

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ № 421
Петродворцового района Санкт-Петербурга

Большакова Ю.А.

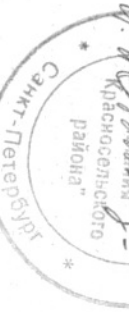
Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районов горячего питания (завтрак, обед)
Для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Утверждено:

Генеральный директор
АО "КСП Красносельского района"

Болдырева
Юлия Игоревна
Красносельского
района



Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	1 День			Энергетическая ценность, ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак							
Пудинг из творога со ступенным молоком	140/20	2008	225	18,29	15,73	44,08	303,16
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
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:	580			25,70	24,98	96,51	672,01
Обед							
Салат из соевых отрубов с луком	60	2008	20	1,62	9,06	1,56	40,20
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200/10	2008	100	3,50	2,60	18,90	113,15
Голубцы ленивые	240	2016	315	18,57	13,36	28,36	308,55
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35
Итого за прием пищи:	785			27,32	26,29	110,52	734,65
Всего за день:	1365			53,02	51,27	207,03	1406,66

2 день										
Завтрак										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	2008	184	10,43	9,69	27,95	241,95			
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 нид. упаковке производителя, жировая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10			
Итого за прием пищи:	695			15,61	15,82	70,79	489,20			
Обед										
Винегрет с растительным маслом с сельдью (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	45/15	2008	52	3,18	5,82	3,00	78,00			
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и со сметаной	200/10/5	2008	84	5,05	5,83	6,48	100,20			
Котлета рубленая из птицы	90	2008	314	10,98	7,56	11,70	199,80			
Рис отварной	150	2008	325	3,70	6,30	32,80	203,00			
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1хн	0,50	0,00	19,80	81,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40			
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35			
Итого за прием пищи:	790			26,84	26,58	107,58	820,75			
Всего за день:	1485			42,45	42,40	178,37	1309,95			
3 день										
Завтрак										
Омлет с морковью	150	2021	273	10,40	15,00	16,60	218,00			
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			
Мармелад	35	к/к	к/к	0,04	0,00	12,79	112,35			
Итого за прием пищи:	575			19,25	22,14	72,25	586,40			
Обед										
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,90	3,06	3,66	48,60			
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2008	91	2,27	4,11	14,12	102,40			
Печень по-строгановски	100	2008	256	14,60	12,45	13,85	225,00			
Макаронные изделия отварные	150	2021	256	5,55	4,95	29,55	184,50			
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,20	0,30	22,30	103,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40			
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35			
Итого за прием пищи:	790			26,95	25,94	117,28	822,25			
Всего за день:	1365			46,20	48,08	189,53	1408,65			

7 день									
Завтрак									
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	150/5	2008	190	10,48	9,77	25,89	235,98		
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		
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:	750			15,42	16,06	69,93	473,73		
Обед									
Салат "Свеколка"	60	2008	50	4,80	6,06	9,12	110,40		
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	200/10/5	2008	84	4,65	5,70	6,48	95,80		
Котлета рыбная Любительская	90	2008	241	9,18	6,84	8,64	99,00		
Картофельное пюре	150	2008	335	3,10	5,30	20,30	141,00		
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,20	0,30	22,30	103,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40		
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35		
Итого за прием пищи:	790			25,36	25,27	100,64	707,95		
Всего за день:	1540			40,78	41,33	170,57	1181,68		
8 день									
Завтрак									
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	2008	184	5,50	6,20	28,60	161,00		
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		
Молочный коктейль в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00		
Итого за прием пищи:	690			19,81	21,29	86,74	586,10		
Обед									
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,72	3,12	5,70	54,00		
Суп картофельный с горохом, курой и с грибами	200/10/15	2008	99	8,89	5,11	26,73	189,50		
Биточки (особые)	90	2008	273	13,32	17,82	10,62	257,40		
Макаронны отварные с овощами	150	2021	258	5,10	3,53	26,25	157,50		
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1гн	0,50	0,00	19,80	81,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40		
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35		
Итого за прием пищи:	800			31,96	30,65	122,90	898,15		
Всего за день:	1490			51,77	51,94	209,64	1484,25		

11 день										
Завтрак										
Затеканка из творога со стученным молоком	140/20	2008	224	16,60	13,70	37,70	332,00			
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:	755			21,54	19,99	81,74	569,75			
Обед										
Огурец соленый	60	2008	359	0,48	0,06	1,02	6,60			
Борщ с капустой, картофелем, курой и со сметаной	200/10/5	2008	76	4,55	5,31	9,46	104,80			
Котлета рыбная с соусом томатным	60/30	2008	239	8,16	9,06	10,92	157,80			
Картофельное пюре с зеленым горошком	150	2014	7,38	6,83	9,07	26,04	192,45			
Сок в асортименте	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40			
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35			
Итого за прием пищи:	790			23,45	24,57	103,24	708,40			
Всего за день:	1545			44,99	44,56	184,98	1278,15			
Итого за 10 дней средняя:				45,65	45,51	188,65	1327,20			
Средняя сбалансированность за 10 дней				1	1	4				

- 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 Дети плюс 2016. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептур на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Дети 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.