

СОГЛАСОВАНО

Директор

ГБОУ К/СОШ № 1

Санкт-Петербург

2023 г.

2023 г.



Генеральный директор
Комбината общепита "Охта"

С.С. Сташкова/

2023 г.

Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак в размере 96,90 руб., обед в размере 145,3 руб.) для предоставления питания учащимся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Красногвардейского района за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	5,42	6,67	23,61	176,15
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Багон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Печенье обогащенное	20	к/к	к/к	1,5	2	14,9	83,6
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	525			16,72	17,23	93,51	595,99
ОБЕД							
*Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,9	3,06	4,62	49,62
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	2,4	4,64	13,76	106,4

90	2017	273	13,52	14,41	11,72	250,65
150	2008	331	5,5	4,8	31,3	190,4
200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,1
40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
785			29,12	30,01	124,8	885,77
Итого обед:						
Всего за 1 день:						
			45,84	47,24	218,31	1481,76

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
170	2008	224/384	25,72	13,09	39,12	377,17
200	2008	430	0,2	0,1	15	61,7
25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
530			29,65	18,78	94,18	664,34

ОБЕД

80	2017	56/209	2,54	4,91	4,84	73,71
200/5	2008	76	2,56	4,48	9,68	89,28
250	2008	237/333/371	17,79	17,64	24,85	329,32
200	2008	442	1	0,2	18	77,8
40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
815			29,99	30,03	96,37	775,71

день:

3 ДЕНЬ

				59,64	48,81	190,55	1440,05
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	5,42	6,2	24	173,48
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого завтрак:	500			10,42	17,36	77,2	506,72

ОБЕД

Винегрет овощной с сельдью с/с	80	2008	52	4,24	7,76	4	102,8
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2008	101	3,12	2,24	15,2	93,44
Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	90/50	2008	261/373	25,01	16,05	16,6	310,89
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,69	206,56
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	103,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Йогурт в индивидуальной упаковке, млж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Итого обед:	950			45,97	35,95	143,09	1079,79
Всего за 3 день:				56,39	53,31	220,29	1586,51

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Омлет с сыром	150	2008	215	17,37	27	2,49	322,44

...ром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
Итого завтрак:	512			24,77	32,89	43,22	567,97
ОБЕД							
Пюре морковная	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	70,86
Суп картофельный с горохом и грибами	200/10	2008	99/73	6	3,68	21,2	141,92
Дрикардельки из птицы, соус молочный	90/50	2017	297/326	13,06	9,7	14,56	197,78
Рис отварной	150	2008	325	3,69	6,3	32,8	202,66
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	840			32,13	27,54	130,05	896,62
5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	2008	189	4,93	7,26	18,28	158,18
Софийный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Зафли обогащенные	20	к/к	к/к	0,6	0,7	15,5	70,7
Блоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	530			10,63	15,12	100,98	582,52
ОБЕД							

картофельный с солеными огурцами, растительным	60	2017	37	0,8	4,74	5,1	66,26
Суп крестьянский с крупой	200	2008	94	2,64	4,02	9,92	86,42
Тефтели рыбные, соус сметанный с томатом	90/50	2008	245/372	13,44	9,52	15,3	200,64
Пюре картофельное	150	2008	335	3,09	5,4	20,3	142,16
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	115,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Йогурт в индивидуальной упаковке, млж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Итого обед:	930			30,27	29,08	122,62	873,28
Всего за 5 день:				40,9	44,2	223,6	1455,8

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Запеканка рисовая с творогом, соусом молочным	170	2008	193/367	8,67	12,15	46,31	329,27
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,03	23,41
Итого завтрак:	520			15,2	24,34	96,64	666,42

ОБЕД							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	80	2017	52/209	3,95	4,72	12,2	107,08
Суп картофельный	200	2008	92	2,88	2,28	15,36	93,48
Голубцы ленивые	250	2008	306	25,25	27,75	15,5	412,75
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8

пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	80			39,18	37,75	100,06	896,71
Всего за 6 день:				54,38	62,09	196,7	1563,13

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК							
Сытный салат с сыром	100	2008	к/к	1,5	1,7	7,4	88,1
Каши рисовая молочная с маслом сливочным	150	2008	к/к	5,41	6,07	23,61	176,11
Чай с сахаром	200	2008	к/к	0,2	0,1	15	61,7
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Печенье обогащенное	20	к/к	к/к	1,5	2	14,9	83,6
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого завтрак:	525			14,01	14,73	84,21	525,45

ОБЕД

*Салат из квашеной капусты	60	2008	к/к	0,9	3,06	4,62	49,62
Борщ сибирский со сметаной	200/5	2008	к/к	6,8	5,76	8,64	113,6
Плов из филе птицы	250	2017	к/к	13,79	12,7	45,5	351,46
Компот из апельсинов	200	2008	к/к	0,5	0,1	34	138,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	795			28,09	24,42	131,76	859,18
Всего за 7 день:				42,1	39,15	215,97	1384,63

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК							
---------	--	--	--	--	--	--	--

джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
длинг из творога (запеченный) с соусом абрикосовым	170	2008	225/384	20,4	15,42	29,17	337,06
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
Итого завтрак:	537			24,5	21,11	84,5	625,99

ОБЕД

Винегрет овощной	60	2008	51	0,84	6,06	3,96	73,74
Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	2,4	3,36	8,16	72,48
Зразы рубленые из кур с омлетом	90	2008	317	12,87	13,68	8,69	209,36
Рагу овощное	150	2008	351	3,4	6,7	13,1	126,3
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	785			26,61	32,8	90,91	765,28
Всего за 8 день:				51,11	53,91	175,41	1391,27

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	2008	189	3,77	6,09	20,9	153,49
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	500			8,77	17,35	73,6	485,63

ОБЕД

Картофельный с морковью и зеленым луком	60	2017	40	1,64	4,23	5,76	67,67
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2008	84	2,48	4,48	6,4	75,84
Рыба тушеная в томате с овощами	90/50	2008	231	15,26	6,72	5,74	144,48
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	147,9
Напиток из шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,1
Хлеб ржаночесырный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Йогурт в индивидуальной упаковке, млж	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	50,9
Итого обед:	935			32,78	15,73	109,7	891,49
Всего за 9 день:				41,55	43,08	183,3	1287,12

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Омлет натуральный	150	2008	214	14,45	23,85	2,73	283,37
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	20,11
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,03	23,41
Итого завтрак:	505			24,38	32,14	52,96	598,62

ОБЕД

Икра свекольная	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	70,86
Суп картофельный с фасолью	200	2008	99	5,12	3,6	14,88	112,4
Биточки с луком запеченные	90	2017	268	14,13	20,25	11,88	286,29
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206,6
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8

40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
780			32,23	36,31	125,96	959,55
			56,61	68,45	178,92	1558,17
11 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
150	2008	190	4,65	7,5	20,1	166,5
200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
510			9,75	14,56	87,8	521,24
ОБЕД						
60	2008	41	0,72	3,12	5,7	53,76
200	2008	98	2,96	2,24	15,68	94,72
250	2008	299	20,2	19,8	44,6	437,4
200	2008	402	0,6	0,1	31,7	130,1
40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
790			30,58	28,06	136,68	921,58
			40,33	42,62	224,48	1442,82
12 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110

	150	2008	211	8,17	14,41	11,70	280,16
...ленные с сыром							
... с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	507			11,97	23,66	76,77	567,9
ОБЕД							
Салат из свежесырной с маслом растительным, яйцом вареным	80	2017	52/209	3,95	4,72	12,2	107,08
Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2008	85	2,48	4,48	4,2	66,88
Рулет из говядины с луком и яйцом	90	2008	280	15,55	11,7	8,74	202,46
Картофель и овощи тушеные в сливочном соусе	150	2008	134	3,8	10,35	22	196,35
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40		к/к	3,2	1,7	20,1	100,7
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	1100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	36,9
Итого за 12 дней:	945			36,58	36,75	109	913,07
Итого за 12 дней:				48,55	60,41	185,77	1480,97
ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ				594,3	623,7	2386,58	17536,82
В среднем за 1 день				49,53	51,98	198,9	1461,4
Среднедневная сбалансированность				1	1,04	4	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс, 2017. 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.И. Допускается отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктам.

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