

"Согласовано"

"Утверждаю"

Директор ООО "Кавалер"

Г.М.Госькова

" 01 "

03

2023 г.

Директор школы № 416
Иванкина Н.Е.



Иванкина
2023 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 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 рецептур /	№№ рецептур или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1 день							
Завтрак							
Каша "Дружба" с маслом сливочным	155	2008	190	9,70	11,10	20,15	226,00
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	4,50	4,50	7,40	88,00
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,67	0,97	10,83	59,91
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО:				16,57	17,07	63,38	480,31
Итого объем:	520						
Обед							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	2011	52/209	0,84	2,40	4,95	55,68
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	2008	99/73	3,80	2,70	12,80	120,20
Тефтели из говядины в соусе томатном	90/40	2008	283	13,03	13,39	26,17	225,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,50	5,72	17,74	156,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
ИТОГО за обед:				27,37	27,27	114,22	812,77
Итого за 1 день:				43,94	44,34	177,60	1293,08
Итого объем:	820						
2 день							
Завтрак							
Запеканка из творога с морковью, с молоком сгущенным	150/30	2011	224	19,50	14,32	56,25	357,50
Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2008	1	1,10	8,40	7,50	110,00
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	30,80	134,00
Груша	100	к/к	к/к	0,40	0,30	10,30	47,00
ИТОГО:				23,90	25,52	104,85	648,50
Итого объем:	510						
Обед							
Икра морковная	60	2008	56	1,28	2,86	4,50	70,80
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2008	84	2,50	4,50	6,43	77,20
Плов из филе птицы	240	2008	311	13,80	15,12	34,12	315,64
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,60	0,10	23,30	92,90

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
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:				27,29	27,94	108,38	788,40
Итого за 2 день:				51,19	53,46	213,23	1436,90
Итого объем:	895						

3 день

Завтрак

Бутерброд с повидлом	15/20	2011	2	1,02	0,87	12,00	115,50
Омлет с зеленым горошком	150	2011	233	11,51	13,24	14,84	232,94
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,67	0,97	10,83	59,91
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО:				16,10	16,78	69,87	559,75
Итого объем:	510						

Обед

Рыба под маринадом	50/50	2008	61	9,50	9,20	6,20	146,00
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	1,80	2,15	17,20	81,70
Жаркое по-домашнему из свинины	240	2008	258	12,74	16,26	31,44	425,60
Кисель из кураги	200	2008	406	0,70	0,11	37,00	150,00
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
ИТОГО за обед:				33,85	33,08	131,87	1035,16
Итого за 3 день:				49,95	49,86	201,74	1594,91
Итого объем:	940						

4 день

Завтрак

Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	4,50	4,50	7,40	88,00
Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/30	2008	225	16,02	17,86	52,29	424,28
Чай с молоком	200	2012	394	2,89	2,45	19,45	104,00
Мандарин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Итого объем:	715			25,16	25,01	105,81	746,28

Обед

Салат витаминный с маслом растительным/ 1-ый вариант/ до 28.02							
с 01.03 салат из квашеной капусты *	60	2008	41	0,72	2,12	5,70	54,00
Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200/5/10	2008	76	3,36	6,00	9,30	78,30
Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	2008	231	10,35	7,20	6,15	159,00
Пюре картофельное	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141,00
Компот из изюма	200	2008	401	0,50	0,10	28,10	116,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
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:				27,14	26,18	109,58	780,16
Итого за 4 день:				52,30	51,19	215,39	1526,44
Итого объем:	970						

5 день

Завтрак

Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,03	8,10	27,90	185,20
Бутерброд с джемом и маслом сливочным	15/5/20	2011	2	2,20	0,87	24,00	132,00
Чай с молоком	200	2012	394	2,89	2,45	19,45	104,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,67	0,97	10,83	59,91
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО:				12,19	12,79	91,98	525,51
Итого объем:	565						

Обед

*Винегрет овощной с сельдью	60/20	2008	52	2,70	7,40	5,00	138,60
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2008	101	2,10	2,20	15,20	73,60
Голубцы ленивые	240	2008	306	15,68	14,88	44,28	403,20
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
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:				30,59	30,04	123,68	939,26
Итого за 5 день:				42,78	42,83	215,66	1464,77
Итого объем:	915						

6 день

Завтрак

Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2008	1	1,10	8,40	7,50	110,00
Каша пшеничная молочная с маслом	155	2008	184	15,40	8,96	31,00	207,00
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО:				19,20	19,02	76,49	495,29
Итого объем:	520						

Обед

Икра свекольная	60	2008	56 т/к	2,52	2,86	6,06	78,00
Сельдь	20	к/к	к/к	1,70	1,70	0,00	28,80
Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200/10	2008	84	2,75	2,34	6,43	106,12
Фрикадельки из птицы, соус молочный	90/50	2010	308/350	10,02	13,24	17,81	285,23
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	4,50	4,80	31,30	181,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
ИТОГО за обед:				27,69	28,00	114,16	935,04
Итого за 6 день:				46,89	47,02	190,65	1430,33
Итого объем:	850						
Итого за 6 дней:				287,05	288,70	1214,27	8746,43

7 день

Завтрак

Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	4,50	4,50	7,40	88,00
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	150/30	2008	193	13,88	15,88	45,09	415,20
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	30,80	134,00
Груша	100	к/к	к/к	0,40	0,30	10,30	47,00
ИТОГО:				21,68	23,18	93,59	684,20
Итого объем:	515						

Обед

*Салат из соленых огурцов с луком	60	2008	20	1,62	3,06	1,56	40,20
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	2008	99/73	3,80	2,70	12,80	120,20
Биточки рыбные	100	2008	239	11,20	11,10	18,00	226,00
Пюре из овощей	150	2015	348	2,85	6,75	15,90	342,00
Компот из изюма	200	2008	401	0,50	0,10	28,10	116,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
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:				29,08	29,07	116,39	1076,26
Итого за 7 день:				50,76	52,25	209,98	1760,46
Итого объем:	915						

8 день

Завтрак

Каша гречневая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	6,08	8,90	17,98	181,43
Бутерброд с повидлом	15/20	2011	2	1,02	0,87	12,00	115,50
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,10	5,30	10,10	113,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,67	0,97	10,83	59,91
Апельсин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00
Пряник	30	к/к	к/к	1,40	1,40	3,75	48,75
ИТОГО:				17,02	17,44	62,16	556,59
Итого объем:	545						

Обед

Салат овощной с яблоками*	80	2010	18/123	1,30	5,90	4,84	72,56
Суп картофельный с рыбой	200/25	2008	92	7,43	2,44	15,36	113,10
Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	90/40	2008	261/373	17,42	16,18	30,40	218,40
Рис отварной	150	2008	325	2,70	6,30	32,80	203,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
ИТОГО за обед:				35,05	33,88	135,96	862,95
Итого за 8 день:				52,07	51,32	198,12	1419,54
Итого объем:	855						

9 день

Завтрак

Каша манная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	12,42	6,20	17,70	157,00
Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2008	1	1,10	8,40	7,50	110,00
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Батон нарезной обогащенный	25	к/к	к/к	1,67	0,97	10,83	59,91
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО:				17,09	17,27	68,23	478,31
Итого объем:	510						

Обед

*Винегрет овощной	60	2008	51	0,84	6,06	3,96	73,80
Щи из квашеной капусты со свиной и сметаной	200/5/5	2008	85	2,13	2,43	3,96	72,30
Гуляш из свинины	90/90	2008	259	16,26	12,62	18,58	392,40
Пюре картофельное	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141,00
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,50	0,10	34,00	141,00

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
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:				31,94	31,97	120,83	1052,36
Итого за 9 день:				49,03	49,24	189,06	1530,67
Итого объем:	995						

10 день

Завтрак

Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2008	1	1,10	8,40	7,50	110,00
Омлет с морковью	150	2012	217	10,10	4,75	17,70	262,50
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,67	0,97	10,83	59,91
Мандарин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00
Пряник	30	к/к	к/к	1,40	1,40	3,75	48,70
ИТОГО:				15,32	15,62	62,48	581,11
Итого объем:	540						

Обед

Салат из квашеной капусты *	60	2008	40	0,96	3,06	5,62	52,00
Суп из овощей	200	2008	95	2,40	3,36	8,16	72,80
Рагу из птицы	240	2008	309	14,69	15,63	23,18	331,89
Кисель из свежих яблок	200	2008	405	0,20	0,20	29,90	115,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
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:				27,36	27,61	106,89	803,55
Итого за 10 день:				42,68	43,23	169,37	1384,66
Итого объем:	895						

11 день

Завтрак

Каша "Янтарная"/из пшена с яблоками	155	2008	187	5,21	7,56	19,02	205,87
Бутерброд с повидлом	15/20	2011	2	1,02	0,87	12,00	115,50
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,10	5,30	10,10	113,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,67	0,97	10,83	59,91
Мандарин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00
ИТОГО:				14,75	14,70	59,45	532,28
Итого объем:	515						

Обед

Огурец соленый	60	к/к	к/к	0,42	0,06	1,14	6,60
Борщ сибирский с говядиной и сметаной	200/5/5	2008	80	8,05	6,60	8,64	139,42
Котлета рыбная любительская	100	2008	241	4,60	7,60	6,00	153,00
Пюре картофельное	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
ИТОГО за обед:				22,37	22,72	88,64	695,91
Итого за 11 день:				37,12	37,42	148,09	1228,19
Итого объем:	790						

12 день

Завтрак

Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/20/5	2008	1	3,69	11,74	7,50	150,88
--------------------------------------	---------	------	---	------	-------	------	--------

Сырники из творога с морковью со сгущенным молоком	150/30	2008	221	17,50	12,28	57,25	463,50
Чай с молоком	200	2008	433	2,89	2,45	19,45	104,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,67	0,97	10,83	59,91
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	100	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
ИТОГО:				30,06	30,34	111,47	890,66
Итого объем:	645						
Обед							
Салат из белокочанной капусты с маслом растительным/ до 28.02/							
с 01.03 салат из квашеной капусты *	60	2008	40	0,96	3,06	5,62	52,00
Суп из овощей с говядиной	200/10	2008	95	1,75	3,24	8,90	98,20
Оладьи из печени	90	2008	290	9,28	10,40	9,59	214,88
Макаронные изделия отварные	150	2008	332	4,50	4,80	31,30	181,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
Пирожок с яблоками	100	2008	451	5,50	5,20	20,00	200,00
ИТОГО за обед:				28,19	29,76	127,97	1001,97
Итого за 12 день:				58,25	60,10	239,44	1892,63
Итого объем:	880						
Итого за 6 дней:				289,91	293,56	1154,06	9216,15
за 12 дней				576,96	582,26	2368,33	17962,58
среднее значение за 1 день				48,08	48,52	197,36	1496,88
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 российский 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