

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО



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 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:				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 апельсина*	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

о завтрак:

						18	16,06	97,34	667,54
						ОБЕД			
		60/20	2011	52/209		3,38	7,81	0,2	87,2
Салат из свежы отварной с маслом растительным, яйцом вареным		200/5	2008	91		2,4	2,33	13,76	106,4
Рассольник ленинградский со сметаной		90	2012	282		10,87	11,95	9,68	189,75
Щицель рубленый из говядины запеченный		150	2008	335		3,1	5,4	20,3	141
Пюре картофельное		200	2008	406		0,7	0,1	37	151
Кисель из кураги*		40	к/к	к/к		3,2	1,7	20,4	92
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		25	к/к	к/к		2	1,16	13	70,44
Батон обогащенный микронутриентами									
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									
Бутерброд 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

Всего за 4 день:				30,34	27,27	135,52	900,28
				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 релчатым 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 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:				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 стученным	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

... 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 свеклы 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
Залепанка из пшена 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 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:			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
Комлот из кураги*	200	2008	401	1	0,1	34,2	142
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 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 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:			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
---	----	------	----	-----	------	-----	------

Щ с фасолью картофелем говединой 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 варёным	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 стухнутым молоком	150/30	2012	231	16,4	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

алат 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
Суп картофельный с крупой	200	2008	98	2,96	2,24	15,7	95,2
Тефтели 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
Комлот 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
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 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, 2007-278с. Редакция Сухихина 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.