

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

МУШКУДИАНИ Н.Г.
Директор ГБОУ СОШ №306

Генеральный директор
ООО "Торговый Дом "Ленинградский"

Рукавишников С. А.

" 01 " января 2024 г.

"01" января 2024 г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
I день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	10,08	9,00	125,00
Макаронные изделия отварные с сыром	220	2012	206	11,55	9,90	41,91	304,70
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Вафли обогащенные	20	к/к	к/к	0,80	5,40	12,40	123,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	570			14,27	25,88	88,11	657,10
Обед							
Огурец соленый	80	к/к	к/к	0,67	0,07	1,13	8,67
Щи из свежей капусты с птицей со сметаной	250	2008	84	2,88	5,21	7,44	89,30
Птица, тушенная в молочном соусе	100	2008	312	15,50	11,50	3,60	180,00
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,24	247,20
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			29,57	23,64	109,97	773,37
Всего за день:				43,84	49,52	198,08	1430,47

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая 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	220	2008	189	5,53	8,94	30,66	223,48
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,90	0,20	8,13	43,33
Итого за прием пищи:	565			10,68	16,48	88,34	536,31
Обед							
Зеленый горошек (консервированный)	100	к/к	к/к	3,10	0,20	6,50	40,00
Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250	2008	76	2,98	5,21	11,26	104,19
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	2008	231	13,30	8,10	15,98	143,00

Пюре картофельное	180	2008	335	3,72	6,48	24,36	169,20
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
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:	995			31,70	23,73	134,45	827,59
Всего за день:				42,38	40,21	222,78	1363,89

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
3 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	10,08	9,00	125,00
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	2008	189	7,57	9,79	34,63	257,54
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:	570			13,04	24,72	68,63	542,94
Обед							
Винегрет овощной	100	2008	51	1,40	10,10	6,60	123,00
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	250	2008	91	2,75	5,40	16,00	123,73
Биточки Школьник	100	2008	277	15,44	18,20	8,20	292,00
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,60	5,76	37,56	229,20
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
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,25	0,00	26,17	105,66
Итого за прием пищи:	930			31,94	40,80	162,08	1178,79
Всего за день:				44,98	65,52	230,71	1721,73

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	35	2008	1	1,32	10,08	9,00	125,00
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	2008	224	19,90	11,77	20,96	287,44
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	535			24,52	24,65	65,06	593,44
Обед							
Салат Витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90,00

Суп картофельный с рыбой	250	2008	92	3,27	2,60	17,45	106,36
Жаркое по-домашнему с птицей	250	к/к	к/к	28,17	26,83	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:	965			41,64	38,47	113,73	965,89
Всего за день:				66,17	63,12	178,79	1559,34

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
5 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2008	2	1,35	4,84	24,75	135,50
Каша вязкая молочная пшеничная	220	2022	54-13к	9,02	10,12	42,46	297,33
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:	565			13,70	18,89	88,35	566,20
Обед							
Салат из свеклы отварной с маслом	100	к/к	к/к	1,60	4,97	3,00	91,20
Суп картофельный с горохом и гречками	250	2008	99	5,95	4,19	17,30	131,16
Гуляш из говядины	100	2008	259	15,70	13,90	3,10	218,00
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,24	247,20
Компот из свежих плодов	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	115,00
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			32,97	29,91	129,29	964,76
Всего за день:				46,67	48,80	217,64	1530,96

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	200	2008	224	19,90	11,77	20,96	287,44
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 микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,80	0,00	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	540			27,70	18,17	64,01	553,24
Обед							

Салат Школьные годы	100	2008	29	1,50	10,10	4,40	115,00
Суп крестьянский с крупой	250	2008	94	3,30	5,03	12,40	107,00
Печень по-строгановски	100	2008	256	8,90	12,20	10,20	171,20
Рис отварной	180	2008	325	4,44	7,56	39,36	243,60
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:	995			27,14	38,73	130,81	963,00
Всего за день:				54,84	56,89	194,82	1516,24

Наименование	Выход.	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
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	220	2008	190	6,81	11,00	29,48	244,04
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:	565			8,76	16,34	79,03	483,94
Обед							
Салат из квашенной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с фасолью	250	2008	99	6,40	4,50	18,60	141,00
Птица, тушеная в молочном соусе	100	2008	312	15,50	11,50	3,60	180,00
Рис отварной	180	2008	325	4,44	7,56	39,36	243,60
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:	930			33,99	29,90	159,88	1046,46
Всего за день:				42,75	46,24	238,91	1530,40

Наименование	Выход.	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	6,08	9,00	125,00
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	2008	189	7,95	7,33	35,20	251,86
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:	570			14,47	17,91	84,60	591,86
Обед							
Салат из моркови с яблоком	100	к/к	к/к	0,87	0,10	7,88	82,60
Щи из квашенной капусты с птицей и сметаной	250	2008	88	2,98	5,30	6,88	87,44
Шницель из говядины	100	2008	271	19,80	23,00	8,20	322,00
Пюре картофельное	180	2008	335	3,72	6,48	24,36	169,20
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:	995			36,36	38,72	111,78	987,44
Всего за день:				50,84	56,63	196,38	1579,30

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
Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом сливочным	220	2008	184	8,80	11,21	36,48	282,45
Чай с сахаром и лимоном	205	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Батон обогащенный микроэлементами	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:	590			15,12	25,39	83,63	616,85
Обед							
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	к/к	к/к	1,67	10,17	9,67	135,83
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	250	2008	91	2,79	5,40	16,00	123,72
Печень по-строгановски	100	2008	256	8,90	12,20	10,20	171,20
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,60	5,76	37,56	229,20
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
Итого за прием пищи:	895			25,46	34,86	140,98	965,15
Всего за день:				40,58	60,25	224,60	1582,00

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

Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220	2008	189	6,29	6,80	36,48	251,87
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	550			10,91	15,68	80,58	557,87
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90,00
Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	250	2008	79	4,78	5,66	15,22	130,73
Биточки куриные	100	2008	315	16,90	7,80	11,00	204,00
Рагу из овощей	180	2008	141	3,88	13,98	14,54	200,77
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:	995			35,76	36,48	114,71	951,70
Всего за день:				46,67	52,16	195,29	1509,57

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
Омлет натуральный	220	2008	214	17,45	25,55	3,96	347,84
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
Вафли обогащенные	20	к/к	к/к	0,80	5,40	12,40	123,00
Итого за прием пищи:	585			20,20	36,29	65,91	710,74
Обед							
Салат из свеклы отварной с маслом	100	к/к	к/к	1,60	4,97	3,00	91,20
Суп картофельный с горохом и гречками	250	2008	99	3,63	4,19	17,30	131,16
Гуляш из говядины	100	2008	259	15,70	13,90	3,10	218,00
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,24	247,20
Компот из свежих плодов	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	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:	895			30,65	29,92	129,29	964,76
Всего за день:				50,85	66,21	195,20	1675,50

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

Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,50	8,70	7,40	131,00
Запеканка из творога с повидлом	200	2008	224	19,90	11,77	20,96	287,44
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:	535			26,80	21,97	58,89	568,77
Обед							
Салат из белокочанной капусты	100	2008	35	1,60	5,10	6,90	80,00
Суп картофельный с птицей	250	2008	92	3,43	2,73	18,29	111,43
Биточки рыбные	100	2008	239	13,20	12,60	15,00	226,00
Картофель отварной	180	2008	123	3,47	6,36	27,42	181,38
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:	995			30,70	30,63	132,06	925,01
Всего за день:				57,50	52,60	190,94	1493,78

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	43,84	49,52	198,08	1430,47
Всего за 2 день:	42,38	40,21	222,78	1363,89
Всего за 3 день:	44,98	65,52	230,71	1721,73
Всего за 4 день:	66,17	63,12	178,79	1559,34
Всего за 5 день:	46,67	48,80	217,64	1530,96
Всего за 6 день:	54,84	56,89	194,82	1516,24
ИТОГО:	298,88	324,07	1242,82	9122,63
В среднем за 1 день:	49,81	54,01	207,14	1520,44
Всего 7 за день:	42,75	46,24	238,91	1530,40
Всего за 8 день:	50,84	56,63	196,38	1579,30
Всего за 9 день:	40,58	60,25	224,60	1582,00
Всего за 10 день:	46,67	52,16	195,29	1509,57
Всего за 11 день:	50,85	66,21	195,20	1675,50
Всего за 12 день:	57,50	52,60	190,94	1493,78
ИТОГО:	289,18	334,08	1241,32	9370,54
В среднем за 1 день:	48,20	55,68	206,89	1561,76
В среднем за 12 дней:	49,01	54,85	207,01	1541,10

*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 Куткиной

*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.