

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Директор  
ГБОУ СОШ №

2021г.



С.С. Станкова/  
2021г.

**Циклическое двухнедельное меню  
рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания  
учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность					Энергетическая ценность ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы			
<b>1 ДЕНЬ</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5			110
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	24,8			179
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4			107
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13			70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8			44,4
<b>Итого завтрак:</b>				<b>10,6</b>	<b>17,66</b>	<b>77,5</b>			<b>510,84</b>
<b>ОБЕД</b>									
Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	60	2008	51	0,84	6,06	3,96			73,8
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2008	101	3,12	2,24	15,2			93,6
Голубцы ленивые	250	2012	298	22,06	20,93	31			342,19
Напиток из апельсина*	200	2008	436	0,2	0	26,7			105
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4			92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13			70,44

Булочка дорожная	50	2008	470	3,15	6,95	26,15	180,5
<b>Итого обед:</b>				<b>34,57</b>	<b>39,04</b>	<b>135,41</b>	<b>957,53</b>
<b>Всего за 1 день:</b>				<b>45,17</b>	<b>56,7</b>	<b>212,91</b>	<b>1468,37</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Булерброд с джемом	20/15	2008	2	1,15	0,15	21,95	94,5
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,1	7,5	18,9	163
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0	7,5	38
<b>Итого завтрак:</b>				<b>9,25</b>	<b>8,91</b>	<b>76,35</b>	<b>425,94</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат овощной с яблоками, лицом вареным	60/20	2012	18/213	2,3	5,9	4,84	72,56
Суп картофельный с рыбой	200/20	2008	92	6,51	2,39	18,36	120,99
Запеканка из печени с рисом, соус сметанный	80/30	2008	301/371	13,02	22,9	13,02	310,4
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191
Компот из смеси сухофруктов*	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
<b>Итого обед:</b>				<b>33,13</b>	<b>38,95</b>	<b>132,62</b>	<b>988,39</b>
<b>Всего за 2 день:</b>				<b>42,38</b>	<b>47,86</b>	<b>208,97</b>	<b>1414,33</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Булерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,9	24,4	183
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Банан свежий	200	к/к	к/к	3	1	27,74	192

Итого завтрак:				18	16,06	97,34	667,54
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежих отварной с маслом растительным, яйцом вареным	60/20	2011	52/209	3,38	7,81	0,2	87,2
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	2,4	2,33	13,76	106,4
Шницель рубленый из говядины запеченный	90	2012	282	10,87	11,95	9,68	189,75
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141
Кисель из кураги*	200	2008	406	0,7	0,1	37	151
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Итого обед:				25,65	30,45	114,34	837,79
Всего за 3 день:				43,65	46,51	211,68	1505,33
<b>4 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Омлет натуральный	150	2008	214	14,45	23,86	2,73	283,46
Чай с сахаром и лимон	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:				18,25	33,92	48,23	570,3
<b>ОБЕД</b>							
Икра свекольная	60	2008	56	2,52	4,86	6,06	78
Суп картофельный с горохом и грибами	200/10	2008	99/73	6,22	3,7	22,8	149,38
Фрикадельки из птицы, соус молочный	80/50	2012	308/350	11,2	8,4	12,5	177,3
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203
Напиток яблочный*	200	2008	438	0,1	0,1	26,4	108
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44



Суп крестьянский с крупой и говядиной	200/10	2008	94	4,16	5,7	10,52	113,2
Жаркое по-домашнему	230	2008	258	25,91	24,69	20,55	407,87
Комлот из апельсина*	200	2008	399	0,5	0,1	34	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87
<b>Итого обед:</b>				<b>44,93</b>	<b>44,07</b>	<b>105,47</b>	<b>1015,91</b>
<b>Всего за 6 день:</b>				<b>82,77</b>	<b>67,91</b>	<b>171,41</b>	<b>1585,45</b>

**7 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,15	0,15	21,95	94,5
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	2008	214	14,93	24,66	2,82	293,1
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого завтрак:</b>				<b>18,78</b>	<b>26,47</b>	<b>62,77</b>	<b>564,44</b>

**ОБЕД**

Салат из свежлы отварной с маслом растительным, с сельдьо	60/20	2011	52	3,06	3,7	5,6	69,1
Щи из квашеной капусты с говяжьей и сметаной	200/10/5	2008	85	4,98	2,04	4,16	92,6
Запеканка из печени с рисом, соус сметанный	80/30	2008	301/371	13,02	22,9	13,02	310,4
Макаронь отварные с овощами	150	2008	332	6,7	8	27,5	209
Напиток из апельсина*	200	2008	436	0,2	0	25,7	105
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
<b>Итого обед:</b>				<b>33,16</b>	<b>39,5</b>	<b>109,38</b>	<b>948,54</b>

**Всего за 7 день:**

**8 ДЕНЬ**

				<b>51,94</b>	<b>65,97</b>	<b>172,15</b>	<b>1512,98</b>
--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

ЗАВТРАК											
Закрывающий бутерброд с сыром	60	2008	9	6,8	14,4	14,8	216				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	24,8	179				
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107				
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44				
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0	7,5	38				
<b>Итого завтрак:</b>				<b>16,7</b>	<b>23,26</b>	<b>82,5</b>	<b>610,44</b>				
ОБЕД											
Икра морковная	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	70,8				
Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	2,55	4,11	8,36	80,8				
Плов из птицы	230	2012	304	12,7	11,7	41,9	299				
Компот из кураги*	200	2008	401	1	0,1	34,2	142				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92				
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44				
Булочка российская	60	2008	473	3,9	4,8	33,5	194				
<b>Итого обед:</b>				<b>27,63</b>	<b>28,43</b>	<b>155,86</b>	<b>949,04</b>				
<b>Всего за 8 дней:</b>				<b>44,33</b>	<b>51,69</b>	<b>238,36</b>	<b>1559,48</b>				
9 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,15	0,15	21,95	94,5				
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	2008	190	4,65	7,5	20,1	168				
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134				
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44				
Банан свежий	200	к/к	к/к	3	1	27,74	192				
<b>Итого завтрак:</b>				<b>13,7</b>	<b>12,31</b>	<b>107,59</b>	<b>658,94</b>				
ОБЕД											
Салат картофельный с огурцами, маслом растительным (до 01.03 с репчатый лук, с 01.03 с луком зеленым)	60	2011	37	0,8	4,76	5,1	66,5				

Борщ с фасолью картофелем говядиной и сметаной	200/10/5	2008	79	6,42	5,48	12,48	132,6
Рыба припущенная с маслом сливочным	90/5	2012	245	15,11	5,81	0,28	67,05
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148
Компот из смеси сухофруктов*	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Печенье обогащенное	30	к/к	к/к	2,3	3,1	22,4	125,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
<b>Итого обед:</b>				33,33	26,81	128,86	832,69
<b>Всего за 9 дней:</b>				47,03	39,12	236,45	1491,63

**10 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

Бульброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Каша "Гитарная" из пшена с яблоками	150	2008	187	5,04	7,32	28,08	199,2
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого завтрак:</b>				8,74	17,38	73,38	484,04

**ОБЕД**

Салат "Свеколка"	60	2008	50	4,8	6,1	9,12	110,4
Суп картофельный с фасолью	200	2008	99	5,12	3,6	14,88	112,8
Запеканка из печени с рисом, соус сметанный	80/30	2008	301/371	13,02	22,9	13,02	310,4
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191
Напиток из клюквы протертой с сахаром	200	2008	439	0,1	0	26,8	108
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
<b>Итого обед:</b>				33,74	40,26	128,52	995,04

<b>Всего за 10 дней:</b>				42,48	57,64	201,9	1479,08
--------------------------	--	--	--	-------	-------	-------	---------

## 11 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

БулгурБрод с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,9	24,4	183
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Банан свежий	200	к/к	к/к	3	1	27,74	192
<b>Итого завтрак:</b>				<b>15,4</b>	<b>13,66</b>	<b>87,74</b>	<b>595,54</b>

## ОБЕД

Салат овощной с яблоками, яйцом вареным	60/20	2012	18/213	2,3	5,9	4,84	72,66
Ци из свежей капусты с картоффелем со сметаной	200/5	2008	84	2,48	4,48	6,4	76,8
Зразы рубленые из кур с омлетом и овощами	90	2008	317	14,17	10,8	8,66	190,12
Рагу овощное	150	2008	351	3,4	6,7	13,1	128
Компот из изюма*	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Булочка домашняя	50	2008	467	3,3	6,2	27,9	180
<b>Итого обед:</b>				<b>31,35</b>	<b>37,04</b>	<b>122,4</b>	<b>925,92</b>

Всего за 11 День:

## 12 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

БулгурБрод с джемом	20/15	2008	2	1,15	0,15	21,95	94,5
Сырники из творога со стущенным молоком	150/30	2012	231	18,4	14,1	31,9	278,8
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0	7,5	38
<b>Итого завтрак:</b>				<b>23,85</b>	<b>16,71</b>	<b>96,75</b>	<b>588,74</b>

## ОБЕД



Салат из квашеной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8
Суп картофельный с крупой	200	2008	98	2,96	2,24	15,7	95,2
Тефтели мясные (из говядины) в соусе сметанном с луком	80/30	2012	286/356	7,8	16,7	10,6	181
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206
Компот из апельсина*	200	2008	399	0,5	0,1	34	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
<b>Итого обед:</b>				<b>21,02</b>	<b>29,56</b>	<b>136</b>	<b>835,44</b>
<b>Итого за 12 дней:</b>				<b>44,87</b>	<b>46,27</b>	<b>232,75</b>	<b>1424,18</b>
<b>ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ</b>				<b>577,27</b>	<b>629,16</b>	<b>2498,02</b>	<b>17821,85</b>

\* в соответствии с СанПиН 2.3/2.4 3690-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильной Л. П., Тугельяна В. А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва, Дели принт, 2012, редакция Могильной М. П., Тугельяна 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 российских продуктов питания. Справочник - Москва, Дели принт, 2007-276с. Редакция Скурикина И. М., Тугельяна В. А.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08

Допускается отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктам.

