

"СОГЛАСОВАНО"



Александр Ю. Ю.
С. А. Ружавишников
2024 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное 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	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	10,08	9,00	125,00
Макаронные изделия отварные с сыром	200	2012	206	10,50	9,00	38,10	277,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Вафли обогащенные	20	к/к	к/к	0,80	5,40	12,40	123,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	550			13,22	24,98	84,30	629,40
Обед							
Огурец соленый	60	к/к	к/к	0,50	0,05	0,85	6,50
Щи из свежей капусты с птицей со сметаной	215	2008	84	2,48	4,48	6,40	76,80
Птица, тушенная в молочном соусе	100	2008	312	15,50	11,50	3,60	180,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	4,60	37,70	206,00
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	790			28,28	21,97	101,10	717,50
Всего за день:				41,50	46,95	185,40	1346,90

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2008	2	1,35	4,84	24,75	135,50
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,03	8,13	27,87	203,16
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,90	0,20	8,13	43,33
Итого за прием пищи:	545			10,18	15,67	85,55	515,99
Обед							
Зеленый горошек (консервированный)	60	к/к	к/к	1,86	0,12	3,90	24,00
Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	215	2008	76	2,56	4,48	9,68	89,60
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	2008	231	13,30	8,10	15,98	143,00

Пюре картофельное	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141,00
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,60	0,10	31,70	131,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Итого за прием пищи:	890			29,42	21,84	126,21	768,80
Всего за день:				39,6	37,51	211,76	1285

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
3 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	10,08	9,00	125,00
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	6,88	8,90	31,48	234,13
Чай с сахаром и лимоном	205	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Сыр порциями	15	к/к	к/к	3,45	4,35	0,00	54,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	550			12,35	23,83	65,48	519,53
Обед							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,84	6,06	3,96	73,80
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	200	2008	91	2,20	4,32	12,80	98,98
Биточки Школьник	100	2008	277	15,44	18,20	8,20	292,00
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,50	4,80	31,30	191,00
Компот из свежих яблок	200	2008	395	0,30	0,20	34,80	143,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,25	0,00	26,17	105,66
Итого за прием пищи:	810			29,73	34,72	149,98	1066,64
Всего за день:				42,08	58,55	215,46	1586,17

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	35	2008	1	1,32	10,08	9,00	125,00
Запеканка из творога со сгущенным молоком	165	2008	224	16,42	9,71	17,29	237,14
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	500			21,04	22,59	61,39	543,14
Обед							
Салат Витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,72	3,12	5,70	54,00
Суп картофельный с рыбой	220	2008	92	2,88	2,29	15,36	93,60

Жаркое по-домашнему с птицей	250	к/к	к/к	28,17	26,83	22,33	443,33
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	895			40,77	36,08	107,84	917,13
Всего за день:				61,81	58,67	169,23	1460,27

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
5 день							

Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2008	2	1,35	4,84	24,75	135,50
Каша вязкая молочная пшеничная	200	2022	54-13к	8,20	9,20	38,60	270,30
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	545			10,15	14,54	88,15	510,20

Обед							
Салат из свеклы отварной с маслом	60	к/к	к/к	0,96	2,98	1,80	54,72
Суп картофельный с горохом и гречками	215	2008	99	5,12	3,60	14,88	112,80
Гуляш из говядины	100	2008	259	15,70	13,90	3,10	218,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	4,60	37,70	206,00
Компот из свежих плодов	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	115,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	790			30,78	26,42	118,13	868,72
Всего за день:				40,93	40,96	206,28	1378,92

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
6 день							

Завтрак							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	165	2008	224	16,42	9,71	17,29	237,14
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Сыр твердых сортов в нарезке	15	2022	54-1з	3,50	4,40	0,00	53,80
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,80	0,00	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	505			24,22	16,11	60,34	502,94

Обед							
Салат Школьные годы	60	2008	29	0,90	6,06	2,64	69,00
Суп крестьянский с крупой	200	2008	94	2,64	4,02	9,92	85,60

Печень по-строгановски	100	2008	256	8,90	12,20	10,20	171,20
Рис отварной	150	2008	325	3,70	6,30	32,80	203,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	875			25,14	32,42	120,01	855,00
Всего за день:				49,36	48,53	180,35	1357,94

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2008	2	1,35	4,84	24,75	135,50
Каша из пшена и риса молочная ("Дружба") с маслом сливочным	200	2008	190	6,19	10,00	26,80	221,85
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	545			8,14	15,34	76,35	461,75
Обед							
Салат из квашенной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с фасолью	200	2008	99	5,12	3,60	14,88	112,80
Птица, тушеная в молочном соусе	100	2008	312	15,50	11,50	3,60	180,00
Рис отварной	150	2008	325	3,70	6,30	32,80	203,00
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,60	0,10	31,70	131,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,25	0,00	26,17	105,66
Итого за прием пищи:	810			31,33	25,70	146,52	944,46
Всего за день:				39,47	41,04	222,87	1406,21

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
8 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	6,08	9,00	125,00
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,23	6,66	32,00	228,96
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,80	0,00	7,50	38,00
Печенье	20	к/к	к/к	1,50	2,00	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	550			13,75	17,24	81,40	568,96
Обед							

Салат из моркови с яблоком	60	к/к	к/к	0,52	0,06	4,73	49,56
Щи из квашенной капусты с птицей и сметаной	215	2008	88	2,56	4,56	5,92	75,20
Шницель из говядины	100	2008	271	19,80	23,00	8,20	322,00
Пюре картофельное	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	890			34,98	36,86	103,60	913,96
Всего за день:				48,73	54,10	185,00	1482,92

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
9 день							
Завтрак							
Сыр порциями	10	к/к	к/к	2,30	2,90	0,00	36,00
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	10,08	9,00	125,00
Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом сливочным	200	2008	184	8,00	10,19	33,16	256,77
Чай с сахаром и лимоном	205	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	570			14,32	24,37	80,31	591,17
Обед							
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	к/к	к/к	1,00	6,10	5,80	81,50
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	215	2008	91	2,40	4,64	13,76	106,40
Печень по-строгановски	100	2008	256	8,90	12,20	10,20	171,20
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,50	4,80	31,30	191,00
Компот из свежих яблок	200	2008	395	0,30	0,20	34,80	143,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	790			23,30	29,08	128,61	855,30
Всего за день:				37,62	53,45	208,92	1446,47

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
10 день							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	6,08	9,00	125,00
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,72	6,18	33,16	228,97
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00

Груша свежая	100	к/к	к/к	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	530			10,34	15,06	77,26	534,97
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,70	3,10	5,70	54,00
Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	205	2008	79	3,92	4,64	12,48	107,20
Биточки куриные	100	2008	315	16,90	7,80	11,00	204,00
Рагу из овощей	150	2008	141	3,23	11,65	12,12	167,31
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Итого за прием пищи:	880			33,75	31,03	105,75	858,71
Всего за день:				44,09	46,09	183,01	1393,68

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
11 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2008	2	1,35	4,84	24,75	135,50
Омлет натуральный	200	2008	214	15,86	23,23	3,60	316,22
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Вафли обогащенные	20	к/к	к/к	0,80	5,40	12,40	123,00
Итого за прием пищи:	565			18,61	33,97	65,55	679,12
Обед							
Салат из свеклы отварной с маслом	60	к/к	к/к	0,96	2,98	1,80	54,72
Суп картофельный с горохом и гречками	215	2008	99	3,12	3,60	14,88	112,80
Гуляш из говядины	100	2008	259	15,70	13,90	3,10	218,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	4,60	37,70	206,00
Компот из свежих плодов	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	115,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	790			28,78	26,42	118,13	868,72
Всего за день:				47,39	60,39	183,68	1547,84

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
12 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,50	8,70	7,40	131,00
Запеканка из творога с повидлом	165	2008	224	16,42	9,71	17,29	237,14

Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,90	0,20	8,13	43,33
Итого за прием пищи:	500			23,32	19,91	55,22	518,47
Обед							
Салат из белокочанной капусты	60	2008	35	0,96	3,06	4,14	48,00
Суп картофельный с птицей	210	2008	92	2,88	2,29	15,36	93,60
Биточки рыбные	100	2008	239	13,20	12,60	15,00	226,00
Картофель отварной	150	2008	265	2,89	5,30	22,85	151,15
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	885			28,93	27,09	121,80	844,95
Всего за день:				52,25	47,00	177,02	1363,42

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	41,50	46,95	185,40	1346,90
Всего за 2 день:	39,6	37,51	211,76	1294,79
Всего за 3 день:	42,08	58,55	215,46	1586,17
Всего за 4 день:	61,81	58,67	169,23	1460,27
Всего за 5 день:	40,93	40,96	206,28	1378,92
Всего за 6 день:	49,36	48,53	180,35	1357,94
ИТОГО:	275,28	291,17	1168,48	8414,99
В среднем за 1 день:	45,88	48,53	194,75	1402,50
Всего 7 за день:	39,47	41,04	222,87	1406,21
Всего за 8 день:	48,73	54,10	185,00	1482,92
Всего за 9 день:	37,62	53,45	208,92	1446,47
Всего за 10 день:	44,09	46,09	183,01	1393,68
Всего за 11 день:	47,39	60,39	183,68	1547,84
Всего за 12 день:	52,25	47,00	177,02	1363,42
ИТОГО:	269,55	302,07	1160,50	8640,54
В среднем за 1 день:	44,93	50,35	193,42	1440,09
В среднем за 12 дней:	45,40	49,44	194,08	1421,29

*АКП - акт контрольной проработки

*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 г

*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной

*Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа 2014г.

*Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.