

И.И. Иванкина И.И.
 Директор школы № 415
 01 03 2023



Г.М. Госькова
 2023 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга Петродворцового района, с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов	№№ рецептур или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1 день							
Завтрак							
Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	2008	190	12,06	12,97	26,84	265,16
Бутерброд с сыром	15/25	2008	3	4,26	4,31	10,83	100,79
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Батон обогащенный микронутриентами	35	к/к	к/к	2,34	1,36	15,16	83,87
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО:				19,36	19,14	77,83	556,22
Итого объем:	580						
Обед							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	1/120	2011	52/209	1,68	4,80	9,90	111,36
Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	2008	99/73	4,89	3,47	16,46	154,54
Тефтели из говядины в соусе томатном	100/50	2008	283	15,73	15,45	25,20	259,62
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,20	6,86	21,29	187,20
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,80	2,56	30,60	138,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
ИТОГО за обед:				34,97	34,89	139,94	1038,57
Итого за 1 день:				54,33	54,03	217,77	1594,79
Итого объем:	1020						
2 день							
Завтрак							
Запеканка из творога с морковью, с молоком сгущенным	200/30	2011	224	23,09	19,09	75,81	456,81
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/25/5	2008	3	5,17	9,57	10,88	151,91
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	30,80	134,00
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
ИТОГО:				31,56	31,46	127,79	789,72

Итого объем:	580						
Обед							
Икра морковная	100	2008	56	2,13	3,07	7,50	118,00
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2008	84	3,13	5,63	8,04	96,50
Плов из филе птицы	280	2008	311	16,10	17,64	35,14	368,25
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,60	0,10	23,30	92,90
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,80	2,56	30,60	138,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковк, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
ИТОГО за обед:				33,34	33,05	128,54	977,47
Итого за 2 день:				64,90	64,51	256,33	1767,19
Итого объем:	1055						
3 день							
Завтрак							
Бутерброд с повидлом	15/25	2011	2	1,72	0,97	20,58	134,91
Омлет с зеленым горошком	200	2011	233	16,45	18,00	19,79	310,59
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО:				22,74	22,22	89,89	692,75
Итого объем:	580						
Обед							
Рыба под маринадом	75/75	2008	61	5,82	6,30	9,30	162,75
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2008	91	2,24	2,67	16,94	101,63
Жаркое по-домашнему из свинины	300	2008	258	17,80	22,20	26,80	532,00
Кисель из кураги	200	2008	406	0,70	0,11	37,00	150,00
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковк, массовая доля жира 2.5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,80	2,56	30,60	138,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
ИТОГО за обед:				37,94	37,89	144,60	1248,20
Итого за 3 день:				60,68	60,11	234,49	1940,95
Итого объем:	1135						
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	15/25	2008	5	4,26	4,31	10,83	100,79
Пудинг из творога с молоком сгущенным	200/30	2008	225	22,56	23,81	82,67	565,70
Чай с молоком	200	2008	433	2,89	2,45	19,45	104,00
Мандарин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00
ИТОГО:				30,46	30,57	120,45	808,49
Итого объем:	570						
Обед							

Салат витаминный с маслом растительным/ 1-ый вариант/ до 28.02							
с 01.03 салат из квашеной капусты *	100	2008	41	1,20	3,53	9,50	90,00
Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250/5/10	2008	76	4,14	7,40	11,46	96,51
Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	2008	231	15,80	10,60	8,20	206,00
Пюре картофельное	180	2008	335	3,72	6,48	24,36	169,20
Компот из изюма	200	2008	401	0,50	0,10	28,10	116,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,80	2,56	30,60	138,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
ИТОГО за обед:				32,83	32,22	129,54	979,53
Итого за 4 день:				63,29	62,79	249,99	1788,02
Итого объем:	1170						
5 день							
Завтрак							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	17,03	20,10	27,90	185,20
Бутерброд с джемом и маслом сливочным	15/5/25	2011	2	2,48	0,98	27,00	148,50
Чай с молоком	200	2008	433	2,89	2,45	19,45	104,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Пряник	30	к/к	к/к	1,40	1,40	3,75	48,75
ИТОГО:				26,87	26,88	105,22	626,70
Итого объем:	615						
Обед							
*Винегрет овощной с сельдью	100/30	2008	52	4,90	11,95	7,50	207,90
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2008	101	2,63	2,75	19,00	92,00
Голубцы ленивые	300	2008	306	18,60	16,10	55,35	504,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,80	2,56	30,60	138,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
ИТОГО за обед:				38,51	37,61	155,58	1197,72
Итого за 5 день:				65,38	64,49	260,80	1824,42
Итого объем:	1105						
6 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	10/25	2008	3	1,28	9,80	8,75	128,33
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	2008	184	16,20	9,01	32,00	230,90
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО:				20,85	20,86	83,07	561,48
Итого объем:	585						

Обед							
Икра свекольная	100	2008	56 т/к	4,20	4,77	10,10	130,00
Сельдь	30	к/к	к/к	2,50	2,55	0,00	43,20
Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250/10	2008	84	3,40	2,90	7,96	132,65
Фрикадельки из птицы, соус молочный	100/50	2010	308/350	9,34	13,97	19,08	305,60
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	5,40	5,76	37,56	217,20
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,80	2,56	30,60	138,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
ИТОГО за обед:				37,22	36,76	148,43	1222,47
Итого за 6 день:				58,07	57,62	231,50	1783,95
Итого объем:	1145						
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	15/25	2008	5	4,26	4,31	10,83	100,79
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	200/30	2008	193	18,90	19,62	57,50	421,67
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	30,80	134,00
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
ИТОГО:				26,46	26,73	109,43	703,46
Итого объем:	570						
Обед							
*Салат из соленых огурцов с луком	100	2008	20	2,70	5,10	2,60	67,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	2008	99/73	4,89	3,47	16,46	154,54
Биточки рыбные	120	2008	239	11,60	9,12	19,00	271,20
Пюре из овощей	180	2015	348	3,42	10,10	19,08	410,40
Компот из изюма	200	2008	401	0,50	0,10	28,10	116,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,80	2,56	30,60	138,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
ИТОГО за обед:				34,49	34,50	139,80	1320,96
Итого за 7 день:				60,95	61,23	249,23	2024,42
Итого объем:	1095						
8 день							
Завтрак							
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,55	11,77	23,20	241,91
Бутерброд с повидлом	15/25	2011	2	1,72	0,97	20,58	134,91
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,10	5,30	10,10	113,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
Апельсин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00
Пряник	40	к/к	к/к	1,90	1,90	5,00	65,00
ИТОГО:				20,69	21,49	83,70	688,67

Итого объем:	620						
Обед							
Салат овощной с яблоками*	120	2010	18/123	1,63	7,38	6,05	90,70
Суп картофельный с рыбой	250/25	2008	92	6,70	2,97	18,82	137,99
Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100/40	2008	261/373	18,88	16,02	32,74	336,00
Рис отварной	180	2008	325	3,24	7,56	29,36	243,60
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,80	2,56	30,60	138,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
ИТОГО за обед:				38,92	38,24	154,06	1134,14
Итого за 8 день:				59,61	59,73	237,76	1822,81
Итого объем:	1015						
9 день							
Завтрак							
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	14,03	6,50	19,77	195,61
Бутерброд с маслом сливочным	10/25	2008	3	1,28	9,80	8,75	128,33
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Батон нарезной обогащенный	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО:				19,88	19,55	78,04	571,19
Итого объем:	575						
Обед							
*Винегрет овощной	100	2008	51	2,66	3,04	4,95	90,38
Щи из квашеной капусты со свиной и сметаной	250/5/5	2008	85	1,40	10,10	6,60	123,00
Гуляш из свинины	100/100	2008	259	21,40	14,80	36,20	436,00
Пюре картофельное	180	2008	335	3,72	6,48	24,36	169,20
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,50	0,10	34,00	141,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,80	2,56	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
ИТОГО за обед:				41,06	41,13	160,67	1261,40
Итого за 9 день:				60,94	60,68	238,71	1832,59
Итого объем:	1165						
10 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	15/25	2008	3	4,26	4,31	10,83	100,79
Омлет с морковью	200	2012	217	11,73	14,13	28,80	350,00
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Батон нарезной обогащенный	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
Мандарин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00
Пряник	40	к/к	к/к	1,90	1,90	5,00	65,00
ИТОГО:				21,61	21,99	84,65	711,64
Итого объем:	625						
Обед							
Салат из квашеной капусты *	100	2008	40	1,60	5,10	9,37	86,67

Суп из овощей	250	2008	95	3,00	4,20	10,20	91,00
Рагу из птицы	280	2008	309	16,80	16,24	27,04	387,20
Кисель из свежих яблок	200	2008	405	0,20	0,20	29,90	115,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,80	2,56	30,60	138,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
ИТОГО за обед:				32,98	32,35	131,07	981,69
Итого за 10 день:				54,59	54,34	215,72	1693,33
Итого объем:	1055						

11 день

Завтрак

Каша "Янтарная"/из пшена с яблоками	200	2008	187	15,03	18,32	47,77	265,50
Бутерброд с повидлом	15/25	2011	2	1,72	0,97	20,58	134,91
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,10	5,30	10,10	113,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
Мандарин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00
ИТОГО:				26,27	26,14	103,27	647,26
Итого объем:	580						

Обед

Огурец соленый	100	к/к	к/к	0,70	0,10	1,90	11,00
Борщ сибирский с говядиной и сметаной	250/5/5	2008	80	6,75	12,04	10,08	154,70
Котлета рыбная любительская	120	2008	241	8,70	4,32	9,20	183,60
Пюре картофельное	180	2008	335	3,72	6,48	24,36	169,20
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,80	2,56	30,60	138,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
ИТОГО за обед:				28,34	27,25	112,63	844,35
Итого за 11 день:				54,61	53,39	215,90	1491,61
Итого объем:	960						

12 день

Завтрак

Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/25/5	2008	3	5,17	9,57	10,88	151,91
Сырники из творога с морковью со сгущенным молоком	200/30	2008	221	16,45	15,26	60,84	593,70
Чай с молоком	200	2008	433	2,89	2,45	19,45	104,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
ИТОГО:				31,49	31,73	124,93	1057,83
Итого объем:	745						

Обед

Салат из белокочанной капусты с маслом растительным/ до 28.02/							
с 01.03 салат из квашеной капусты *	100	2008	40	1,60	5,10	9,37	86,67
Суп из овощей с говядиной	250/10	2008	95	5,50	4,88	10,20	116,40

Оладьи из печени	100	2008	290	9,20	11,56	10,66	238,76
Макаронные изделия отварные	180	2008	332	5,40	4,56	37,56	217,20
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,80	2,56	30,60	138,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
Пирожок с яблоками	100	2008	451	5,50	5,20	20,00	200,00
ИТОГО за обед:				35,67	35,61	154,88	1184,88
Итого за 12 день:				67,16	67,34	279,81	2242,71
Итого объем:	1040						
Итого за 6 дней:				357,86	356,71	1437,13	11107,47
за 12 дней				724,51	720,26	2888,01	21806,79
среднее значение за 1 день				60,38	60,02	240,67	1817,23
средняя сбалансированность				1	1	4	

* с 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зеленый

* 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, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

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

* Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник-Москва, ДеЛ принт, 2007-276с. Редакция Скурихина И.М., Тутельяна В.А.

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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