

СОГЛАСОВАНО

Директор  
ГБОУ СОШ № 1  
*Муромов А.В.*  
2022г.

УТВЕРЖДЕНО

АО "Комбинат общественного питания "Охта"  
Акционерное общество  
Санкт-Петербург  
С.С. Сташкова  
2022г.

Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (обед) для обучающихся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга возрасте 12-18 лет с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга, а также за счет их собственных денежных средств и/или денежных средств родителей (законных представителей)

Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация/ сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 ДЕНЬ</b>							
<b>ОБЕД</b>							
Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2008	101	3,9	2,8	19	117
Голубцы ленивые	280	2012	298	24,7	23,44	34,7	383,25
Напиток из апельсинов*	200	2008	436	0,2	0	25,7	105
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87
<b>Итого обед 1 день:</b>				<b>40,3</b>	<b>42,39</b>	<b>132,08</b>	<b>1022,25</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>							
<b>ОБЕД</b>							
Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	80/20	2012	18/213	2,87	7,37	6,05	90,7
Суп картофельный с рыбой	250/25	2008	92	2,2	2,96	8,2	136,5

Печень говяжья, тушёная в соусе сметанном с томатом и луком	100/100	2008	261/373	26,8	17,2	17,8	336
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,6	5,76	37,56	229,2
Компот из смеси сухофруктов*	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
<b>Итого обед 2 день:</b>			<b>45,47</b>	<b>36,94</b>	<b>142,49</b>	<b>1130,4</b>	

**3 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

Салат из свёклы отварной с маслом растительным	100	2011	52	1,4	3,6	8,26	75,8
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2008	91	4,1	1,16	20,54	116,5
Шницель рубленый из говядины	100	2008	272	15	15,4	12,6	250
Пюре картофельное	180	2008	335	3,72	6,48	24,4	169,2
Кисель из кураги*	200	2008	406	0,7	0,1	37	151
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
<b>Итого обед 3 день:</b>			<b>31,32</b>	<b>30,29</b>	<b>143,98</b>	<b>969,5</b>	

**4 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

Икра свекольная	100	2008	56	4,2	8,1	10,1	130
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2008	99/73	7,5	4,6	26,5	178
Фрикадельки из птицы, соус молочный	100/50	2012	308/350	14	21	15,6	221,6
Рис отварной	180	2008	325	4,43	7,56	39,36	243,6
Напиток яблочный*	200	2008	438	0,1	0,1	26,4	108
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
<b>Итого обед 4 день:</b>			<b>36,63</b>	<b>44,91</b>	<b>159,14</b>	<b>1088,2</b>	

## 5 ДЕНЬ

## ОБЕД

Салат из квашеной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2008	76	1,9	2,6	9,1	107,8
Рыба /филе трески/ запеченная в молочном соусе	300	2008	238	19,9	20,9	34,8	371,6
Компот из изюма*	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0	7,5	38
<b>Итого обед 5 день:</b>				<b>31,1</b>	<b>32,25</b>	<b>128,38</b>	<b>923,4</b>

## 6 ДЕНЬ

## ОБЕД

Салат из сыра, яблок и огурцов	100	2008	27	9,1	13,7	3,5	174
Суп крестьянский с крупой	250	2008	94	2,3	5,03	12,4	107
Мясо духовое	300	2011	258	16,2	15,5	31	320,8
Компот из апельсинов*	200	2008	399	0,5	0,1	34	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
<b>Итого обед 6 день:</b>				<b>34,5</b>	<b>37,88</b>	<b>122,08</b>	<b>949,8</b>

## 7 ДЕНЬ

## ОБЕД

Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	2008	48	5	4,5	7	124
Щи из квашеной капусты с говяжьей и сметаной	250/10/5	2008	85	5,2	1,2	11,2	107
Печень по-строгановски с соусом сметанным	100/100	2008	256/371	26,8	19,2	11,8	326
Пюре картофельное	180	2008	335	3,7	6,48	24,4	169,2
Напиток из апельсинов*	200	2008	436	0,2	0	25,7	105

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
<b>Итого обед 7 день:</b>				<b>47,3</b>	<b>34,93</b>	<b>121,28</b>	<b>1038,2</b>

**8 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

Икра морковная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118
Суп из овощей со сметаной	250/5	2008	95	1,4	1,2	10,4	99
Плов из птицы	280	2012	304	15,45	14,23	51	364
Компот из кураги*	200	2008	401	1	0,1	34,2	142
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого обед 8 день:</b>				<b>28,45</b>	<b>27,58</b>	<b>154,08</b>	<b>974,4</b>

**9 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

Салат картофельный с огурцами, маслом растительным (до 01.03 с репчатым луком, с луком зеленым)	100	2011	37	1,33	7,9	8,5	110,8
Борщ с фасолью картофелем говяжьей и сметаной	250/10/5	2008	79	8	6,85	15,6	165,75
Рыба (филе трески/ запеченная в омете	100	2010	249	14,5	8,9	26,3	261,9
Картофель отварной	180	2008	333	0,48	7,64	31,2	113
Компот из смеси сухофруктов*	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	20	к/к	к/к	1,6	0,93	10,4	57,5
<b>Итого обед 9 день:</b>				<b>29,71</b>	<b>34,02</b>	<b>144,1</b>	<b>931,95</b>

**10 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

Салат "Свеколка"	100	2008	50	8	10,1	15,2	184
------------------	-----	------	----	---	------	------	-----

Суп картофельный с фасолью	250	2008	99	6,4	4,5	18,6	141
Тефтели из говядины в соусе сметанном	100/50	2008	283	14,8	17,3	11	260
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	5,5	8,72	17,74	206
Напиток из клюквы протертой с сахаром	200	2008	439	0,1	0	26,8	108
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
<b>Итого обед 10 день:</b>			<b>41,2</b>	<b>44,17</b>	<b>130,52</b>	<b>1106</b>	

**11 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

Салат картофельный с морковью, зеленым горошком, маслом растительным	100	2011	40	4	4,2	12,1	89
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2008	84	3,1	5,6	8	96
Зразы рубленые из кур с омлетом	100	2008	317	14,3	15,2	32,7	240,5
Рагу овощное	180	2008	350	4,2	8	13,8	142,8
Компот из изюма*	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого обед 11 день:</b>			<b>32,9</b>	<b>37,05</b>	<b>145,68</b>	<b>935,7</b>	

**12 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

Салат из квашеной капусты с яблоками, маслом растительным	100	2013	37	0,5	4,9	7,4	77
Суп картофельный с крупой говяжьей	250/10	2008	98	6,2	4,48	19,6	155,4
Гуляш из говядины	100/100	2008	259	31,4	31,8	6,2	436
Макаронные отварные	180	2008	331	6,6	5,76	37,56	209,2
Сок фруктовый /яблочный/	200	2008	442	1	0,2	19,17	92

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
<b>Итого обед 12 день:</b>				<b>52,1</b>	<b>50,69</b>	<b>131,11</b>	<b>1176,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ</b>				<b>450,98</b>	<b>453,1</b>	<b>1654,92</b>	<b>12246,4</b>
В среднем за 1 день				32,48	32,91	135,99	951,08
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</b>				<b>13,53%</b>	<b>31,26%</b>	<b>57,10%</b>	

\* в соответствии с Сан-ПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

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.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник - Москва, Дели принт, 2007-276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08

Допускается отклонения в случае сбоя поставок в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктам.