

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
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



И.М. Смирнова
г.

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
1 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	10,08	9,00	125,00
Макаронные изделия отварные с сыром	200	2012	206	10,50	9,00	38,10	277,00
Чай с сахаром и лимоном	200	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Вафли обогащенные	20	к/к	к/к	0,80	5,40	12,40	123,00
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	550			13,82	24,78	82,80	630,00
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов до 01.10/Винегрет с растительным маслом с 01.11	60	2022	54-5з	0,60	3,10	1,80	37,60
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	200	2008	91	2,20	4,32	12,80	98,98
Биточки Школьник	100	2008	277	15,44	18,20	8,20	292,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	4,60	37,70	206,00
Напиток из брусники протертой с сахаром	200	2008	439	0,10	0,00	24,10	97,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	775			27,14	31,36	117,35	893,98
Всего за день:				40,96	56,14	200,15	1523,98

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2008	2	1,35	4,84	24,75	135,50
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,03	8,13	27,87	203,16
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,80	0,00	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	545			8,68	14,27	82,52	483,66
Обед							
Салат Витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,72	3,12	5,70	54,00
Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	215	2008	76	2,56	4,48	9,68	89,60
Котлета рыбная любительская	100	2022	54-14р	12,90	4,00	6,10	112,20
Макароны отварные	150	2008	331	5,50	4,80	31,30	191,00
Напиток апельсиновый	200	2022	54-33хн	0,20	0,00	8,00	33,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Итого за прием пищи:	890			29,88	20,04	105,43	720,00
Всего за день:				38,56	34,31	187,95	1204

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	10,08	9,00	125,00
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	6,88	8,90	31,48	234,13
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Сыр порциями	15	к/к	к/к	3,45	4,35	0,00	54,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	545			12,25	23,83	65,28	517,53
Обед							
Огурец свежий до 31.10/огурец соленый с 01.11	60	к/к	к/к	0,50	0,05	0,85	6,50
Щи из свежей капусты с птицей со сметаной	215	2008	84	2,48	4,48	6,40	76,80
Биточки рыбные	100	2008	239	13,00	12,60	15,00	226,00
Пюре картофельное	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141,00
Компот из свежих яблок	200	2008	395	0,30	0,20	34,80	143,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,25	0,00	26,17	105,66
Итого за прием пищи:	825			24,83	23,87	136,27	861,16
Всего за день:				37,08	47,70	201,55	1378,69

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	35	2008	1	1,32	10,08	9,00	125,00
Запеканка из творога со сгущенным молоком	165	2008	224	16,42	9,71	17,29	237,14
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	500			19,64	21,39	58,99	516,14
Обед							
Салат Школьные годы	60	2008	29	0,90	6,06	2,64	69,00
Суп картофельный с рыбой	220	2008	92	2,88	2,29	15,36	93,60
Жаркое по-домашнему со свининой	250	к/к	к/к	19,04	15,83	22,33	443,33
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	895			31,82	28,02	104,78	932,13
Всего за день:				51,46	49,41	163,77	1448,27

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день							
Завтрак							

Бутерброд с джемом	45	2008	2	1,35	4,84	24,75	135,50
Каша вязкая молочная пшеничная	200	2022	54-13к	8,20	9,20	38,60	270,30
Чай с сахаром и лимоном	205	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Сыр порциями	15	к/к	к/к	3,45	4,35	0,00	54,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	565			13,70	18,89	88,35	566,20
Обед							
Салат Степной из разных овощей	60	2008	30	2,16	6,12	4,68	82,20
Суп картофельный с горохом и гречками	215	2008	99	5,12	3,60	14,88	112,80
Котлеты рубленые из птицы	100	2008	314	13,60	14,20	17,00	270,00
Рис отварной с овощами	150	к/к	к/к	3,80	5,40	38,90	220,00
Напиток из клюквы протертой с сахаром	200	2008	439	0,10	0,00	24,10	115,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	790			29,98	30,46	132,31	962,20
Всего за день:				43,68	49,35	220,66	1528,40

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
6 день							
Завтрак							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	165	2008	224	16,42	9,71	17,29	237,14
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Сыр твердых сортов в нарезке	15	2022	54-1з	3,50	4,40	0,00	53,80
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,90	0,20	8,13	43,33
Итого за прием пищи:	505			24,32	16,31	60,97	508,27
Обед							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2011	40	2,00	3,80	14,80	101,90
Суп крестьянский с крупой	200	2008	94	2,64	4,02	9,92	85,60
Печень по-строгановски	100	2008	256	8,90	12,20	10,20	171,20
Каша гречневая рассыпчатая	150	2022	54-4г	8,30	6,30	36,00	233,70
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	875			30,84	30,16	135,37	918,60
Всего за день:				55,16	46,47	196,34	1426,87

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2008	2	1,35	4,84	24,75	135,50
Каша из пшена и риса молочная ("Дружба") с маслом сливочным	200	2008	190	6,19	10,00	26,80	221,85

Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	545			8,14	15,34	76,35	461,75
Обед							
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	2022	54-8з	1,00	6,10	5,80	81,50
Суп из овощей со сметаной	205	2008	95	2,40	3,36	8,16	72,80
Биточки куриные	100	2008	315	16,90	7,80	11,00	204,00
Рагу из овощей	150	2022	54-9г	2,80	7,40	13,60	133,40
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,60	0,10	31,70	131,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,25	0,00	26,17	105,66
Итого за прием пищи:	815			29,15	25,90	129,18	890,56
Всего за день:				37,29	41,24	205,53	1352,31

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
8 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	6,08	9,00	125,00
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,23	6,66	32,00	228,96
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,80	0,00	7,50	38,00
Печенье	20	к/к	к/к	1,50	2,00	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	550			13,75	17,24	81,40	568,96
Обед							
Салат из моркови с яблоком	60	к/к	к/к	0,52	0,06	4,73	49,56
Щи из квашенной капусты с птицей и сметаной	215	2008	88	2,56	4,56	5,92	75,20
Котлеты рыбные любительские	100	2008	241	13,20	3,70	5,80	138,18
Рис отварной	150	2022	54-6г	3,70	4,80	36,50	203,50
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	890			28,98	16,96	117,40	792,64
Всего за день:				42,73	34,20	198,80	1361,60

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
9 день							
Завтрак							
Сыр порциями	10	к/к	к/к	2,30	2,90	0,00	36,00
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	10,08	9,00	125,00
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,34	6,40	41,74	133,39
Чай с сахаром и лимоном	205	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00

Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	570			13,66	20,58	88,89	467,79
Обед							
Яйцо с зеленым горошком	60	к/к	к/к	3,65	4,41	2,55	62,85
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	215	2008	91	2,40	4,64	13,76	106,40
Шницель из говядины	100	2022	54-7м	13,70	13,10	12,40	221,30
Картофель тушеный	150	2008	133	5,85	11,70	21,45	214,50
Компот из свежих яблок	200	2008	395	0,30	0,20	34,80	143,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	790			31,10	35,19	117,71	910,25
Всего за день:				44,76	55,77	206,60	1378,04

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
10 день							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	6,08	9,00	125,00
Омлет натуральный	200	2008	214	15,86	23,23	3,60	316,22
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	530			19,08	30,91	45,3	595,22
Обед							
Салат из свеклы отварной с маслом	60	к/к	к/к	0,96	2,98	1,80	54,72
Суп картофельный с горохом и гречками	215	2008	99	3,12	3,60	14,88	112,80
Гуляш из говядины	100	2008	259	15,70	13,90	3,10	218,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	4,60	37,70	206,00
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Итого за прием пищи:	890			32,38	28,92	121,93	917,72
Всего за день:				51,46	59,83	167,23	1512,94

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
11 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2008	2	1,35	4,84	24,75	135,50
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,72	6,18	33,16	228,97
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Печенье	20	к/к	к/к	1,50	2,00	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	565			9,17	13,52	90,81	511,87

	Обед						
	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергетическая ценность, ккал.
Салат витаминный	60	2008	41	0,70	3,10	5,70	54,00
Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	205	2008	79	3,92	4,64	12,48	107,20
Печень по-строгановски	100	2008	256	8,90	12,20	10,20	171,20
Рис отварной	150	2022	54-6г	3,70	4,80	36,50	203,50
Компот из свежих плодов	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	115,00
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,25	0,00	26,17	105,66
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	815			22,87	26,08	151,70	918,76
Всего за день:				32,04	39,60	242,51	1430,63

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего, г	Всего, г	Всего, г	
12 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,50	8,70	7,40	131,00
Запеканка из творога с повидлом	165	2008	224	16,42	9,71	17,29	237,14
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,90	0,20	8,13	43,33
Итого за прием пищи:	500			23,32	19,91	55,22	518,47
Обед							
Салат из белокочанной капусты	60	2008	35	0,96	3,06	4,14	48,00
Суп картофельный с курой	210	2008	92	2,88	2,29	15,36	93,60
Плов с говядиной	250	2008	265	23,67	21,50	42,00	540,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	885			36,51	30,69	125,95	1007,80
Всего за день:				59,83	50,60	181,17	1526,27

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	40,96	56,14	200,15	1523,98
Всего за 2 день:	38,56	34,31	187,95	1203,66
Всего за 3 день:	37,08	47,70	201,55	1378,69
Всего за 4 день:	51,46	49,41	163,77	1448,27
Всего за 5 день:	43,68	49,35	220,66	1528,40
Всего за 6 день:	55,16	46,47	196,34	1426,87
ИТОГО:	266,90	283,38	1170,42	8509,87
В среднем за 1 день:	44,48	47,23	195,07	1418,31
Всего 7 за день:	37,29	41,24	205,53	1352,31
Всего за 8 день:	42,73	34,20	198,80	1361,60
Всего за 9 день:	44,76	55,77	206,60	1378,04
Всего за 10 день:	51,46	59,83	167,23	1512,94
Всего за 11 день:	32,04	39,60	242,51	1430,63
Всего за 12 день:	59,83	50,60	181,17	1526,27
ИТОГО:	268,11	281,24	1201,84	8561,79

В среднем за 1 день:	44,69	46,87	200,31	1426,97
В среднем за 12 дней:	44,58	47,05	197,69	1422,64

*АКП - акт контрольной проработки

*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 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

*Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа 2014г.

*Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

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