

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в бесшестилетний период
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	Выход,	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.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	2008	184	9,60	8,47	35,10	237,51
Бутерброд с маслом сливочным	10/25	2008	1	2,40	8,10	13,00	142,00
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Печенье в ассортименте	25	ТТК	12.2	3,00	2,50	11,20	69,00
Итого за прием пищи:	550			16,00	19,27	81,80	546,51
Обед							
Огурец солёный порционно	60	ТТК	1.1	0,48	0,06	1,20	6,60
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	200/5/5	2012	72	2,10	3,10	10,10	109,20
Филе птицы по-строгановски	100	2016	313	9,30	13,50	5,47	195,40
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,00	4,80	27,00	151,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроутириентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микроутириентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	90,00
Итого за прием пищи:	810			25,08	25,68	109,32	780,20
Всего за день:				41,08	44,95	191,12	1326,71
Наименование	Выход,	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.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

2 день							
Завтрак							
Чизкейк, запеченный по-школьному, с повидлом	130/25	ТТК	20	12,52	13,87	29,80	331,60
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Вафли	20	ТТК	12,7	1,44	2,23	9,80	62,00
Апельсин	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	500			17,06	17,56	75,69	564,60
Обед							
Салат картофельный с соевыми отруцями и зеленым горошком	60	2015	42	0,78	3,20	5,70	53,10
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	200/5/5	2008	76	3,46	4,63	9,51	93,30
Шницель рубленый мясной	90	ТТК	9.1	11,30	10,50	8,47	174,50
Рис отварной	150	2008	325	3,70	6,30	26,18	203,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	808			26,64	28,85	116,34	839,70
Всего за день:				43,70	46,41	192,03	1404,30
3 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	180	2008	190	5,73	9,25	18,95	207,20
Бутерброд с джемом	20/25	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	19,60	134,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,20	3,75	19,05	127,50
Груша свежая	130	2011	338	0,52	0,40	13,40	61,10
Итого за прием пищи:	705			15,55	17,10	87,80	616,60
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	60/20	2011	52/209	3,61	7,00	3,60	100,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	200/5	2012	82	3,10	2,24	13,20	93,60
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	90/30	ТТК	21	8,17	6,85	9,44	151,76
Картофель отварной	150	2008	333	2,88	5,30	22,80	151,90
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	24,10	95,20
Итого за прием пищи:	845			25,46	25,51	119,52	820,46
Всего за день:				41,01	42,61	207,32	1437,06

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
				4 день			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	2008	189	10,00	7,63	31,60	213,64
Май с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Бутерброд с сыром	10/5/25	2008	3	4,40	12,42	13,00	179,33
Блок свежий	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	525			15,00	20,55	69,40	497,37
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и грибами	200/5	2012	81/116	4,22	2,70	16,12	114,70
Улиш	100	ТТК	22	11,24	12,30	2,89	188,82
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	5,60	32,10	206,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	805			28,22	27,88	117,11	863,32
Всего за день:				43,22	48,43	186,51	1360,69
Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
				5 день			
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	160/15	ТТК	5.2	13,40	13,90	32,60	303,50
Бутерброд с джемом	20/25	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Май с лимоном	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Пельмени свежие	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	525			16,70	15,40	72,50	493,30
Обед							
Суп овощной	60	2008	51	0,80	6,10	4,00	73,80
Соус томатный с перловой крупой, отварной курицей и грибами	200/5/5	2008	91	3,40	5,20	17,76	130,20
Пельмени ленивые	240	ТТК	9.2	16,42	13,52	22,40	286,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сельдь из плодов шиповника	200	ТТК	13.3	0,20	0,10	26,20	108,40
Итого за прием пищи:	800			28,02	28,94	116,74	827,00
Всего за день:				44,72	44,34	189,24	1320,30

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
Завтрак							
Каша "Яитарная"	180	2008	187	9,20	11,80	33,35	239,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,20	3,75	19,05	127,50
Итого за прием пищи:	655			16,40	16,91	87,89	532,50
Обед							
Огурец соленый порционно	60	ТТК	1.1	0,48	0,06	1,20	6,60
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	2012	81/116	4,22	2,70	16,12	114,70
Котлета рубленая из филе куриного	90	2008	314	11,68	12,70	12,15	209,60
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	5,60	32,10	206,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	795			28,18	25,28	122,95	840,90
Всего за день:				44,58	42,19	210,84	1373,40
Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	160/15	ТТК	5.2	13,40	13,90	32,60	303,50
Бутерброд с джемом	20/25	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Апельсин	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	44,40
Итого за прием пищи:	525			16,70	15,40	72,50	494,70
Обед							
Огурцы свежие порционно	60	ТТК	41275	0,71	3,20	4,60	52,20
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	200/10	ТТК	23	4,78	2,27	15,68	103,00
Плов с куриным филе	240	ТТК	10.1	13,47	16,44	36,10	345,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	800			26,36	26,13	122,86	816,40
Всего за день:				43,06	41,53	195,36	1311,10

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты				Энергетиче- ская цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	7	
				г	г	г	
8 день							
Завтрак							
Пшеница геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	2008	184	10,31	10,40	35,10	237,51
Хлеб (порциями)	15	2008	14	3,45	4,40	0,00	54,50
Хлеб нарезной обогащенный микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Молоко с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Овощи свежие	130	2011	338	0,52	0,40	13,40	61,10
Итого за прием пищи:	555			16,48	16,46	76,49	481,11
Обед							
Пюре из свеклы отварной с маслом растительным	60	2011	52	2,70	6,53	3,60	54,40
Пюре из овощей с курицей отварной и сметаной	200/5/5	2012	64	2,55	4,11	8,36	80,80
Суп по-строгановски	90/30	ТТК	9.4	10,30	7,11	14,23	161,92
Курица отварная	150	2008	325	3,70	6,30	26,18	203,00
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Хлеб нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	24,10	95,20
Итого за прием пищи:	830			26,95	28,17	122,85	823,32
Итого за день:				43,43	44,63	199,34	1304,43
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты				Энергетиче- ская цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
Завтрак							
Молоко малолacto молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	2008	189	10,10	12,30	33,50	248,60
Хлебобулочные изделия с джемом	20/25	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Молоко с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	19,60	134,00
Овощи свежие	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	530			15,60	16,40	79,70	513,80
Обед							
Суп с гарниром	40/20	2008	213	3,30	3,60	4,20	72,40
Пюре из картофеля, картофеля, курицы отварной и сметаной	200/5/5	2008	76	3,95	5,64	11,20	94,00
Пюре мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	ТТК	9.5	7,10	10,21	11,56	180,00
Хлебобулочные изделия отварные	150	2008	331	5,00	4,80	27,00	151,00
Хлеб нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Компот фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	90,00
Итого за прием пищи:	830			27,55	28,47	119,51	815,40
Итого за день:				43,15	44,87	199,21	1329,20

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
10 день							
Завтрак							
Мюсли натуральный	150	2008	214	14,40	18,87	14,60	283,63
Хлеб нарезной обогащенный микроэлементами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Масло сливочное с витамином	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Сметана витаминизированная	35	ТТК	12.1	0,63	0,10	23,20	101,60
Пельмени свежие	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	515			18,13	20,43	73,89	556,23
Обед							
Суп из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Курица тушеная с вермишелью и яйцом	200/20	ТТК	2.2	2,10	3,10	10,10	109,20
Свинина по-домашнему со свиной	240	ТТК	9.6	16,56	17,65	23,20	317,80
Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Хлеб нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	810			27,42	27,93	107,80	802,80
Итого за день:				45,55	48,36	181,69	1358,23

	Б, г	Ж, г	У, г	Э.П., ккал
Итого за 1 день:	41,08	44,95	191,12	1326,71
Итого за 2 день:	43,70	46,41	192,03	1404,30
Итого за 3 день:	41,01	42,61	207,32	1437,06
Итого за 4 день:	43,22	48,43	186,51	1360,69
Итого за 5 день:	44,72	44,34	189,24	1320,30
Итого:	213,7	226,7	966,2	6849,1
Среднее за 1 день:	42,7	45,3	193,2	1369,8
Итого за 6 день:	44,6	42,19	210,84	1373
Итого за 7 день:	43,06	41,53	195,36	1311,10
Итого за 8 день:	43,43	44,63	199,34	1304,43
Итого за 9 день:	43,15	44,87	199,21	1329,20
Итого за 10 день:	45,55	48,36	181,69	1358,23
Итого:	219,8	221,6	986,4	6676,4
Среднее за 1 день:	44,0	44,3	197,3	1335,3
Среднее за 10 дней:	43,4	44,8	195,3	1352,5

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН,

ТТК - технико-технологическая карта

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
Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных
специально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 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.