

"Согласовано"

Директор ГБОУ "Школа № 421" *З.А. Башманова*



"Утверждаю"

Ген. директор ООО "Кавалер" М.Госькова



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга Петродворцового района, с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур /	№№ рецептур или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1 день							
Завтрак							
Каша "Дружба" с маслом сливочным	155	2008	190	9,70	11,10	20,15	226,00
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	4,50	4,50	7,40	88,00
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,67	0,97	10,83	59,91
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО:				16,57	17,07	63,38	480,31
Итого объем:	520						
Обед							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	60/20	2011	52/209	1,66	3,00	3,60	70,20
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	2008	99/73	3,80	2,70	12,80	120,20
Тефтели из говядины в соусе томатном	90/40	2008	283	11,03	13,39	26,17	225,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,50	5,72	17,74	156,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
ИТОГО за обед:				26,19	27,87	112,87	827,29
Итого за 1 день:				42,76	44,94	176,25	1307,60
Итого объем:	840						
2 день							
Завтрак							
Запеканка из творога с морковью, с молоком сгущенным	150/30	2011	224	19,50	19,28	57,25	357,50
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/20/5	2008	3	5,20	4,70	13,00	114,90
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	30,80	134,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО:				28,00	26,88	110,85	650,80
Итого объем:	525						
Обед							
Икра морковная	60	2008	56	1,28	2,86	4,50	70,80
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2008	84	2,50	4,50	6,43	77,20
Плов из филе птицы	240	2008	311	13,80	15,12	24,12	315,64
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,00	0,00	23,30	92,90

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
ИТОГО за обед:				26,69	27,84	98,38	788,40
Итого за 2 день:				54,69	54,72	209,23	1439,20
Итого объем:	895						
3 день							
Завтрак							
Бутерброд с повидлом	15/20	2011	2	1,02	0,87	12,00	115,50
Омлет натуральный	150	2008	214	14,45	14,86	12,73	253,64
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,67	0,97	10,83	59,91
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО:				19,04	18,40	67,76	580,45
Итого объем:	510						
Обед							
Рыба под маринадом	40/40	2008	61	3,10	3,36	14,96	86,80
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	1,80	2,15	17,20	81,70
Жаркое по-домашнему из свинины	240	2008	258	22,74	25,76	21,44	425,60
Кисель из кураги	200	2008	406	0,70	0,11	37,00	150,00
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
ИТОГО за обед:				37,45	36,74	130,63	975,96
Итого за 3 день:				56,49	55,14	198,39	1556,41
Итого объем:	920						
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	4,50	4,50	7,40	88,00
Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/30	2008	225	16,20	17,55	71,90	359,24
Чай с молоком	200	2012	394	2,89	2,45	19,45	104,00
Мандарин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00
ИТОГО:				24,34	24,50	106,25	589,24
Итого объем:	515						
Обед							
Салат витаминный с маслом растительным/ 1-ый вариант/ до 28.02 с 01.03 салат из квашеной капусты *	60	2008	41	0,72	2,12	5,70	54,00
Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200/5/10	2008	76	3,36	6,00	9,30	78,30
Рыба запеченная в омлете	100	2010	249	8,59	6,40	19,66	168,93
Пюре картофельное	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141,00
Компот из изюма	200	2008	401	0,50	0,10	28,10	116,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
ИТОГО за обед:				25,38	25,38	123,09	790,09
Итого за 4 день:				49,72	49,88	229,34	1379,33
Итого объем:	920						

5 день

Завтрак

Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,03	8,10	27,90	185,20
Бутерброд с джемом и маслом сливочным	15/5/20	2011	2	2,20	0,87	24,00	132,00
Чай с молоком	200	2012	394	2,89	2,45	19,45	104,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,67	0,97	10,83	59,91
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО:				12,19	12,79	91,98	525,51
Итого объем:	565						

Обед

*Винегрет овощной с сельдью	60/20	2008	52	2,70	7,40	5,00	138,60
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2008	101	2,10	2,20	15,20	73,60
Голубцы ленивые	240	2008	306	15,68	14,88	44,28	253,20
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2.5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
ИТОГО за обед:				30,59	30,04	123,68	789,26
Итого за 5 день:				42,78	42,83	215,66	1314,77
Итого объем:	915						

6 день

Завтрак

Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2008	1	1,10	8,40	7,50	110,00
Омлет с зеленым горошком	150	2011	233	16,51	10,24	26,84	232,94
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО:				20,31	20,30	72,33	521,23
Итого объем:	515						

Обед

Икра свекольная	60	2008	56 т/к	2,52	2,86	6,06	78,00
Сельдь	20	к/к	к/к	1,70	1,70	0,00	28,80
Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200/10	2008	84	2,75	2,34	6,43	106,12
Фрикадельки из птицы, соус молочный	90/50	2010	308/350	10,72	14,04	17,81	285,23
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	4,50	4,80	31,30	181,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
ИТОГО за обед:				28,39	28,80	114,16	935,04
Итого за 6 день:				48,70	49,10	186,49	1456,27
Итого объем:	850						
Итого за 6 дней:				295,14	296,61	1215,36	8453,58

7 день

Завтрак

Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	4,50	4,50	7,40	88,00
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	150/30	2008	193	13,88	15,88	45,09	415,20
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Мандарин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00
ИТОГО:				22,03	22,88	84,79	675,20
Итого объем:	515						

Обед

*Салат из соленых огурцов с луком	60	2008	20	1,62	3,06	1,56	40,20
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	2008	99/73	4,80	3,70	12,80	150,20
Биточки рыбные	100	2008	239	12,84	13,09	19,24	226,00
Пюре картофельное	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141,00
Компот из изюма	200	2008	401	0,50	0,10	28,10	116,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
ИТОГО за обед:				31,97	30,71	122,03	905,26
Итого за 7 день:				54,00	53,59	206,82	1580,46
Итого объем:	915						

8 день

Завтрак

Каша гречневая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,08	9,90	17,98	181,43
Бутерброд с повидлом	15/20	2011	2	1,02	0,87	12,00	115,50
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,10	5,30	10,10	113,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,67	0,97	10,83	59,91
Апельсин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00
Пряник	30	к/к	к/к	1,90	1,90	5,00	65,00
ИТОГО:				16,52	18,94	63,41	572,84
Итого объем:	545						

Обед

Салат овощной с яблоками, яйцом вареным *	80	2010	18/123	1,30	5,90	4,84	72,56
Суп картофельный с рыбой	200/25	2008	92	7,43	2,44	15,36	113,10
Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	90/40	2008	261/373	17,42	16,18	30,40	218,40
Рис отварной	150	2008	325	2,70	6,30	32,80	203,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
ИТОГО за обед:				35,05	33,88	135,96	862,95
Итого за 8 день:				51,57	52,82	199,37	1435,79
Итого объем:	855						

9 день

Завтрак

Каша манная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	12,42	6,20	17,70	157,00
Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2008	1	1,10	8,40	7,50	110,00
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Батон нарезной обогащенный	25	к/к	к/к	1,67	0,97	10,83	59,91
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО:				17,09	17,27	68,23	478,31
Итого объем:	510						

Обед

*Винегрет овощной	60	2008	51	2,30	3,00	3,94	73,80
Щи из квашеной капусты со свиной и сметаной	200/5/5	2008	85	2,66	3,04	4,91	99,13
Гуляш из свинины	90/90	2008	259	8,70	10,90	3,10	218,00
Пюре картофельное	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141,00
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,50	0,10	34,00	141,00

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
ИТОГО за обед:				26,37	27,80	106,28	904,79
Итого за 9 день:				43,46	45,07	174,51	1383,10
Итого объем:	995						
10 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/20/5	2008	3	5,20	4,70	13,00	114,90
Омлет с морковью	150	2012	217	8,30	9,60	17,10	262,50
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,67	0,97	10,83	59,91
Мандарин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00
Пряник	30	к/к	к/к	1,90	1,90	5,00	65,00
ИТОГО:				18,12	17,27	68,63	602,31
Итого объем:	555						
Обед							
Салат из квашеной капусты *	60	2008	40	0,96	3,06	5,62	52,00
Суп из овощей	200	2008	95	2,40	3,36	8,16	72,80
Рагу из птицы	240	2008	309	12,32	12,21	14,07	253,67
Кисель из свежих яблок	200	2008	405	0,20	0,20	29,90	115,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
ИТОГО за обед:				24,99	24,19	97,78	725,33
Итого за 10 день:				43,11	41,46	166,41	1327,64
Итого объем:	895						
11 день							
Завтрак							
Каша "Янтарная"/из пшена с яблоками	155	2008	187	5,21	7,56	29,02	295,84
Бутерброд с повидлом	15/20	2011	2	1,02	0,87	12,00	115,50
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,10	5,30	10,10	113,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,67	0,97	10,83	59,91
Мандарин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00
ИТОГО:				14,75	14,70	69,45	622,25
Итого объем:	515						
Обед							
Огурец соленый	60	к/к	к/к	0,42	0,06	1,14	6,60
Борщ сибирский с говядиной и сметаной	200/5/5	2008	80	5,39	8,48	10,46	139,42
Котлета рыбная любительская	100	2008	241	7,60	10,70	16,65	119,00
Пюре картофельное	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
ИТОГО за обед:				22,71	27,70	101,11	661,91
Итого за 11 день:				37,46	42,40	170,56	1284,16
Итого объем:	790						
12 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/20/5	2008	3	5,20	4,70	13,00	114,90
Сырники из творога со сгущенным молоком	150/30	2008	219	10,50	11,63	41,88	413,50

Чай с молоком	200	2008	433	2,89	2,45	19,15	104,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,67	0,97	10,83	59,91
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	100	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
ИТОГО:				24,57	22,65	101,30	804,68
Итого объем:	650						
Обед							
Салат из белокачанной капусты с маслом растительным/ до 28.02/ с 01.03 салат из квашеной капусты *	60	2008	40	0,96	3,06	5,62	52,00
Суп из овощей с говядиной	200/10	2008	95	1,75	3,24	3,90	141,09
Оладьи из печени	90	2008	290	9,28	10,40	9,59	214,88
Макаронные изделия отварные	150	2008	332	4,50	3,80	26,00	91,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	14,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	15,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
Пирожок с яблоками	100	2008	451	5,50	5,20	20,00	200,00
ИТОГО за обед:				28,19	28,76	107,67	954,86
Итого за 12 дней:				52,76	51,41	208,97	1759,54
Итого объем:	880						
Итого за 6 дней:				282,36	286,75	1126,64	8770,69
за 12 дней				577,50	583,36	2342,00	17224,27
среднее значение за 1 день				48,13	48,61	195,17	1435,36
средняя сбалансированность				1	1	4	

* с 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зеленый

* 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, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

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

* Таблицы химического состава и калорийности российский продуктов питания. Справочник-Москва, ДеЛ принт, 2007-276с. Редакция Скурихина И.М., Тутельяна В.А.

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

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