

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ СОШ №12

Д.А.Шведова



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в весенне-летний 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,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Каша гречневая молочная	180	2008	184	9.6	8.47	35.1	237.51
Бутерброд с маслом сливочным	10/25	2008	1	2.4	8.1	13	142
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0.2	0.1	15	60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0.4	0.4	9.8	44.4
Печенье в ассортименте	25	к/к	к/к	3	2.5	11.2	69.00
Итого за прием пищи:	545			15.6	19.57	84.1	552.91
Обед							
Огурец свежий порционно	60	2011	71	0.5	0.06	1.02	7.2
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	200/5/5	2012	72	2.1	3.1	10.1	109.2
Шницель рубленный мясной	90	АКП*	62	11.3	11.5	10.47	221
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5	4.8	27	151
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3.2	1.7	20.4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0.2	19.17	90
Итого за прием пищи:	800			27.1	23.68	114.14	806
Всего за день:				42.7	43.25	198.24	1359

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	
2 день							
Завтрак							
Пудинг из творога (запеченный) с джемом	150/20	2008	225	16.2	14.6	26.7	394.4
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1.16	12.99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0.2	0.1	15	60.00
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1.53	0.34	13.77	73.1
Итого за прием пищи:	565			19.93	16.2	68.46	595.5

Обед							
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	
Икра баклажанная (консервированная)	60	к/к	к/к	0.81	4.1	2.7	44.8
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	200/5/5	2008	76	3.46	4.63	9.51	93.3
Фрикадельки куриные в соусе молочном	90/30	2012	308/350	12.06	5.04	17.9	191
Рис отварной	150	2008	325	3.7	6.3	32.8	203
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3.2	1.7	20.4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0.2	0.2	20.1	87.8
Итого за прием пищи:	830			27.43	24.29	129.39	848
Всего за день:				47.36	40.49	197.85	1443

3 день							
Завтрак							
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	
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	180/5	2008	190	5.73	9.25	27	207.2
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2.2	1.2	16.8	86.8
Какао с молоком	200	2008	433	2.9	2.5	19.6	134
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4.1	2.5	4.9	87
Груша свежая	130	к/к	к/к	0.52	0.4	13.4	61.1
Итого за прием пищи:	660			15.45	15.85	81.7	576.1
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	60/20	2011	52/209	5.66	7	3.6	100.0
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	200/5	2012	82	3.10	2.24	13.20	94
Хлебцы рыбный запеченный	90	2012	31	12.7	8.5	8.2	123.3
Картофель отварной	150	2008	333	2.88	5.3	22.8	151.9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3.2	1.7	20.4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136
Компот из апельсинов	200	АКП*	9	0.5	0.1	24.1	95.2
Итого за прием пищи:	815			32.0	27.2	118.3	792
Всего за день:				47.49	43.01	199.98	1368

4 день							
Завтрак							
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	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	2008	189	10	8.63	31.6	213.64
Чай с сахаром	200	2008	430	0.2	0.1	15	60.00
Бутерброд с сыром	10/5/25	2008	3	4.4	12.42	13	179.33
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0.8	0.1	7.5	38
Итого за прием пищи:	525			15.4	21.3	67.1	491.0

Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0.96	3.06	4.62	49.8
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	2012	81/116	4.22	2.70	27.80	150
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	90	2016	275	9.44	10.00	3.78	170
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3.60	5.60	37.70	206
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3.2	1.7	20.4	92
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0.2	15	76
Итого за прием пищи:	795			26.4	25.6	135.3	880
Всего за день:				41.8	46.8	202.4	1371

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	

5 день

Завтрак

Макароны отварные с сыром	160/15	2008	210	13.4	13.9	32.6	303.5
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2.2	1.2	16.8	86.8
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0.2	0.1	15	60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за прием пищи:	525			16.2	15.6	74.2	494.7

Обед

Винегрет овощной	60	2008	51	0.8	6.1	4	74
Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной	200/5/5	2008	91	3.4	5.2	17.76	130.2
Голубцы ленивые	240	АКП*	63	17.6	16.4	22.4	307.5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3.2	1.7	20.4	92
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136
Кисель из плодов шиповника	200	АКП*	10	0.20	0.10	26.20	108.4
Итого за прием пищи:	800			29.2	31.82	116.74	848
Всего за день:				45.4	47.42	190.94	1343

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	
6 день							
Завтрак							
Омлет с морковью	150	2012	217	10.1	15	7.3	190.5
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1.16	12.99	68
Кофейный напиток	200	2008	432	1.5	1.3	22.4	107
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4.1	2.5	4.9	87.00
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1.53	0.34	13.77	73.1
Итого за прием пищи:	645			19.2	20.3	61.4	525.6
Обед							
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	АКП*	40	1.8	3.66	4.4	58.1
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	200/5/5	2012	70	2.9	2.04	17.00	77
Печень, тушеная в соусе	90/30	АКП*	14	10.3	12.1	17.9	205
Пюре картофельное	150	2008	335	3.1	5.4	20.3	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3.2	1.7	20.4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136
Напиток из свежих яблок	200	АКП*	12	0.2	0.2	15.6	65.2
Итого за прием пищи:	830			25.5	27.42	121.58	775
Всего за день:				44.73	47.72	182.94	1300

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	
7 день							
Завтрак							
Каша "Янтарная"	180	2008	187	9.2	11.8	34.1	239
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1.16	12.99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0.2	0.1	15	60.00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0.4	0.4	9.8	44.4
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4.1	2.5	4.9	87.00
Итого за прием пищи:	605			15.9	15.96	76.79	498.4

Обед							
Огурец соленый порционно	60	АКП*	17	0.48	0.06	1.2	7
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	2012	81/116	4.22	2.70	27.80	150
Котлета рубленая из филе куриного	90	2008	314	14.6	12.7	15.3	243
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3.60	5.60	37.70	206
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3.2	1.7	20.4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0.2	15	76
Итого за прием пищи:	795			31.10	25.28	143.38	909
Всего за день:				47.00	41.24	220.17	1408

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

8 день

Завтрак

Макароны отварные с сыром	160/15	2008	210	13.4	13.9	32.6	303.5
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2.2	1.2	16.8	86.8
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0.2	0.1	15	60.00
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1.53	0.34	13.77	73.1
Итого за прием пищи:	595			17.33	15.54	78.17	523.4

Обед

Помидор свежий порционно	60	2011	71	0.7	0.7	3.3	14.4
Суп картофельный с рисом и рыбой	200/20	2008	98/228	6.5	2.36	15.7	110.8
Жаркое по-домашнему со свиной	240	АКП*	25	23.4	21.1	23.2	376.1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3.2	1.7	20.4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0.2	0.2	20.1	87.8
Итого за прием пищи:	810			38.00	28.38	108.68	817
Всего за день:				55.33	43.92	186.85	1341

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	7	
				г	г	г	
9 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	2008	184	10.31	10.4	35.1	237.51
Сыр порциями	15	2008	14	3.45	4.4	0	54.5
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1.16	12.99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0.2	0.1	15	60.00
Груша свежая	130	к/к	к/к	0.52	0.4	13.4	61.1
Итого за прием пищи:	555			16.48	16.46	76.49	481.11
Обед							
Салат из свёклы отварной с маслом растительным	60	2011	52	2.7	6.53	3.6	54
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	200/5/5	2012	64	2.55	4.11	8.36	81
Печень по-строгановски	90/30	АКП*	19	10.3	9.11	17.9	178.03
Рис отварной	150	2008	325	3.7	6.3	32.8	203
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3.2	1.7	20.4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136
Компот из апельсинов	200	АКП*	9	0.5	0.1	24.1	95.2
Итого за прием пищи:	830			26.95	30.17	133.14	839
Всего за день:				43.43	46.63	209.63	1321

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	
10 день							
Завтрак							
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	2008	189	10.1	12.3	33.5	248.6
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2.2	1.2	16.8	86.8
Какао с молоком	200	2008	433	2.9	2.5	19.6	134
Мандарины свежий	100	к/к	к/к	0.8	0.1	7.5	38
Итого за прием пищи:	530			16	16.1	77.4	507.4

Обед							
Яйцо с гарниром	40/20	2008	213	3.3	3.6	4.2	72
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	200/5/5	2008	76	4.6	5.64	11.2	94
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	АКП*	64	8	10.21	11.56	180
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5	4.8	27	151
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3.2	1.7	20.4	92
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0.2	19.17	90
Итого за прием пищи:	830			29.1	28.47	119.51	815
Всего за день:				45.1	44.57	196.91	1323

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

11 день

Завтрак

Омлет натуральный	150	2008	214	14.4	18.87	14.6	283.63
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1.16	12.99	68
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0.2	0.1	15	60.00
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0.63	0.1	23.2	101.60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за прием пищи:	515			17.63	20.63	75.59	557.63

Обед

Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0.96	3.06	4.62	49.8
Суп-паша домашняя с курицей	200/10	2012	67	5.66	4.5	13.84	118.3
Плов с куриным филе	240	АКП*	15	15.47	16.44	39.1	371.2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3.2	1.7	20.4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136
Компот из смеси сухофруктов	200	АКП*	11	0.60	0.10	23.50	97.2
Итого за прием пищи:	800			29.89	28.12	127.44	865
Всего за день:				47.52	48.75	203.03	1422

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	
12 день							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	2008	189	7.27	7.6	31.4	190
Сыр порциями	15	2008	14	3.45	4.4	0	54.5
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1.16	12.99	68
Кофейный напиток	200	2008	432	1.5	1.3	22.4	107
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1.53	0.34	13.77	73.1
Итого за прием пищи:	595			15.75	14.8	80.56	492.6
Обед							
Салат из свежих огурцов	60	2008	19	0.4	3	5.1	61.8
Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/10	2008	115	6.2	10.08	10.02	156.00
Котлета рыбная "любительская"	90	2008	241	10.26	3.26	5.4	99
Пюре картофельное	150	2008	335	3.1	5.4	20.3	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3.2	1.7	20.4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0.2	0.2	20.1	87.8
Итого за прием пищи:	800			27.36	25.96	107.3	774
Всего за день:				43.11	40.76	187.86	1266

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	42.7	43.25	198.24	1359
Всего за 2 день:	47.36	40.49	197.85	1443
Всего за 3 день:	47.49	43.01	199.98	1368
Всего за 4 день:	41.8	46.8	202.4	1371
Всего за 5 день:	45.4	47.42	190.94	1343
Всего за 6 день:	44.73	47.72	182.94	1300
ИТОГО:	269.5	268.7	1172.3	8184.2
В среднем за 1 день:	44.9	44.8	195.4	1364.0
Всего за 7 день:	47.0	41.24	220.17	1408
Всего за 8 день:	55.33	43.92	186.85	1341
Всего за 9 день:	43.43	46.63	209.63	1321
Всего за 10 день:	45.1	44.57	196.91	1323
Всего за 11 день:	47.52	48.75	203.03	1422
Всего за 12 день:	43.11	40.76	187.86	1266
ИТОГО:	281.5	265.9	1204.5	8080.0
В среднем за 1 день:	46.9	44.3	200.7	1346.7
В среднем за 12 дней:	45.9	44.5	198.1	1355.3

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

*АКП - акт контрольной проработки

*Сборник рецептур 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 рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-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.