



**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, | Энер-гетическая ценность, 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 |
| Яблоко свежее | 100 | 2011 | 338 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
| Печенье в ассортименте | 25 | ТТК | 12.2 | 3,00 | 2,50 | 11,20 | 69,00 |
| Итого за прием пищи: | 550 | | | 15,60 | 19,57 | 84,10 | 552,91 |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец свежий порционно | 60 | АКП* | 17 | 0,5 | 0,06 | 1,02 | 7,2 |
| Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной | 200/5/5 | 2012 | 72 | 2,10 | 3,10 | 10,10 | 109,20 |
| Филе индейки 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 обогащенный микроэлементами | 40 | ТТК | 15.2 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 92,00 |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 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 | | | 25,10 | 25,68 | 109,14 | 780,80 |
| Всего за день: | | | | 40,70 | 45,25 | 193,24 | 1333,71 |
| 2 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 2008 | 224 | 16,38 | 16,60 | 26,70 | 374,40 |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 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 |
| Апельсин свежий | 170 | 2011 | 338 | 1,53 | 0,34 | 13,77 | 73,10 |
| Итого за прием пищи: | 565 | | | 20,11 | 18,20 | 68,46 | 575,50 |

| Обед | | | | | | | |
|---|------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| Салат из свежих помидоров | 60 | 2008 | 22 | 0,60 | 2,70 | 3,70 | 43,10 |
| 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: | 800 | | | 26,46 | 28,35 | 114,34 | 829,70 |
| Всего за день: | | | | 46,57 | 46,55 | 182,80 | 1405,20 |
| | | | | | | | |
| 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 | |
| 3 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") | 180 | 2008 | 190 | 5,73 | 9,25 | 27,00 | 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% в индивидуальной упаковке | 100 | ТТК | 16.1 | 4,10 | 2,50 | 4,90 | 87,00 |
| Груша свежая | 130 | 2011 | 338 | 0,52 | 0,40 | 13,40 | 61,10 |
| Итого за прием пищи: | 655 | | | 15,45 | 15,85 | 81,70 | 576,10 |
| 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 |
| Ватрушка рыбная запечённая (из горбуши) | 90 | ТТК | 8.1 | 9,80 | 8,65 | 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: | 815 | | | 27,09 | 27,31 | 119,52 | 820,46 |
| Всего за день: | | | | 42,54 | 43,16 | 201,22 | 1396,56 |
| | | | | | | | |
| 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 |
| Чай 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 |
| Мандарин свежий | 100 | 2011 | 338 | 0,80 | 0,10 | 7,50 | 38,00 |
| Итого за прием пищи: | 525 | | | 15,40 | 20,25 | 67,10 | 490,97 |

| Обед | | | | | | | |
|---|------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| Салат из квашеной капусты | 60 | 2008 | 40 | 0,96 | 3,06 | 4,62 | 49,80 |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 200/5 | 2012 | 81/116 | 4,22 | 2,70 | 16,12 | 114,70 |
| Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе | 90 | 2016 | 275 | 9,44 | 10,00 | 3,78 | 170,00 |
| 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 | | | 26,42 | 25,58 | 118,00 | 844,50 |
| Всего за день: | | | | 41,82 | 45,83 | 185,10 | 1335,47 |
| | | | | | | | |
| 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 |
| Чай с лимоном | 200/5 | 2008 | 431 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 |
| Яблоко свежее | 100 | 2011 | 338 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
| Итого за прием пищи: | 525 | | | 16,20 | 15,60 | 74,20 | 494,70 |
| Обед | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | 2008 | 51 | 0,80 | 6,10 | 4,00 | 73,80 |
| Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной | 200/5/5 | 2008 | 91 | 3,40 | 5,20 | 17,76 | 130,20 |
| Голубцы ленивые | 240 | ТТК | 9.2 | 16,42 | 13,52 | 22,40 | 286,60 |
| 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 |
| Кисель 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: | | | | 44,22 | 44,54 | 190,94 | 1321,70 |
| 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 | | | | | | | |
| Каша "Янтарная" | 180 | 2008 | 187 | 9,20 | 11,80 | 34,10 | 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 |
| Яблоко свежее | 100 | 2011 | 338 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке | 100 | ТТК | 16.1 | 4,10 | 2,50 | 4,90 | 87,00 |
| Итого за прием пищи: | 605 | | | 15,90 | 15,96 | 76,79 | 498,40 |

| Наименование | Выход, | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энер-гетическая ценность, ккал. |
|--|------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | 7 | |
| | | | | г | г | г | |
| 8 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным | 180/5 | 2008 | 184 | 10,31 | 10,40 | 35,10 | 237,51 |
| Сыр порциями | 15 | 2008 | 14 | 3,45 | 4,40 | 0,00 | 54,50 |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 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 |
| Груша свежая | 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 | | | | | | | |
| Салат из свёклы отварной с маслом растительным | 60 | 2011 | 52 | 2,70 | 6,53 | 3,60 | 54,40 |
| Суп из овощей с курицей отварной и сметаной | 200/5/5 | 2012 | 64 | 2,55 | 4,11 | 8,36 | 80,80 |
| Печень по-строгановски | 90/30 | ТТК | 9.4 | 10,30 | 7,11 | 14,23 | 161,92 |
| Рис отварной | 150 | 2008 | 325 | 3,70 | 6,30 | 26,18 | 203,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | ТТК | 15.2 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 92,00 |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 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 |
| Всего за день: | | | | 43,43 | 44,63 | 199,34 | 1304,43 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Наименование | Выход, | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энер-гетическая ценность, ккал. |
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 9 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 180/5 | 2008 | 189 | 10,10 | 12,30 | 33,50 | 248,60 |
| 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 |
| Мандарин свежий | 100 | 2011 | 338 | 0,80 | 0,10 | 7,50 | 38,00 |
| Итого за прием пищи: | 530 | | | 16,00 | 16,10 | 77,40 | 507,40 |

| Обед | | | | | | | |
|--|-------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| Яйцо с гарниром | 40/20 | 2008 | 213 | 3,30 | 3,60 | 4,20 | 72,40 |
| Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной | 200/5/5 | 2008 | 76 | 4,60 | 5,64 | 11,20 | 94,00 |
| Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом | 90/30 | ТТК | 9.5 | 7,10 | 10,21 | 11,56 | 180,00 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 2008 | 331 | 5,00 | 4,80 | 27,00 | 151,00 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 50 | ТТК | 15.1 | 4,00 | 2,32 | 25,98 | 136,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | ТТК | 15.2 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 92,00 |
| Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 2008 | 442 | 1,00 | 0,20 | 19,17 | 90,00 |
| Итого за прием пищи: | 830 | | | 28,20 | 28,47 | 119,51 | 815,40 |
| Всего за день: | | | | 44,20 | 44,57 | 196,91 | 1322,80 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 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 | |
| 10 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 2008 | 214 | 14,40 | 18,87 | 14,60 | 283,63 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 25 | ТТК | 15.3 | 2,00 | 1,16 | 12,99 | 68,00 |
| Чай с лимоном | 200/5 | 2008 | 431 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 |
| Зефир витаминизированный | 35 | ТТК | 12.1 | 0,63 | 0,10 | 23,20 | 101,60 |
| Яблоко свежее | 100 | 2011 | 338 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
| 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 | 49,80 |
| Бульон куриный с вермишелью и яйцом | 200/20 | ТТК | 2.2 | 2,10 | 3,10 | 10,10 | 109,20 |
| Жаркое по-домашнему со свиной | 240 | ТТК | 9.6 | 16,56 | 17,65 | 23,20 | 317,80 |
| 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 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 | 802,00 |
| Всего за день: | | | | 45,05 | 48,56 | 183,39 | 1359,63 |

| Дни | Б, г | Ж,г | У, г | Э.Ц., ккал |
|------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Всего за 1 день: | 40,70 | 45,25 | 193,24 | 1333,71 |
| Всего за 2 день: | 46,57 | 46,55 | 182,80 | 1405,20 |
| Всего за 3 день: | 42,54 | 43,16 | 201,22 | 1396,56 |
| Всего за 4 день: | 41,82 | 45,83 | 185,10 | 1335,47 |
| Всего за 5 день: | 44,22 | 44,54 | 190,94 | 1321,70 |
| ИТОГО: | 215,9 | 225,3 | 953,3 | 6792,6 |
| В среднем за 1 день: | 43,2 | 45,1 | 190,7 | 1358,5 |
| Всего за 6 день: | 44,1 | 41,24 | 199,74 | 1339 |
| Всего за 7 день: | 45,40 | 39,26 | 199,75 | 1309,80 |
| Всего за 8 день: | 43,43 | 44,63 | 199,34 | 1304,43 |
| Всего за 9 день: | 44,20 | 44,57 | 196,91 | 1322,80 |
| Всего за 10 день: | 45,05 | 48,56 | 183,39 | 1359,63 |
| ИТОГО: | 222,2 | 218,3 | 979,1 | 6636,0 |
| В среднем за 1 день: | 44,4 | 43,7 | 195,8 | 1327,2 |
| В среднем за 10 дней: | 43,8 | 44,4 | 193,2 | 1342,9 |

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

*ТТК - технико-технологическая карта

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва, Дели принт 2012 г

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб 2008 под редакцией Куткиной М.Н.

*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 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.