

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
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	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетиче- ская цен- ность, ккал
					Всего	Всего	Всего	
					г	г	г	
1 день								
Обед								
Огурец соленый порционно		100	АКП*	17	0,8	0,1	1,7	1,66
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной		250/15/10	2012	72	3	4,53	13,2	147,1
Шницель рубленый мясной		100	2008	272	12,55	11,77	11,63	246
Макароны отварные с сыром		200/15	2008	210	10,6	10,2	39,5	302,6
Батон нарезной обогащенный микронутриентами		50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Сок фруктовый (яблочный)		200	2008	442	1	0,2	19,17	90
Плюшка "Московская"		100	к/к	к/к	8,62	14,4	61,65	329,8
Итого за прием пищи:		1085			45,4	47,4	203,7	1393,7
Всего за день:					45,4	47,4	203,7	1393,7
Наименование		Выход г	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетиче- ская цен- ность, ккал
					Всего	Всего	Всего	
					г	г	г	
2 день								
Обед								
Салат из свежей капусты с огурцом / Салат "Столный" (с 01.03)		100	АКТ	20	1,3	5,33	9,5	88
Борщ с капустой и картофелем со сметаной		250/10	2008	76	3,43	5,85	14,4	141
Фрикадельки куриные в соусе молочном		100/40	2012	308/350	18,1	6,76	19,4	223
Рис отварной		200	2008	325	7,2	8,4	41,2	256
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащенный микронутриентами		50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из альфальфов		200	2008	399	0,5	0,1	34	131
Яблоко свежее		150	к/к	к/к	0,6	0,6	14	64
Сдоба обыкновенная		75	к/к	к/к	5,7	14,9	37,2	246,0
Итого за прием пищи:		1235			45,6	46,8	226,3	1422,8
Всего за день:					45,6	46,8	226,3	1422,8

Наименование	Выход г	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.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/15	2012	82	4,00	2,90	17,06	121
Биточки рыбные запеченные, соус сметанный	100/40	2012	80	15,50	13,90	9,20	165,2
Картофель отварной	200	2008	123	3,8	7,1	30,4	201,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
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
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87,00
Булочка "домашняя"	100	к/к	к/к	7,2	10,8	49,8	300,6
Итого за прием пищи:	1215			45,2	47,3	205,3	1363,6
Всего за день:				45,2	47,3	205,3	1363,6

Наименование	Выход г	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.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день							
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	7,07	8,75	4,5	125,0
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2012	81/116	7	4,85	34,1	174,4
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	100	2016	275	10,50	11,11	4,20	189
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	7,40	45,30	274
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
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
Апельсин свежий	150	к/к	к/к	1,35	0,3	12,2	65
Плюшка "Московская"	100	к/к	к/к	8,62	14,4	61,65	329,8
Итого за прием пищи:	1220			49,1	51,9	233,5	1507,2
Всего за день:				49,1	51,9	233,5	1507,2

Наименование		Выход г	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая цен- ность, кка
					Всего	Всего	Всего	
					г	г	г	
5 день								
Обед								
Винегрет овощной		100	2008	51	1,33	10,2	6,66	123
Суп картофельный с рыбой		250/20	2008	77/228	5,3	5,93	15,56	134
Голубцы ленивые		280	2012	298	23,9	22,5	28,8	439
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами		60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащенный микроэлементами		50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из апельсинов		200	2008	399	0,5	0,1	34	131
Яблоко свежее		150	к/к	к/к	0,6	0,6	14	64
Сдоба обыкновенная		75	к/к	к/к	5,7	14,9	37,2	246,0
Всего за прием пищи:		1185			46,1	59,1	192,8	1411,3
Всего за день:					46,1	59,1	192,8	1411,3

Наименование		Выход г	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая цен- ность, кка
					Всего	Всего	Всего	
					г	г	г	
6 день								
Обед								
Салат "Витаминный"/Салат из свеклы с сыром и чесноком (с 01.03)		100	2008	24	1,2	5,2	9,5	90,0
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной		250/15/10	2012	70	6,1	8,3	22,00	212,0
Печень по-строгановски		100/40	2008	256	13,5	13,9	14,10	236,0
Картофельное пюре с морковью		200	2008	125	4,00	9,00	23,75	185,5
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	136,0
Сок фруктовый (яблочный)		200	2008	442	1	0,2	19,17	90,0
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%		100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87,0
Булочка "домашняя"		100	к/к	к/к	7,2	10,8	49,8	300,6
Итого за прием пищи:		1225			45,5	54,8	199,8	1475,1
Всего за день:					45,5	54,8	199,8	1475,1

Наименование	Выход г	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая цен- ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Обед							
Огурец солёный порционно	100	АКП*	17	0,8	0,1	1,7	1,66
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2012	81/116	7	4,85	34,1	174,4
Котлеты рубленные из филе куриного	100	2008	314	16,2	23,4	56,7	303
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	7,40	45,30	274
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из яблок	200	2008	401	0,4	0,02	6,9	91
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87,00
Сдоба обыкновенная	75	к/к	к/к	5,7	14,9	37,2	246,00
Итого за прием пищи:	1145			47,4	58,0	243,4	1451,4
Всего за день:				47,4	58,0	243,4	1451,4

Наименование	Выход г	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая цен- ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
Обед							
Салат из свежей капусты /Огурец свежий порционно (с 01.03)	100	АКП	21	1,2	5,33	7,66	87,0
Суп картофельный с рыбой	250/20	2008	77/228	5,3	5,93	15,56	134
Жаркое по-домашнему со-свиной	280	2011	259	30,5	29	33,9	496,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
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
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,6	0,6	14	64
Булочка "домашняя"	100	к/к	к/к	7,2	10,8	49,8	300,6
Итого за прием пищи:	1210			54,6	56,7	192,5	1432,1
Всего за день:				54,6	56,7	192,5	1432,1

Наименование		Выход г	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая цен- ность, ккал
					Всего	Всего	Всего	
					г	г	г	
9 день								
Обед								
Салат из свёклы отварной с маслом растительным		100	2011	52	4,1	10,88	6	90,6
Щи из свежей капусты с картофелем, курой отварной и сметаной		250/15/10	2012	67	6,17	10,3	19,1	243,0
Котлета рыбная любительская, соус томатный		100/40	2008	241	13,9	4,8	8,5	142,5
Пюре картофельное		200	2008	335	5,8	7,2	24,8	188,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами		60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микроэлементами		50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136,0
Кисель плодово-ягодный		200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113,0
Плюшка "Московская"		100	к/к	к/к	8,62	14,4	61,65	329,8
Итого за прием пищи:		1125			47,5	52,6	204,5	1380,9
Всего за день:					47,5	52,6	204,5	1380,9

Наименование	Выход г	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетиче- ская цен- ность, ккал
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день							
Обед							
Яйцо с гарниром	40/60	2008	213	5,5	6	7	120
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/15/10	2008	76	9,85	10,3	15,06	178,8
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/40	2012	286/356	10,22	19,2	12,53	200
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	6,5	6,4	39,50	254,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
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
Груша свежая	150	к/к	к/к	0,6	0,45	15,45	70,5
Пряник	60	к/к	к/к	3,6	1,8	46,8	201,60
Итого за прием пищи:	1235			46,1	49,2	212,1	1390,0
Всего за день:				46,1	49,2	212,1	1390,0

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

11 день

Обед

Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/15/10	2012	64	3,4	6,0	10,9	112
Плов с курицей	280	АКП	15	21,5	19,8	52	460,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
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
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,6	0,6	14	64
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87,00
Сдоба обыкновенная	75	к/к	к/к	5,7	14,9	37,2	246,00
Итого за прием пищи:	1290			45,9	53,9	213,0	1457,2
Всего за день:				45,90	53,9	213,0	1457,2

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

12 день

Обед

Салат из свежей моркови с яблоком / Салат картофельный с кукурузой и морковью (с 01.03)	100	2011	71	0,85	0,1	7,86	83
Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	2009	242	12,5	12,6	15,02	261,9
Печень говяжья тушеная в соусе	100/40	АКП*	14	13,5	17,9	14,10	272
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	6,5	6,4	39,50	254,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
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
Банан свежий	180	к/к	к/к	1,92	0,63	26,4	107
Печенье в ассортименте	50	к/к	к/к	6	5	22,5	138,00
Итого за прием пищи:	1240			51,1	47,7	197,0	1466,0
Всего за день:				51,1	47,7	197,0	1466,0

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	45,4	47,4	203,7	1393,7
Всего за 2 день:	45,6	46,8	226,3	1422,8
Всего за 3 день:	45,2	47,3	205,3	1363,6
Всего за 4 день:	49,1	51,9	233,5	1507,2
Всего за 5 день:	46,1	59,1	192,8	1411,3
Всего за 6 день:	45,5	54,8	199,8	1475,1
ИТОГО:	276,900	307,30	1261,40	8573,70
В среднем за 1 день:	46,15	51,22	210,23	1428,95
Всего 7 за день:	47,4	58,0	243,4	1451,4
Всего за 8 день:	54,6	56,7	192,5	1432,1
Всего за 9 день:	47,5	52,6	204,5	1380,9
Всего за 10 день:	46,1	49,2	212,1	1390,0
Всего за 11 день:	45,9	53,9	213,0	1457,2
Всего за 12 день:	51,1	47,7	197	1466,0
ИТОГО:	292,60	318,10	1262,50	8577,60
В среднем за 1 день:	48,77	53,02	210,42	1429,60
В среднем за 12 дней:	47,46	52,12	210,33	1429,28

*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 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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.



