Согласовано

ГБОУ СОШ № _____

Директор _____

Генеральный директор

ООО "РБЕ"

_____ Шокин А.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, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	АКП	101	3,95	3,99	0	52
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	АКП	102	7,65	9,39	34,49	254
Какао-напиток на молоке	200	2016	415	3,86	3,84	14,70	108
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	3,08	1,20	20,04	103
Итого за прием пищи:	**555**			**18,94**	**18,82**	**79,03**	**561**
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком	100	2017	21	0,87	5,13	2,62	60
Суп картофельный с рисом и птицей	240/10	2017	101	4,37	5,13	22,00	151
Биточки рубленые из говядины	100	2016	302	15,35	13,04	12,52	229
Пюре картофельное	180	АКП	103	4,00	6,58	26,42	180
Кисель из кураги	200	АКП	104	1,04	0,06	36,56	150
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	**895**			**30,19**	**31,17**	**128,45**	**913**
Всего за день:				**49,13**	**49,99**	**207,48**	**1474**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	АКП	105	2,03	1,95	26,85	122
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/10	2016	239	19,01	19,09	50,45	475
Чай с сахаром (1 вариант)	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42
Мандарины	100	2016	399	0,80	0,20	7,50	35
Итого за прием пищи:	**555**			**21,98**	**21,28**	**94,82**	**674**
Обед							
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	2017	42	1,82	6,28	10,34	105
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	240/5/5	2017	82	3,55	8,74	12,52	133
Рыба, тушенная с овощами	100	2016	254	11,46	6,42	4,83	124
Рис отварной	180	АКП	106	4,97	7,30	30,78	210
Сок яблочный	200	2016	484	0	0	23,00	92
Пряник глазированный	25	АКП	172	1,40	0,70	18,58	90
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	**920**			**27,76**	**30,67**	**128,38**	**897**
Всего за день:				**49,74**	**51,94**	**223,20**	**1571**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день							
Завтрак							
Масло (порциями)	10	АКП	107	0,05	8,25	0,08	75
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	АКП	108	10,40	5,83	18,32	199
Кофейный напиток	200	АКП	109	1,60	1,80	22,36	92
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	3,08	1,20	20,04	103
Итого за прием пищи:	**550**			**18,23**	**19,58**	**78,80**	**576**
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	АКП	110	0,87	6,78	9,30	87
Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей	240/10	2017	112	4,27	6,04	19,90	144
Рагу из мяса птицы (курица)	280	2016	334	16,23	13,98	24,36	274
Напиток из плодов шиповника	200	АКП	111	0,68	0,28	21,62	124
Булочка молочная	50	АКП	112	2,70	3,73	18,61	149
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	**945**			**29,31**	**32,04**	**122,12**	**920**
Всего за день:				**47,54**	**51,62**	**200,92**	**1496**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	170/30	АКП	175	14,58	15,18	25,43	310
Чай с джемом	200	2016	424	0,22	0,08	14,16	58
Печенье	20	АКП	171	1,40	2,60	14,60	88
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	3,08	1,20	20,04	103
Итого за прием пищи:	**360**			**19,68**	**19,46**	**84,03**	**603**
Обед							
Винегрет овощной	100	АКП	113	1,22	8,19	7,35	127
Щи из свежей капусты с картофелем и птицей	245/5	2017	88	3,49	6,06	9,10	110
Котлеты Домашние	100	АКП	114	14,25	10,05	12,03	235
Каша гречневая рассыпчатая	180	АКП	115	6,86	5,29	47,33	251
Сок мультифрукт	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	**895**			**30,59**	**30,82**	**123,14**	**946**
Всего за день:				**50,27**	**50,28**	**207,17**	**1549**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день							
Завтрак							
Яйцо вареное	50	АКП	116	6,35	5,75	5,35	79
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200	АКП	117	7,78	11,77	35,02	293
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Мандарины	100	2016	399	0,80	0,20	7,50	35
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	3,08	1,20	20,04	103
Итого за прием пищи:	**590**			**18,19**	**18,96**	**78,05**	**552**
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант) / Помидоры натуральные свежие с 01.03	100	АКП/2017	100/71	1,14	5,19	10,91	95
Рассольник ленинградский со свининой	245/5	2017	96	2,41	6,33	17,14	136
Суфле из рыбы	100	АКП	45	13,83	10,17	2,63	186
Картофель отварной	180	АКП	118	3,64	5,69	29,40	184
Компот из изюма	200	АКП	119	0,46	0,10	28,14	101
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	15	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	**985**			**28,37**	**30,90**	**129,53**	**927**
Всего за день:				**46,57**	**49,86**	**207,58**	**1479**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
6 день							
Завтрак							
Суфле творожное запеченное с джемом	180/20	2016	242	16,68	19,18	35,99	373
Чай с сахаром (1 вариант)	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42
Курага порциями	30	АКП	28	1,56	1,09	15,30	68
Апельсины	100	2016	393	0,90	0,20	8,10	38
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	**555**			**21,21**	**21,26**	**81,94**	**587**
Обед							
Салат из свеклы отварной	100	2017	52	1,47	6,10	8,63	95
Суп картофельный с фасолью	250	2017	102	3,95	5,65	19,23	150
Сердце в соусе	100	2017	262	13,64	10,88	3,06	177
Макаронные изделия отварные	180	АКП	126	3,17	5,76	33,60	221
Сок апельсиновый	200	2016	484	0,44	0	33,56	136
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	**895**			**27,24**	**29,62**	**126,41**	**922**
Всего за день:				**48,44**	**50,87**	**208,34**	**1509**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
7 день							
Завтрак							
Масло (порциями)	10	АКП	107	0,05	8,25	0,08	75
Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	200	2017	183	10,07	6,30	34,57	272
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	200	2016	421	2,42	1,48	11,94	66
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	3,08	1,20	20,04	103
Итого за прием пищи:	**550**			**18,72**	**19,73**	**84,63**	**623**
Обед							
Огурцы натуральные соленые	100	2017	70	0,80	0,10	2,70	12
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	245/5	2017	88	1,98	6,15	11,30	100
Жаркое по-домашнему	280	2017	259	21,81	22,82	35,30	474
Компот из свежих яблок	200	АКП	120	0,16	0,16	27,88	114
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	**995**			**29,72**	**30,86**	**115,31**	**887**
Всего за день:				**48,44**	**50,59**	**199,94**	**1509**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
8 день							
Завтрак							
Омлет	200	2016	232	18,27	17,73	31,30	327
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Мармелад	30	АКП	14	0,45	2,76	19,26	104
Мандарины	100	2016	399	0,80	0,20	7,50	35
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	**555**			**21,63**	**21,48**	**80,73**	**573**
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	АКП	110	0,87	6,78	9,30	87
Суп картофельный с горохом и гренками	230/20	АКП	121	6,46	5,30	23,63	191
Биточки рыбные, соус сметанный	100/20	2017	234	12,51	12,80	19,44	201
Рис припущенный	180	АКП	122	4,86	5,40	29,03	236
Напиток из варенья	200	АКП	123	0,08	0,04	21,10	87
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	**915**			**29,35**	**31,55**	**130,82**	**945**
Всего за день:				**50,98**	**53,03**	**211,55**	**1519**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
9 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	АКП	101	3,95	3,99	0	52
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	АКП	124	9,66	11,15	26,09	253
Кофейный напиток	200	АКП	109	1,60	1,80	22,36	92
Груши	100	2016	396	0,40	0,30	10,30	46
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	3,08	1,20	20,04	103
Итого за прием пищи:	**555**			**18,69**	**18,44**	**78,79**	**546**
Обед							
Огурцы натуральные свежие	100	2017	71	0,70	0,50	5,24	42
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	240/5/5	2017	82	3,58	8,81	12,63	134
Шницель рубленый куриный	100	2016	338	13,86	3,95	12,63	142
Картофель тушеный	180	АКП	125	3,80	15,08	26,82	245
Сок яблочный	200	2016	484	0	0	23,00	92
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	**995**			**29,61**	**32,08**	**126,65**	**904**
Всего за день:				**48,30**	**50,52**	**205,44**	**1450**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
10 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	АКП	105	2,03	1,95	26,85	122
Пудинг из творога, запеченный с изюмом, с молоком сгущенным	200/10	2016	240	19,40	18,41	45,22	458
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Итого за прием пищи:	**555**			**22,01**	**20,80**	**92,01**	**666**
Обед							
Салат из свеклы отварной	100	2017	52	1,47	6,10	8,63	95
Суп картофельный с рыбой	230/20	2017	97	6,54	3,91	19,99	130
Гуляш	100	2017	260	11,57	11,02	2,77	123
Макаронные изделия отварные	180	АКП	126	3,17	5,76	33,60	221
Компот из смеси сухофруктов	200	АКП	127	0,44	0	29,56	120
Булочка молочная	50	АКП	112	2,70	3,73	18,61	149
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	**920**			**28,53**	**31,00**	**128,96**	**916**
Всего за день:				**50,54**	**51,80**	**220,97**	**1582**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
11 день							
Завтрак							
Яйцо вареное	50	АКП	116	6,35	5,75	5,35	79
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	АКП	128	7,80	11,50	32,10	284
Чай с джемом	200	2016	424	0,22	0,08	14,16	58
Мандарины	100	2016	399	0,80	0,20	7,50	35
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	3,08	1,20	20,04	103
Итого за прием пищи:	**590**			**18,25**	**18,73**	**79,15**	**559**
Обед							
Винегрет овощной	100	АКП	113	1,22	8,19	7,35	127
Рассольник ленинградский со свининой	245/5	2017	96	2,41	6,33	17,14	136
Плов куриный	280	2016	331	21,90	15,25	51,05	457
Сок мультифрукт	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	**895**			**30,30**	**30,99**	**122,86**	**944**
Всего за день:				**48,55**	**49,72**	**202,01**	**1503**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
12 день							
Завтрак							
Масло (порциями)	10	АКП	107	0,05	8,25	0,08	75
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	АКП	130	10,69	6,77	29,67	220
Кофейный напиток	200	АКП	109	1,60	1,80	22,36	92
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	3,08	1,20	20,04	103
Итого за прием пищи:	**550**			**18,52**	**20,52**	**90,15**	**597**
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант) / Помидоры натуральные свежие с 01.03	100	АКП/2017	100/71	1,14	5,19	10,91	95
Суп из овощей с птицей и сметаной	240/5/5	2017	99	3,68	7,66	11,31	129
Пудинг из печени с морковью	100	АКП	46	15,77	11,98	3,66	210
Картофель отварной	180	АКП	118	3,36	5,26	27,20	170
Компот из кураги	200	АКП	129	1,04	0,06	34,16	142
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	**900**			**29,56**	**31,38**	**115,57**	**889**
Всего за день:				**48,08**	**51,91**	**205,72**	**1485**

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	49,13	49,99	207,48	1474
Всего за 2 день:	49,74	51,94	223,20	1571
Всего за 3 день:	47,54	51,62	200,92	1496
Всего за 4 день:	50,27	50,28	207,17	1549
Всего за 5 день:	46,57	49,86	207,58	1479
Всего за 6 день:	48,44	50,87	208,34	1509
ИТОГО:	**291,70**	**304,57**	**1254,69**	**9077**
В среднем за 1 неделю:	**48,62**	**50,76**	**209,12**	**1513**
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	**13%**	**30%**	**55%**	
Всего за 7 день:	48,44	50,59	199,94	1509
Всего за 8 день:	50,98	53,03	211,55	1519
Всего за 9 день:	48,30	50,52	205,44	1450
Всего за 10 день:	50,54	51,80	220,97	1582
Всего за 11 день:	48,55	49,72	202,01	1503
Всего за 12 день:	48,08	51,91	205,72	1485
ИТОГО:	**294,89**	**307,56**	**1245,62**	**9048**
В среднем за 2 неделю:	**49,15**	**51,26**	**207,60**	**1508**
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	**13%**	**31%**	**55%**	
В среднем за 12 дней:	**48,88**	**51,01**	**208,36**	**1510**

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах):	Завтрак	Обед
Всего за 1 день:	555	895
Всего за 2 день:	555	920
Всего за 3 день:	550	945
Всего за 4 день:	360	895
Всего за 5 день:	590	985
Всего за 6 день:	555	895

Всего за 7 день:	550	995
Всего за 8 день:	555	915
Всего за 9 день:	555	995
Всего за 10 день:	555	920
Всего за 11 день:	590	895
Всего за 12 день:	550	900

Сборники рецептур:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСПСОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. — ___с. Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017.-544 с.

АКП - Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия, составленные на основании Акта контрольной проработки.

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

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