



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в осенне-зимний 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

1 неделя - 1 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	14	2008
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	2.3	ТТК
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,62	8,00	24,71	202,52	34.25	ТТК
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	433	2008
Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00	6.0	ТТК
Печенье в ассортименте	25	3,00	2,50	11,20	69,00	5.0	ТТК
Итого за завтрак:	565	17,77	18,71	81,20	566,02		
Обед							
Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,02	6,00	3.0	ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом курицы и сметаной	200	3,34	3,60	4,35	71,16	11.0	ТТК
Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	120	9,22	14,90	15,42	271,77	22.0	ТТК
Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	163,40	331	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	15,00	76,00	41.0	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	2.0	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Итого за обед:	820	26,74	27,58	113,47	816,33		
Итого за день:		44,51	46,29	194,67	1 382,35		

1 неделя - 2 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Запеканка из творога с молоком стуженным	155	12,52	13,87	29,80	331,60	35,0	ТТК
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	2,3	ТТК
Кофейный напиток	200	1,30	1,30	22,40	79,40	14,22	ТТК
Вафли	20	2,44	2,23	9,80	62,00	5,1	ТТК
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	6,1	ТТК
Итого за завтрак:	500	19,16	18,76	83,09	584,00		
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей	60	2,16	6,12	4,68	82,20	30	2008
Суп картофельный с мясом говядины	200	4,50	4,28	23,18	128,12	13,15	ТТК
Голубцы ленивые	240	12,59	12,24	14,88	280,20	21,0	ТТК
Компот из цитрусовых	200	0,50	0,10	23,40	103,00	43,1	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	2,0	ТТК
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2,4	ТТК
Итого за обед:	790	26,95	26,76	112,52	821,52		
Итого за день:		46,11	45,52	195,61	1 405,52		

1 неделя - 3 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с повидлом	45	1,20	0,88	16,80	114,16	1.1	ТТК
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,09	8,95	20,56	194,55	34.0	ТТК
Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,89	42.1	ТТК
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,80	3,75	19,05	126,75	41.1	ТТК
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	6.2	ТТК
Итого за завтрак:	675	15,46	16,58	82,11	578,75		

Обед

Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52,44	4.0	ТТК
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом курицы	200	3,35	7,54	10,18	115,90	13.0	ТТК
Биточки рыбные из минтая	90	12,10	6,60	10,10	163,00	26.0	ТТК
Картофель тушеный	150	3,10	5,40	20,30	141,00	33.0	ТТК
Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	25,70	105,00	436	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	2.0	ТТК
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Итого за обед:	790	26,81	27,22	116,67	805,34		
Итого за день:		42,27	43,80	198,78	1 384,09		

1 неделя - 4 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Омлет натуральный	150	14,45	15,87	8,73	263,64	36,0	ТТК
Чай с лимоном	200	0,25	0,06	15,36	62,12	42,0	ТТК
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	6,3	ТТК
Зефир витаминизированный	35	0,63	0,10	23,20	101,60	5,2	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	2,3	ТТК
Итого за завтрак:	510	17,73	17,49	70,78	542,36		
Обед							
Салат из белокочанной капусты	60	0,96	3,06	4,14	48,00	35	2008
Суп картофельный с горохом и гречками	200	4,12	2,60	16,12	114,70	13,11	ТТК
Биточки Особые	90	10,10	11,02	10,62	217,40	22,1	ТТК
Рагу овощное	150	3,50	6,70	11,50	119,00	35,1	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	15,00	76,00	41,0	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	2,0	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2,4	ТТК
Итого за обед:	790	26,88	27,60	103,76	803,10		
Итого за день:		44,61	45,09	174,54	1 345,46		

1 неделя - 5 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	14	2008
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	7,39	10,74	35,40	292,16	34.1	ТТК
Чай с грушей и апельсином	200	0,25	0,08	8,10	34,00	456	2024
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	2,3	ТТК
Вафли	20	2,44	2,23	9,80	62,00	5.1	ТТК
Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00	6.0	ТТК
Итого за завтрак:	540	16,33	18,76	73,79	548,66		
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	49,80	40	2008
Суп из минтая с картофелем и перловой крупой	200	4,10	2,86	13,58	95,06	13.2	ТТК
Филе птицы по-строгановски	90	10,12	7,25	3,55	141,02	23.0	ТТК
Рис отварной	150	3,70	6,30	23,18	203,00	32.0	ТТК
Кисель из плодов шиповника	200	0,28	0,11	25,87	105,62	41.2	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	15.2	ТТК
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Итого за обед:	790	26,36	23,60	117,18	822,50		
Итого за день:		42,69	42,36	190,97	1 371,16		

2 недели - 1 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с повидлом	45	1,20	0,88	16,80	114,16	1.1	ТТК
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	8,42	10,00	26,80	224,00	34.3	ТТК
Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,89	42.1	ТТК
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	6.2	ТТК
Печенье в ассортименте	25	3,00	2,50	11,20	69,00	5.0	ТТК
Итого за завтрак:	570	15,99	16,38	80,50	550,45		

Обед

Винегрет овощной	60	0,84	5,06	3,96	73,80	4,2	ТТК
Суп крестьянский с рисом, мясом курицы и сметаной	200	3,60	4,25	10,16	101,85	12,2	ТТК
Фрикадельки куриные с соусом молочным	120	7,60	3,65	11,18	127,04	24,0	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,70	8,00	27,50	209,00	32,13	ТТК
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	15,00	76,00	41,0	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	2,0	ТТК
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2,4	ТТК
Итого за обед:	820	26,94	25,18	114,18	815,69		
Итого за день:		42,93	41,56	194,68	1 366,14		

2 неделя - 2 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	2.3	ТТК
Каша пшенная с тыквой	180	8,60	10,90	25,14	232,16	34.4	ТТК
Чай с вареньем	200	0,30	0,10	11,00	43,00	430	2008
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	6.3	ТТК
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,80	3,75	19,05	126,75	41.1	ТТК
Итого за завтрак:	655	16,10	16,21	78,48	516,91		
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком	60	1,62	3,06	1,56	40,20	20	2008
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	200	3,71	4,87	9,54	91,90	11.1	ТТК
Плов из филе куриного	240	13,47	14,44	28,10	325,40	23.1	ТТК
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	43.0	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	2.0	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Итого за обед:	790	26,20	26,59	113,48	800,50		
Итого за день:		42,30	42,80	191,96	1 317,41		

2 неделя - 3 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	160	10,10	14,66	14,34	216,51	31,7	ТТК
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	43,3	2008
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	2,3	ТТК
Зефир витаминизированный	35	0,63	0,10	23,20	101,60	5,3	ТТК
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	6,1	ТТК
Итого за завтрак:	520	16,53	18,62	83,43	563,11		
Обед							
Яйцо с гарниром	60	5,11	4,64	1,59	70,93	4,3	ТТК
Суп картофельный с горохом и гречками	200	3,40	2,70	10,12	114,70	13,1	ТТК
Печень, тушенная в сметанном соусе	120	7,04	7,11	10,23	151,92	27,1	ТТК
Ризотто (рис с овощами)	150	3,15	5,49	20,85	168,00	32,1	ТТК
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	15,00	76,00	41,0	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	2,0	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2,4	ТТК
Итого за обед:	820	26,90	24,16	104,17	809,55		
Итого за день:		43,43	42,78	187,60	1 372,66		

2 неделя - 4 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	14	2008
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	180	8,16	8,52	29,70	238,80	34,5	ТТК
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430	2008
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	2,3	ТТК
Вафли	20	2,44	2,23	9,80	62,00	5,1	ТТК
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	6,2	ТТК
Итого за завтрак:	540	16,65	16,86	77,29	527,70		

Обед							
Салат "Витаминный"	60	0,72	3,12	5,70	54,00	41	2008
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	200	1,37	0,74	7,12	42,56	11.2	ТТК
Рагу из филе куриного	250	14,69	15,63	30,18	385,71	23.2	ТТК
Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	25,70	105,00	436	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	2.0	ТТК
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Итого за обед:	800	24,18	23,51	115,08	815,27		
Итого за день:		40,83	40,37	192,37	1 342,97		

2 неделя - 5 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Вутерброд с маслом сливочным	35	2,40	8,10	13,00	142,00	1.2	ТТК
Манник с молоком сгущенным	170	12,61	8,72	46,63	308,05	37,0	ТТК
Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,89	42.1	ТТК
Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00	6.0	ТТК
Итого за завтрак:	505	18,78	19,52	83,03	586,94		
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	49,80	40	2008
Рассольник ленинградский с мясом курицы и сметаной	200	3,39	4,91	13,62	110,70	14.0	ТТК
Жаркое по-домашнему со свиной	240	14,70	13,65	19,20	286,80	21.1	ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	43.2	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	2.0	ТТК
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Итого за обед:	790	26,85	25,74	115,52	806,30		
Итого за день:		45,63	45,26	198,55	1 393,24		

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.П., ккал
Всего за 1 день - 1 неделя:	45	46	195	1 382
Всего за 2 день - 1 неделя:	46	46	196	1 406
Всего за 3 день - 1 неделя:	42	44	199	1 384
Всего за 4 день - 1 неделя:	45	45	175	1 345
Всего за 5 день - 1 неделя:	43	42	191	1 371
ИТОГО:	220	223	955	6 889
Среднее значение за период (1 день)	37	37	159	1 148
Всего за 1 день - 2 недели:	43	42	195	1 366
Всего за 2 день - 2 недели:	42	43	192	1 317
Всего за 3 день - 2 недели:	43	43	188	1 373
Всего за 4 день - 2 недели:	41	40	192	1 343
Всего за 5 день - 2 недели:	46	45	199	1 393
ИТОГО:	215	213	965	6 792
Среднее значение за период (1 день)	36	35	161	1 132
Среднее значение за период (12 дней)	36	36	160	1 140

*ТТК - технико-технологическая карта

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга, СПб 2024

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

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

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