

СОГЛАСОВАНО

Директор

ГБОУ СОШ №



2022г.



**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 счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	24,8	179
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:				10,6	17,66	77,5	510,84
ОБЕД							
Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	60	2008	51	0,84	6,06	3,96	73,8
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2008	101	3,12	2,24	15,2	93,6
Голубцы ленивые	250	2012	298	22,06	20,93	31	342,19
Напиток из апельсинов*	200	2008	436	0,2	0	25,7	105
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44

Булочка дорожная	50	2008	470	3,15	6,95	26,15	180,5
Итого обед:				34,57	39,04	135,41	957,53
Всего за 1 день:				45,17	56,7	212,91	1468,37

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Булерброд с джемом	20/15	2008	2	1,15	0,15	21,95	94,5
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,1	7,5	18,9	163
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0	7,5	38
Итого завтрак:				9,25	8,91	76,35	425,94

ОБЕД

Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	60/20	2012	18/213	2,3	5,9	4,84	72,56
Суп картофельный с рыбой	200/20	2008	92	6,51	2,39	18,36	120,99
Залепанка из печени с рисом, соус сметанный	90/50	2008	301/371	14,6	23,76	13,53	337,3
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191
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	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Итого обед:				34,71	39,81	133,13	1015,29
Всего за 2 день:				43,96	48,72	209,48	1441,23

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Булерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,9	24,4	183
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Банан свежий	200	к/к	к/к	3	1	27,74	192

Итого завтрак:							18	16,06	97,34	667,54
ОБЕД										
Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным	60/20	2011	52/209	3,38	7,81	0,2	87,2			
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	2,4	2,33	13,76	106,4			
Шницель рубленый из говядины запеченный	90	2012	282	10,87	11,95	9,68	189,75			
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141			
Кисель из кураги*	200	2008	406	0,7	0,1	37	151			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92			
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44			
Итого обед:				25,65	30,45	114,34	837,79			
Всего за 3 день:				43,65	46,51	211,68	1505,33			

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бургерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Омлет натуральный	150	2008	214	14,45	23,86	2,73	283,46
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:				18,25	33,92	48,23	570,3

ОБЕД

Икра свекольная	60	2008	56	2,52	4,86	6,06	78
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	2008	99/73	6,22	3,7	22,8	149,38
Фрикадельки из птицы, соус молочный	90/50	2012	308/350	12,6	9,45	14,06	199,46
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203
Напиток яблочный*	200	2008	438	0,1	0,1	26,4	108
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44

Итого обед:				30,34	27,27	135,52	900,28
Всего за 4 день:				48,59	61,19	183,75	1470,58

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с джемом		20/15	2008	2	1,15	0,15	21,95	94,5
Запеканка рисовая с творогом		150	2008	193	8,52	11	52,64	317
Чай с сахаром		200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Банан свежий		200	к/к	к/к	3	1	27,74	192
Итого завтрак:					12,87	12,25	117,33	663,5

ОБЕД

Салат из квашеной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)		60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной		200/10/5	2008	76	5,06	6,16	12,76	115
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир - картофель отварной)		250	2012	252/318	15,35	15,45	24,89	330,86
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		25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Итого обед:					27,07	27,63	103,77	774,1
Всего за 5 день:					39,94	39,88	221,1	1437,6

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с сыром		15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Запеканка из творога с молоком сгущенным		150/20	2008	224	31,04	18,04	28,64	336,44
Кофейный напиток		200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Мандарин свежий		100	к/к	к/к	0,8	0	7,5	38
Итого завтрак:					37,84	23,84	65,94	569,54

ОБЕД

Салат из сыра, яблок и огурцов		60	2008	27	5,46	8,22	2,1	104,4
--------------------------------	--	----	------	----	------	------	-----	-------

Суп крестьянский с крупой и говядиной	200/10	2008	94	4,16	5,7	10,52	113,2
Жаркое по-домашнему	250	2008	258	28,16	26,8	22,33	443,3
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	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87
Итого обед:				47,18	46,18	107,25	1051,34
Всего за 6 день:				85,02	70,02	173,19	1620,88
7 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,15	0,15	21,95	94,5
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	2008	214	14,93	24,66	2,82	293,1
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:				18,78	26,47	62,77	564,44
ОБЕД							
Салат из свежлы отварной с маслом растительным, с сельдью	60/20	2011	52	3,06	3,7	5,6	69,1
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	200/10/5	2008	85	4,98	2,04	4,16	92,6
Запеканка из печени с рисом, соус сметанный	90/50	2008	301/371	14,6	23,76	13,53	337,3
Макароны отварные с овощами	150	2008	332	6,7	8	27,5	209
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	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Итого обед:				34,74	40,36	109,89	975,44
Всего за 7 день:				53,52	66,83	172,66	1539,88
8 ДЕНЬ							

ЗАВТРАК										
Закрытый бутерброд с сыром	60	2008	9	6,8	14,4	14,8	216			
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	24,8	179			
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107			
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44			
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0	7,5	38			
Итого завтрак:				16,7	23,26	82,5	610,44			
ОБЕД										
Икра морковная	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	70,8			
Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	2,55	4,11	8,36	80,8			
Плов из птицы	250	2012	304	13,8	12,7	45,5	325			
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	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44			
Булочка российская	60	2008	473	3,9	4,8	33,5	194			
Итого обед:				28,73	29,43	159,46	975,04			
Всего за 8 день:				45,43	52,69	241,96	1585,48			
9 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,15	0,15	21,95	94,5			
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	2008	190	4,65	7,5	20,1	168			
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134			
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44			
Банан свежий	200	к/к	к/к	3	1	27,74	192			
Итого завтрак:				13,7	12,31	107,59	658,94			
ОБЕД										
Салат картофельный с огурцами, маслом растительным (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	60	2011	37	0,8	4,76	5,1	66,5			

Борщ с фасолью картофелем говяжьей и сметаной	200/10/5	2008	79	6,42	5,48	12,48	132,6
Рыба припущенная с маслом сливочным	90/5	2012	245	15,11	5,81	0,28	67,05
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148
Компот из смеси сухофруктов*	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Печенье обогащенное	30	к/к	к/к	2,3	3,1	22,4	125,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Итого обед:				33,33	26,81	128,86	832,69
Всего за 9 день:				47,03	39,12	236,45	1491,63
10 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Каша "Янтарная" из пшена с яблоками	150	2008	187	5,04	7,32	28,08	199,2
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:				8,74	17,38	73,38	484,04
ОБЕД							
Салат "Свеколка"	60	2008	50	4,8	6,1	9,12	110,4
Суп картофельный с фасолью	200	2008	99	5,12	3,6	14,88	112,8
Запеканка из печени с рисом, соус сметанный	90/50	2008	301/371	14,6	23,76	13,53	337,3
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191
Напиток из клюквы протертой с сахаром	200	2008	439	0,1	0	26,8	108
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Итого обед:				35,32	41,12	129,03	1021,94
Всего за 10 день:				44,06	58,5	202,41	1505,98

11 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,9	24,4	183
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Банан свежий	200	к/к	к/к	3	1	27,74	192
Итого завтрак:			15,4	13,66	87,74	595,54	

ОБЕД

Салат овощной с яблоками, яйцом вареным	60/20	2012	18/213	2,3	5,9	4,84	72,56
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2008	84	2,48	4,48	6,4	76,8
Зразы рубленые из кур с омлетом и овощами	90	2008	317	14,17	10,8	8,66	190,12
Рагу овощное	150	2008	351	3,4	6,7	13,1	128
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	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Булочка домашняя	50	2008	467	3,3	6,2	27,9	180
Итого обед:			31,35	37,04	122,4	925,92	
Всего за 11 день:			46,75	50,7	210,14	1521,46	

12 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,15	0,15	21,95	94,5
Сырники из творога со сгущенным молоком	150/30	2012	231	18,4	14,1	31,9	278,8
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0	7,5	38
Итого завтрак:			23,85	16,71	96,75	588,74	

ОБЕД

Салат из квашеной капусты (до 01.03 с репчатый луком, с 01.03 с луком зеленым)	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8
Суп картофельный с крупой	200	2008	98	2,96	2,24	15,7	95,2
Тертели мясные (из говядины) в соусе сметанном с луком	90/50	2012	286/356	10,24	21,9	13,9	237,5
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206
Компот из апельсина*	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	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Итого обед:				23,46	34,76	139,3	891,94
Итого за 12 дней:				47,31	51,47	236,05	1480,68
ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ				590,43	642,33	2511,78	18069,1

* в соответствии с СанПиН 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 Скуригина И.М.; Тутельяна В.А.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08

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