

Согласовано

ГБОУ СОШ № 353

Директор _____



Генеральный директор

ООО "РБЕ"

Шокин А.Г.



Циклическое 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 рецептов/	№ 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 пшеничная 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

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		12,52	229
Пюре картофельное	180	2008	335	4,00	6,58	26,42	180
Кисель из кураги	200	2008	406	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		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 рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2008	2	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, тушеная с овощами	100	2016	254		6,42	4,83	124
Рис отварной	180	2008	325	4,97	7,30	30,78	210
Сок яблочный	200	2016	484			23,00	92
Пряники	50	АКП	13			18,85	118
Батон нарезной из МУКЩВЫСШЕГО сорта с микронутриентами	25		1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40		2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	945			28,76	31,37	128,65	925
Всего за день:				50,74	52,64	223,47	1599

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация [сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
3 день							
Завтрак							
Масло (порциями)	10	2008	13	0,05	8,25	0,08	75
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189		5,83	18,32	199
Кофейный напиток	200	2008	432	1,60	1,80	22,36	92
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,594	100		3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40		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	2008	40	0,87	6,78	9,30	87

Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей	240/10	2017	112	27	6,04	19,90	144
Рагу из мяса птицы (курица)	280	2016	3 34	16,23	13,98	24,36	274
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,68	0,28	21,62	124
Булочка молочная	50	2008	477	2,70	3,73	18,61	149
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25		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 рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
4 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	200	2017	204	14,58	7,98	23,08	223
Чай с джемом	200	2016	424	0,22	0,08		58
Печенье овсяное	40		11	2,40	10,00	15,20	152
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25		1	3,86	1,50	25,06	130
Итого за прием пищи:	565			21,46	19,96	87,30	607
Обед							
Винегрет овощной	100	2008	51	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	2008	271	14,25	10,05	12,03	235
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	181	6,86	5,29	47,33	251
Сок мультифрукт	200	2016	484	0,20		19,00	80
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25		1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ обогащенный микронутриентами	40		2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	895			30,59	30,82	123,14	946
Всего за день:				52,05	50,78	210,43	1553

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация [сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
5 день							
Завтрак							
Яйцо вареное	50	2008	213	6,35	5,75	5,35	79
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200	2008	190	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		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	2008/2017	41/71	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		45	13,83	10,17	2,63	186
Картофель отварной	180	2008	333	3,64	5,69	29,40	184
Компот из изюма	200	2008	401	0,46	0,10	28,14	101
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,594	100		3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	15		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 рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	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		0,04	10,02	42
Курага порциями			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 фас'олью	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	2008	331	3,17	5,76	33,60	221
Сок апельсиновый	200	2016	484	0,44		33,56	136
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25		1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40		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 рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
7 день							
Завтрак							
Масло (порциями)	10	2008	13	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		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	2008	394	0,16	0,16	27,88	114
Яблоки	100	2016	403		0,40	9,80	44
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25		1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64		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 рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	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		42
Мармелад			14	0,45	2,76	19,26	
Мандарины	100	2016	399	0,80	0,20	7,50	35
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25		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	2008	40	0,87	6,78		87
Суп картофельный с горохом и гречками	230/20	2008	99		5,30	23,63	191
Биточки рыбные, соус сметанный	100/20	2017		12,51	12,80	19,44	201
Рис припущенный	180	2008	326	4,86	5,40	29,03	236

Напиток из варенья	200	2008	439	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		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 рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
9 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99		52
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	9,66	11,15	26,09	253
Кофейный напиток	200	2008	432	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		1	3,08	1,20	20,04	103
Итого за прием пищи:	555			18,69	18,44	78,79	546
Обед							
Огурцы натуральные св&жие	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	2008	133	3,80	15,08	26,82	245
Сок яблочный	200	2016	484			23,00	92
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,594	100		3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25		1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40		2		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 рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
10 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2008	2	2,03	1,95	26,85	122
Пудинг из творога, запеченный с изюмом, с молоком сгущенным	200/10	2016	240	19,40		45,22	458
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04		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		2017	260	11,57	11,02	2,77	123
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	3,17	5,76	33,60	221
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,44		29,56	120
Булочка молочная	50	2008	477	2,70	3,73	18,61	149
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40		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 рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
11 день							
Завтрак							
Яйцо вареное	50	2008	213	6,35	5,75	5,35	79
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	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		1	3,08	1,20	20,04	103
Итого за прием пищи:	590			18,25	18,73	79,15	559
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант) / Помидоры натуральные свежие с 01.03	100	2008/2017	41/71	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	2008	333	3,36	5,26	27,20	170
Компот из кураги	200	2008	401		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		2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	895			29,56	31,38	115,57	889
Всего за день:				47,81	50,11	194,72	1448

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация [сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
12 день							
Завтрак							
Масло (порциями)	10	2008	13	0,05	8,25	0,08	75
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	10,69	6,77	29,67	220
Кофейный напиток	200	2008	432	1,60	1,80	22,36	92
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,594	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40		1	3,08	1,20	20,04	103
Итого за прием пищи:	550			18,52	20,52	90,15	597
Обед							
Винегрет овощной	100	2008	51	1,22	8,19	7,35	127
Рассольник ленинградский со свининой	245/5	2017	96		6,33	17,14	136
Плов куриный	280	2016	331	21,90	15,25	51,05	457
Сок мультифрукт	200	2016	484	0,20		19,00	80
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25		1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40		2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	900			30,30	30,99	122,86	944
Всего за день:				48,82	51,51	213,01	1540

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах):	Завтрак	Обед
Всего за 1 день:	555	895
Всего за 2 день:	555	945
Всего за 3 день:	550	945
Всего за 4 день:	565	895
Всего за 5 день:	590	985

Всего за 6 день:	555	895		
Дни				Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	49,13	49,99	207,48	1474
Всего за 2 день:	50,74	52,64	223,47	1599
Всего за 3 день:	47,54	51,62	200,92	1496
Всего за 4 день:	52,05	50,78	210,43	1553
Всего за 5 день:	46,57	49,86	207,58	1479
Всего за 6 день:	48,44	50,87	208,34	1509
ИТОГО:	294,48	305,76	1258,23	9109
В среднем за 1 неделю:	49,08	50,96	209,70	1518
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	130/0	300/0	550/0	
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:	47,81	50,11	194,72	1448
Всего за 12 день:	48,82	51,51	213,01	1540
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	130/0	310/0	550/0	
В среднем за 12 дней:	49,11	51,11	208,65	1513

Всего за 7 день:	550	995	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 ВР. Кучмы.
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	

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.

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.