

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ СОШ №12

Д.А.Шведова



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО «СТОЛОВАЯ № 14»
Филиппов С.Н.

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) в весенне-летний период
для предоставления питания учащимся старших классов (12 и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Обед							
Огурец свежий порционно	100	2011	71	0.8	0.1	1.7	12.0
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/10	2012	72	3	4.53	13.2	147.1
Шницель рубленый мясной	100	АКП*	62	12.55	11.77	11.63	245.6
Макароны отварные с сыром	200/15	2008	210	15.8	16.1	37.5	358.0
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136.0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4.8	2.55	30.6	138.0
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0.2	19.17	90.0
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0.6	0.6	14	64.0
Плошка "Московская"	100	АКП*	101	8.62	14.4	61.65	329.8
Итого за прием пищи:	1250			51.2	52.6	215.4	1520.5
Всего за день:				51.2	52.6	215.4	1520.5

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день							
Обед							
Икра баклажанная (консервированная)	100	к/к	к/к	1.25	6.8	4.5	74.0
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/10/5	2008	76	5.32	7.1	14.4	159.7
Фрикадельки куриные в соусе молочном	100/40	2012	308/350	16.4	6.76	19.4	223.0
Рис отварной	200	2008	325	7.2	8.4	41.2	255.5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4.8	2.55	30.6	138.0
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136.0
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0.2	0.2	20.1	87.8
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1.53	0.34	13.77	73.1
Сдоба обыкновенная	75	АКП*	105	5.7	14.9	37.2	246.0
Итого за прием пищи:	1260			46.4	49.4	207.2	1393.1

Всего за день:			46.4	49.4	207.2	1393.1
----------------	--	--	------	------	-------	--------

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	
3 день							
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	7.07	8.75	4.5	125.0
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/15	2012	82	4.00	2.90	17.06	121
Хлебец рыбный запеченный, соус сметанный	100/40	2012/2008	31/371	15.76	13.7	11.66	164.2
Картофель отварной	200	2008	333	3.8	7.1	30.4	201.8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4.8	2.55	30.6	138
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
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4.1	2.5	4.9	87
Груша свежая	150	к/к	к/к	0.6	0.45	15.45	70.5
Булочка "домашняя"	100	АКП*	103	7.2	10.8	49.8	300.6
Итого за прием пищи:	1365			51.8	51.2	214.5	1439.3
Всего за день:				51.8	51.2	214.5	1439.3

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	
4 день							
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1.6	5.1	7.7	83.0
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2012	81/116	7	4.85	34.1	174.4
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	100	2016	275	10.50	11.11	4.20	189
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4.80	7.40	45.30	274
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4.8	2.55	30.6	138
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
Мандарин свежий	150	к/к	к/к	1.2	0.15	11.2	57
Плюшка "Московская"	100	АКП*	101	8.62	14.4	61.65	329.8
Итого за прием пищи:	1220			43.5	48.1	235.7	1457.2
Всего за день:				43.5	48.1	235.7	1457.2

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	

5 день

Обед

Винегрет овощной	100	2008	51	1.33	10.2	6.66	123.3
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/10/5	2008	91	4.7	7	28.3	170.8
Голубцы ленивые	280	АКП*	63	24.7	26	23.8	490.7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4.8	2.55	30.6	138.0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136.0
Кисель из плодов шиповника	200	АКП*	10	0.20	0.10	26.20	108.4
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0.6	0.6	14	64.0
Сдоба обыкновенная	75	АКП*	105	5.7	14.9	37.2	246.0
Всего за прием пищи:	1180			46.0	63.7	192.7	1417.2
Всего за день:				46.0	63.7	192.7	1417.2

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	

6 день

Обед

Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	АКП*	40	3.16	6.1	7.4	96.9
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/15/10	2012	70	6.1	8.3	22.00	187.1
Печень, тушеная в соусе	100/40	АКП*	14	13.5	18.9	14.10	271.5
Пюре картофельное	200	2008	335	5.8	7.2	24.80	188.0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4.8	2.55	30.6	138.0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136.0
Напиток из свежих яблок	200	АКП*	12	0.2	0.2	15.6	65.2
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2.5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4.1	2.5	4.9	87
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1.53	0.34	13.77	73.1
Пряник	60	к/к	к/к	3.6	1.8	46.8	201.6
Итого за прием пищи:	1355			46.8	50.2	206.0	1444.4
Всего за день:				46.8	50.2	206.0	1444.4

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	
7 день							
Обед							
Огурец соленый порционно	100	АКП*	17	0.8	0.1	2	11.6
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2012	81/116	7	4.85	34.1	174.4
Котлета рубленая из филе куриного	100	2008	314	16.2	14.2	17	270.0
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4.80	7.40	45.30	274.0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4.8	2.55	30.6	138.0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136.0
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0.2	15	76.0
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4.1	2.5	4.9	87
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0.6	0.6	14	64.0
Сдоба обыкновенная	75	АКП*	105	5.7	14.9	37.2	246.0
Итого за прием пищи:	1295			49.0	49.6	226.1	1477.0
Всего за день:				49.0	49.6	226.1	1477.0

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	
8 день							
Обед							
Помидор свежий порционно	100	2011	71	1.2	1.16	5.5	24.0
Суп картофельный с рисом и рыбой	250/20	2008	98/228	7.3	2.92	19.6	134.6
Жаркое по-домашнему со свиной	280	АКП*	25	27.3	24.6	27.1	438.8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4.8	2.55	30.6	138.0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136.0
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0.2	0.2	20.1	87.8
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1.53	0.34	13.77	73.1
Булочка "домашняя"	100	АКП*	103	7.2	10.8	49.8	300.6
Итого за прием пищи:	1230			53.5	44.9	192.5	1332.9
Всего за день:				53.5	44.9	192.5	1332.9

Наименование	Выход г	Технологи- ческая и норматив- ная докумен- тация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
Обед							
Салат из свёклы отварной с маслом растительным	100	2011	52	4.1	10.88	6	90.6
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/15/10	2012	64	5.1	6.0	10.9	112.1
Печень по-строгановски	100/40	АКП*	19	12.02	10.6	20.9	207.7
Рис отварной	200	2008	325	7.2	8.4	41.2	255.5
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4.8	2.55	30.6	138.0
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136.0
Компот из апельсинов	200	АКП*	9	0.5	0.1	24.1	95.2
Груша свежая	150	к/к	к/к	0.6	0.45	15.45	70.5
Плюшка "Московская"	100	АКП*	101	8.62	14.4	61.65	329.8
Итого за прием пищи:	1275			46.9	55.7	236.8	1435.4
Всего за день:				46.9	55.7	236.8	1435.4

Наименование	Выход г	Технологи- ческая и норматив- ная докумен- тация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день							
Обед							
Яйцо с гарниром	40/60	2008	213	5.5	6	7	120.0
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/15/10	2008	76	9.85	7.2	15.06	178.8
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/40	АКП*	64	10.22	12.9	12.53	200.4
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	6.5	6.4	39.50	254.4
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4.8	2.55	30.6	138.0
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136.0
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0.2	19.17	90.0
Мандарин свежий	150	к/к	к/к	1.2	0.15	11.2	57.0
Сдоба обыкновенная	75	АКП*	105	5.7	14.9	37.2	246.0
Итого за прием пищи:	1250			48.8	52.6	198.2	1420.6
Всего за день:				48.8	52.6	198.2	1420.6

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	
11 день							
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1.6	5.1	7.7	83.0
Суп-лапша домашняя с курицей	250/15	2012	67	11.2	13.5	19.7	238.7
Плов с куриным филе	280	АКП*	15	18	19.18	45.6	433.1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4.8	2.55	30.6	138.0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136.0
Компот из смеси сухофруктов	200	АКП*	11	0.60	0.10	23.50	97.2
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0.6	0.6	14	64.0
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4.1	2.5	4.9	87
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0.63	0.1	23.2	101.60
Итого за прием пищи:	1240			45.53	46.0	195.2	1378.6
Всего за день:				45.53	46.0	195.2	1378.6

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	
12 день							
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	2008	19	0.7	5	8.5	103
Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	2008	115	7.75	12.6	12.52	210.20
Котлета рыбная "любительская" с соусом томатным	100/40	2008	241/364	13.9	4.8	8.50	142.5
Пюре картофельное	200	2008	335	5.8	7.2	24.80	188.0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4.8	2.55	30.6	138.0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136.0
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0.2	0.2	20.1	87.8
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1.53	0.34	13.77	73.1
Булочка "домашняя"	100	АКП*	103	7.2	10.8	49.8	300.6
Итого за прием пищи:	1280			45.9	45.8	194.6	1379.2
Всего за день:				45.9	45.8	194.6	1379.2

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц, ккал
Всего за 1 день:	51.17	52.57	215.43	1520.45
Всего за 2 день:	46.40	49.37	207.15	1393.10
Всего за 3 день:	51.83	51.17	214.45	1439.30
Всего за 4 день:	43.52	48.08	235.73	1457.20
Всего за 5 день:	46.03	63.67	192.74	1417.20
Всего за 6 день:	46.79	50.21	205.95	1444.40
ИТОГО:	285.74	315.07	1271.45	8671.65
В среднем за 1 день:	47.62	52.51	211.91	1445.28
Всего за 7 день:	49.00	49.62	226.08	1477.00
Всего за 8 день:	53.49	44.89	192.45	1332.88
Всего за 9 день:	46.94	55.70	236.78	1435.40
Всего за 10 день:	48.77	52.62	198.24	1420.60
Всего за 11 день:	45.53	45.95	195.18	1378.60
Всего за 12 день:	45.88	45.81	194.57	1379.20
ИТОГО:	289.61	294.59	1243.30	8423.68
В среднем за 1 день:	48.27	49.10	207.22	1403.95
В среднем за 12 дней:	47.95	50.81	209.56	1424.61

*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.

*АКП - акт контрольной проработки

*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 М.Н.

*Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов 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.