

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ № 421
Петродворцового района Санкт-Петербурга

Большакова Ю.А.

Пикетичное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)

Для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-

Петербурга

с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Утверждено:

Генеральный директор

АО "КЭП Красносельского района"

Иванов И.А.

Санкт-Петербургского
района

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	г	Всего	г	Всего	г	

1 день

Завтрак

Пудинг из творога со сгущенным молоком	175/25	2008	225	22,86	19,67	55,11	378,95		
Кавказ с молоком	200	2021	54-21гн	4,50	4,35	12,50	107,20		
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90		
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	41,40		
Мармелад	35	к/к	к/к	0,04	0,00	12,79	112,35		
Итого за прием пищи:	620			30,27	28,92	107,54	747,80		
Обед									
Салат из соевых стручков с луком	100	2008	20	2,72	15,10	2,60	67,00		
Суп картофельный с макаронами из пшеницы и курой	250/10	2008	100	4,30	3,94	20,32	123,10		
Голубцы ленивые	285	2016	315	22,05	15,87	34,67	366,40		
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00		
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60		
Итого за прием пищи:	945			33,83	36,52	130,51	882,10		
Всего за день:	1565			64,10	65,44	238,05	1629,90		

2 день

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	13,80	12,82	36,97	320,00
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00
Йогурт питьевой фруктовый в нил. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10
Итого за прием пищи:	745			18,98	18,95	79,81	567,25

Обед

Винегрет с растительным маслом с сельдью (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	75/25	2008	52	5,30	9,70	5,00	130,00
Щи из свежей капусты с картошкой, говядиной и со сметаной	250/10/5	2008	84	5,54	6,39	8,22	112,30
Колбаса рубленая из птицы	100	2008	314	12,20	8,40	13,00	222,00
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	39,40	244,00
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1хн	0,50	0,00	19,80	81,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60
Итого за прием пищи:	945			32,50	33,50	130,44	1000,90
Всего за день:	1690			51,48	52,45	210,25	1568,15

3 день

Завтрак

Омлет с морковью	200	2021	273	13,87	20,00	22,13	290,67
Кофейный напиток с молоком	200	2021	54-23гн	3,80	3,50	15,68	109,40
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	41,40
Маршмалл	35	к/к	к/к	0,04	0,00	12,79	112,35
Итого за прием пищи:	625			22,72	27,14	77,78	659,07

Обед

Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,50	5,10	6,10	81,00
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2008	91	2,81	4,97	17,32	124,90
Печень по-строгановски	100	2008	256	14,60	12,45	13,85	225,00
Макаронные изделия отварные	180	2021	256	6,66	5,94	35,46	221,40
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,20	0,30	22,30	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60
Итого за прием пищи:	935			30,33	30,17	140,05	966,90
Всего за день:	1560			53,05	57,31	217,83	1625,97

4 день									
Завтрак									
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	10,81	12,03	42,86	253,00		
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,90		
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35		
Апельсин свежий	150	к/к	к/к	1,35	0,30	12,15	64,50		
Молочный коктейль в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00		
Итого за прием пищи:	790			20,71	18,90	94,31	567,75		
Обед									
Салат из моркови	100	2021	21	1,20	6,00	11,20	104,00		
Борщ с капустой, картофелем, говядиной и со сметаной	250/10/5	2008	76	6,29	6,93	11,92	129,50		
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	2008	231	10,90	4,80	4,10	103,00		
Картофельное пюре с морковью	180	2008	125	3,60	10,45	22,59	166,59		
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	34,20	142,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00		
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60		
Итого за прием пищи:	945			27,55	29,69	129,03	856,69		
Всего за день:	1735			48,26	48,59	223,34	1424,44		
5 день									
Завтрак									
Макаронны отварные с сыром	180/20	2021	259	12,40	10,00	35,30	280,00		
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80		
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90		
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	41,40		
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10		
Итого за прием пищи:	795			17,99	20,15	80,64	560,20		
Обед									
Салат из свежих отварной	100	2021	26	1,40	6,10	7,60	91,00		
Суп картофельный с фасолью и грибами	250/10	2008	99	8,52	7,26	18,50	174,10		
Гуляш из отварного мяса	100	2008	2,18	10,49	11,30	4,35	179,02		
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	5,52	5,52	26,40	197,04		
Сок в ассортименте	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00		
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60		
Итого за прием пищи:	940			30,49	31,59	123,87	940,76		
Всего за день:	1735			48,48	51,74	204,51	1500,96		

8 день

Завтрак

Кашиа молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	7,27	8,20	37,83	212,94
Какао с молоком	200	2021	54-21гн	4,50	4,35	12,50	107,20
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00
Молоочный коктейль в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00
Итого за прием пищи:	740			21,58	23,29	95,97	638,04

Обед

Салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90,00
Суп картофельный с горохом, курой и с грибами	250/10/15	2008	99	10,17	6,01	29,21	231,61
Баточки (особые)	100	2008	273	14,80	19,80	11,80	286,00
Макаронны отварные с овощами	180	2021	258	6,12	4,23	31,50	189,00
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1хн	0,50	0,00	19,80	81,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00
Батон обогащенный микроутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60
Итого за прием пищи:	955			37,35	36,65	146,83	1089,21
Всего за день:	1695			58,93	59,94	242,80	1727,25

9 день

Завтрак

Кашиа пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	10,46	12,46	18,30	243,50
Кофейный напиток с молоком	200	2021	54-23гн	3,80	3,50	15,68	109,40
Батон обогащенный микроутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	41,40
Печенье	25	к/к	к/к	1,87	2,45	18,60	104,20
Итого за прием пищи:	610			18,25	19,45	78,22	562,85

Обед

Винегрет с растительным маслом (люо 01.03 с репчатый лук, с 01.03. с луком зеленым)	100	2008	51	1,40	10,10	6,60	123,00
Суп картофельный с крупной и рыбой	250/10	2008	98	6,02	4,45	20,38	146,11
Ёжики мясные	100	2021	350	14,60	7,96	15,26	191,26
Рагу овощное (3-й вариант)	180	2008	351	5,04	9,84	18,84	184,32
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00
Батон обогащенный микроутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60
Итого за прием пищи:	940			31,82	33,96	134,00	970,29
Всего за день:	1550			50,07	53,41	212,22	1533,14

10 день									
Завтрак									
Омлет натуральный	200	2008	214	15,80	18,75	32,71	332,25		
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80		
Бургерборд с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25		
Апельсин свежий	150	к/к	к/к	1,35	0,30	12,15	64,50		
Мармелад	35	к/к	к/к	0,04	0,00	12,79	112,35		
Итого за прием пищи:	625			21,93	22,22	78,79	641,15		
Обед									
Салат из бескоячанной капусты	100	2008	35	2,62	9,50	4,90	80,00		
Суп картофельный с курой	250/10	2008	92	4,72	10,02	13,20	145,40		
Плов из птицы	270	2008	311	22,52	12,08	49,21	395,64		
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	34,20	142,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00		
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60		
Итого за прием пищи:	930			35,42	33,11	146,53	974,64		
Всего за день:	1555			57,35	55,33	225,32	1615,79		
11 день									
Завтрак									
Запеканка из творога со ступленным молоком	180/20	2008	224	20,75	17,13	47,13	415,00		
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,90		
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35		
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	41,40		
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10		
Итого за прием пищи:	795			25,69	23,42	91,17	652,75		
Обед									
Огурец соленый	100	2008	359	0,80	0,10	1,70	11,00		
Борщ с капустой, картофелем, курой и со сметаной	250/10/5	2008	76	5,89	6,61	11,92	125,10		
Котлета рыбная с соусом томатным	90/30	2008	239	12,06	12,84	15,42	225,60		
Картофельное пюре с зеленым горошком	180	2014	7,38	8,20	9,68	31,25	230,94		
Сок в ассортименте	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00		
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60		
Итого за прием пищи:	965			31,51	30,64	127,31	892,24		
Всего за день:	1760			57,20	54,06	218,48	1544,99		

12 день									
Завтрак									
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	200/5	2008	190	13,52	12,60	33,40	322,10		
чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80		
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90		
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00		
Печенье	25	к/к	к/к	1,87	2,45	18,60	104,20		
Итого за прием пищи:	565			18,80	19,79	84,64	613,00		
Обед									
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90,00		
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2008	91	2,81	4,97	17,32	124,90		
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	90/30	2008	314/366	17,34	14,64	17,28	270,00		
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	39,40	244,00		
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00		
Батон обогащенный микронулевыми	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60		
Итого за прием пищи:	955			30,51	34,02	156,42	1054,50		
Всего за день:	1520			49,31	53,81	241,06	1667,50		
Итого за 12 дней средняя:				53,40	55,45	222,42	1575,96		
Средняя сбалансированность за 12 дней				1,00	1,00	4,00			

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва Делги плюс 2016. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептур на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Делги плюс 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -18 изд. СПб : Профи, 2018 -776 с. Составители : Голунова Л.Е., Лабзина М.Т.

- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей . Новосибирск 2021 .288 с.

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