4,90	87,00	к/к	к/к
Итого за обед:			35,36	34,73	122,49	901,48		
Итого за 3 день:			51,06	50,69	210,42	1520,07		
4 День								
Завтрак	Бутерброд с маслом	25	1,10	8,40	7,50	110,00	2008	1
	Омлет с сосисками	150	16,40	14,20	33,80	307,30	2011	212
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2008	431
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	2011	338
Итого за завтрак:			20,20	24,26	79,29	595,59		
	Икра свекольная	60	2,52	4,86	6,06	78,00	2008	56
	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,22	3,70	22,80	149,80	2008	99/73
	Фрикадельки из птицы, соус молочный	80/50	11,20	8,40	12,50	177,30	2012	308/350

Обед	Рис отварной	150	3,70	6,30	32,80	203,00	2008	325
	Сок фруктовый /апельсиновый/	200	1,00	0,20	19,17	92,00	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед:			29,84	26,32	126,72	863,99		
Итого за 4 день:			50,04	50,58	206,01	1459,58		
5 День								
Завтрак	Бутерброд с сыром	35	4,50	8,70	7,40	131,00	2008	3
	Запеканка рисовая с творогом	150	8,50	11,00	52,64	317,00	2008	193
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	2008	432
	Мандарин свежий	100	0,80	0,00	7,50	38,00	к/к	к/к
Итого за завтрак:			15,30	21,00	89,94	593,00		
Обед	Салат из сыра, яблок и огурцов	60	5,46	8,22	2,10	104,40	2008	27
	Суп крестьянский с крупой и говядиной	200/10	4,16	5,70	10,52	113,20	2008	94
	Рыба, припущенная в молоке	80	10,87	4,01	2,53	90,10	2012	246
	Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00	2008	333
	Компот из изюма	200	0,50	0,10	28,10	116,00	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый	25	2,00	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100	3,70	2,50	4,90	87,00	к/к	к/к	
Итого за обед:			32,79	28,09	105,04	822,60		
Итого за 5 день:			48,09	49,09	194,98	1415,60		
6 День								
Завтрак	Бутерброд с ветчиной	35	4,90	5,40	21,40	117,00	2008	5
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	5,10	7,50	18,90	163,00	2008	189
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,00	2008	430
	Батон нарезной обогащённый	25	2,00	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Банан свежий	200	3,00	1,00	27,74	192,00	к/к	к/к
Итого за завтрак:			15,20	15,06	96,03	603,89		
Обед	Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	80	2,30	5,90	4,84	72,56	2012	18/213
	Суп картофельный с рыбой	200/20	6,51	2,39	18,36	108,96	2008	92
	Запеканка из печени с рисом	80	12,60	21,70	11,10	290,00	2008	31
	Соус сметанный	30	0,42	1,20	1,92	20,40	2008	371
	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00	2008	331
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1,00	0,20	19,17	92,00	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	к/к	к/к
Батон обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к	

Итого за обед:			33,53	39,05	120,08	938,81		
Итого за 6 день:			48,73	54,11	216,11	1542,27		
7 День								
Завтрак	Закрытый бутерброд с сыром	60	6,80	14,40	14,80	216,00	2008	9
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	5,60	6,40	24,80	179,00	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	2008	432
	Батон нарезной обогащённый	25	2,00	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	2011	338
Итого за завтрак:			16,30	23,66	84,79	618,29		
	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, с сельдью с/с	60/20	3,06	3,70	5,60	69,10	2011	52
	Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	200/5/5	1,90	2,04	19,00	76,81	2008	85
	Сосиски молочные отварные	100	9,20	10,40	0,40	143,70	2008	254
	Пюре картофельное	150	3,10	5,40	20,30	141,00	2008	335
	Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	34,00	141,00	2008	399
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый	25	2,00	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100	3,70	2,50	4,90	87,00	к/к	к/к
Итого за обед:			26,66	27,00	117,59	822,50		
Итого за 7 день:			42,96	50,66	202,38	1440,79		
8 День								
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2008	2
	Омлет с сыром	150	17,38	23,00	2,50	323,75	2008	215
	Чай сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2008	431
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Мандарин свежий	100	0,80	0,00	7,50	38,00	к/к	к/к
Итого за завтрак:			21,68	28,56	60,19	627,64		
Обед	Салат «Свеколка»	60	4,80	6,10	9,12	110,40	2008	50
	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,55	4,11	8,36	80,80	2008	95
	Зразы рубленые из кур с омлетом и овощами	80	12,70	5,60	7,70	169,00	2008	317
	Рис отварной	150	3,70	6,30	32,80	203,00	2008	325
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2008	394
	Зефир обогащенный	30	0,24	0,03	35,94	91,80	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед:			29,39	25,20	155,21	933,89		
Итого за 8 день:			51,07	53,76	215,40	1561,53		
9 День								

Завтрак	Бутерброд с колбасой полукопченой	35	4,90	7,40	7,40	116,00	2008	5
	Запеканка из творога с морковью	150	18,60	15,30	36,90	346,30	2011	224
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	133,90	2008	433
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	2011	338
Итого за завтрак:			26,80	25,60	78,90	640,60		
Обед	Икра морковная	60	2,28	4,86	4,50	70,80	2008	56
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,40	4,10	6,30	72,00	2008	84
	Плов из птицы	230	12,70	11,70	41,90	299,00	2012	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	2008	402
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	1/100	3,70	2,50	4,90	87,00	к/к	к/к
Итого за обед:			26,88	26,12	122,69	823,69		
Итого за 9 день:			53,68	51,72	201,59	1464,29		
10 День								
Завтрак	Бутерброд с ветчиной	35	4,90	5,40	21,40	117,00	2008	5
	Каша из пшена и риса молочная жидкая « Дружба»	150	4,65	7,50	19,50	168,00	2008	190
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,00	2008	430
	Батон нарезной обогащённый	25	2,00	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Банан свежий	200	3,00	1,00	27,74	192,00	к/к	к/к
Итого за завтрак:			14,75	15,06	96,63	608,89		
Обед	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным	60/20	5,66	7,00	3,60	100,12	2011	52/209
	Суп картофельный с фасолью	200	5,10	3,60	14,90	112,80	2008	99
	Тефтели мясные (из говядины) в соусе сметанном с луком	80/30	7,80	16,70	10,60	181,00	2012	286/356
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206,00	2008	323
	Сок фруктовый /вишнёвый/	200	1,00	0,20	19,17	92,00	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый	25	2,00	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед:			28,36	34,96	119,36	855,81		
Итого за 10 день:			43,11	50,02	215,99	1464,70		
11 День								
Завтрак	Закрытый бутерброд с сыром	60	6,80	14,40	14,80	216,00	2008	9
	Каша «Янтарная» /из пшена с яблоками/	150	5,00	7,30	28,08	199,20	2008	187
	Чай сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2008	431
	Батон нарезной обогащённый	30	2,40	1,40	15,60	86,30	к/к	к/к
	Мандарин свежий	100	0,80	0,00	7,50	38,00	к/к	к/к
Итого за завтрак:			15,30	23,20	81,18	601,50		

Обед	Салат картофельный с огурцами, маслом растительным (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	0,80	4,76	5,10	66,50	2011	37
	Борщ с фасолью картофелем говядиной и сметаной	200/5/10	5,18	5,48	12,50	120,00	2008	79
	Рыба припущенная с маслом сливочным	80/5	13,52	5,20	0,25	60,00	2012	245
	Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00	2008	333
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	34,20	142,00	2008	401
	Печенье обогащенное	30	2,30	3,10	22,40	125,10	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед:			30,90	26,20	131,34	825,49		
Итого за 11 день:			46,20	49,40	212,52	1426,99		
12 День								
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2008	2
	Сырники из творога со стуженным молоком	150/30	18,40	14,10	31,90	278,80	2012	231
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	2008	432
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	2011	338
Итого за завтрак:			23,50	21,26	99,09	634,09		
Обед	Салат из квашеной капусты (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	0,96	3,06	4,62	49,80	2008	40
	Суп картофельный с крупой	200	2,96	2,24	8,73	95,20	2008	98
	Запеканка из печени с рисом	80	12,60	16,70	11,10	290,00	2008	31
	Соус сметанный	30	0,42	1,20	1,92	20,40	2008	371
	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00	2008	331
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный	25	2,00	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед:			27,84	31,06	118,96	925,29		
Итого за 12-ый день:			51,34	52,32	218,05	1559,38		
Всего за 12 дней			582,92	612,78	2508,57	17843,87		

· - 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, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

· - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.