

Согласовано:

Заказчик в лице
Директора ГБОУ СОШ №229
Адмиралтейского района



Н.А. Петрова

(М.П.)

«01» 09 2021г.

Утверждаю:

Исполнитель в лице
Генерального директора
АО «КСП Красносельского района»



Р.В. Савинов

(М.П.)

«01» 09 2021г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное 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 (осень-зима)

Циклическое двухнедельное сбалансированное 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
 (Осень-Зима)

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
1 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	6,6	6,9	24,4	183
Каша с маком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	71,89
Яблоко свежее	100	к/к	9	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	515			16,4	19,66	79,39	564,29
Обед							
Салат из соевых огурцов с луком	60	2008	20	1,62	3,06	1,56	40
Рапсовый ленинградский со сметаной	200/5	2012	76	3,33	4,2	20,62	112
Шницель рубленый из говядины запеченый	90	2012	282	11,87	11,94	9,68	190
Пюре картофельное	150	2008	335	4,5	5,4	20,3	141
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37	151
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Итого за прием пищи:	780			27,22	27,56	122,55	798
Всего за день:				43,62	47,22	201,94	1362

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с мясом	25	2008	1	1,1	6,4	7,5	110
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	2008	224	19,4	19,3	35,09	398
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Мандарин свежий	100	к/к	3	0,8	0	7,5	38
Итого за прием пищи:	475			22,8	27	72,49	653

Проверил: Г.Ю. Чигидина

30.08.17

Обед							
Салат из вареной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	50
Суп из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/5/10	2012	57	3,1	6,64	12,76	105
Пюре картофельное в сметанном соусе	240	2012	252/318	15,57	14,83	23,9	318
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Печенье обогащенное	30	к/к	4	0,8	1	20	106
Итого за прием пищи:	800			25,83	28,59	122,57	857
Всего за день:				48,63	55,59	195,06	1510

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / Сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22	132
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	22	179
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0	15	60
Печенье обогащенное	20	к/к	5	1,5	2,06	14	83
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Яблоко свежее	100	к/к	9	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	540			10,9	14,32	95,79	570,59
Обед							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,8	6,1	4	74
Суп с макаронами издежными и картофелем	200	2012	82	3,10	2,24	14,20	94
Гуляш из говядины	100	2012	90	15,70	15,90	3,10	216
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	4,60	35,70	200
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	30	140
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	1/100	к/к	6	3,70	2,50	4,90	87
Итого за прием пищи:	875			32,60	34,30	125,29	974
Всего за день:				43,50	48,62	221,08	1545

Проверил: Т.Ю. Чигидина

30.08.21

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

4 день

Завтрак

Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	6,4	7,5	110
Сметана натуральная	150	2008	214	14,4	18,87	5,72	283,63
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Валерьяна обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Булочка с маком	100	к/к	11	0,4	0,3	10,3	47
Итого за прием пищи:	507			18,2	26,83	51,71	574,52

Обед

Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным	60	2008	30	2,16	5,12	7,7	82
Суп куриный с горохом и грибами	200/10	2012	81/116	6,22	2,70	31,80	150
Сметанная каша из пшеницы, соус молочный	90/50	2012	308/350	12,06	5,04	17,90	191
Рис отварной	150	2008	325	3,70	5,30	35,80	203
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92
Хлеб ржанопшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Итого за прием пищи:	815			30,34	21,22	145,76	882
Всего за день:				48,54	48,05	197,47	1456

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

5 день

Завтрак

Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131
Каша овсяная "Арктическая"	150	2008	328	6,4	10,1	36,2	280
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Магдариан сгущенный	100	к/к	3	0,8	0	7,5	38
Итого за прием пищи:	485			13,2	20,1	73,5	556

Чигидина

Проверил: Т.Ю. Чигидина

30.08.21

Обед							
Салат овощной с морской капустой с растительным маслом	60	2008	64	1,9	6,2	5,6	86
Суп картофельный с крупой и голубиной	200/10	2014	62	4,16	4	10,52	113
Картофельные запеченные, соус сметанный	90/20	2014/2008	80/371	11,11	10,2	14,13	205
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148
Картофель жареный	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон ржано-пшеничный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Печенье в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	1/100	к/к	6	3,70	2,50	4,90	87
Итого за прием пищи:	865			29,47	30,56	120,14	919
Всего за день:				42,67	50,66	193,64	1475

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

6 день

Завтрак

Бутерброд с сыром	40	2008	2	1,2	4,3	22	132
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,1	7,5	14	163
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0	15	60
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Печенье обогащенное	30	к/к	5	2,3	3,1	22,3	125
Яблочный сок	100	к/к	9	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	550			11,2	16,46	96,09	596,39

Обед

Салат овощной с яблоками	60	2012	18	2,1	5,3	2,1	71
Суп картофельный с рыбой	200/20	2012/2008	77/228	4,5	2,39	11,36	109
Курочка, тушеная в соусе	90/30	АКП*	14	19,3	15,64	20,9	256
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	26,8	191
Салат фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1	0,2	19,17	92
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Итого за прием пищи:	815			37,6	31,19	113,72	883
Всего за день:				48,8	47,65	209,81	1479

Чигидина

Проверил: Т.Ю. Чигидина

30.08.21

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

7 день

Завтрак

Блины с сыром	60	2008	9	6,8	14,4	14,8	216
Блины с творогом и сметаной	155	2008	189	5,6	6,4	22,8	179
Блины с яблоком	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Блины с творогом и сметаной	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Блины с творогом	100	к/к	11	0,4	0,3	10,3	47
Итого за прием пищи:	540			16,3	23,56	83,29	620,89

Обед

Суп с овощами отварной с маслом растительным, яйцом вареным	60/20	2011	52/209	5,66	7	3,6	100
Суп с картофельными драниками с говядиной и сметаной	200/5/5	2012	70	1,9	2,04	17	77
Суп с картофельными драниками с говядиной	240	2008	358	17,18	14,4	34,27	257
Суп с картофельными драниками	200	2008	399	0,5	0,1	34	141
Суп с картофельными драниками обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Суп с картофельными драниками	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Суп с картофельными драниками в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	1/100	к/к	6	3,70	2,50	4,90	87
Итого за прием пищи:	965			34,14	28,90	127,16	826
Итого за день:				50,44	52,46	210,45	1447

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

8 день

Завтрак

Блины с творогом	150	2008	215	17,38	23	2,5	323,75
Блины с творогом и сметаной	40	АКП*	7	1,2	0,1	2,6	18
Блины с творогом и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Блины с творогом и сметаной	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Блины с творогом	100	к/к	10	0,9	0,2	8,13	43,33
Итого за прием пищи:	522			21,78	24,56	41,42	518,97

Чигидина

Проверил: Т.Ю. Чигидина

30.08.21

Обед							
Хлеб белково-зерновой с отрубями овсяными, маслом растительным	60	2011	37	0,8	4,76	6,1	67
Хлеб белково-зерновой с отрубями со сметаной	200/5	2012	64	2,55	4,11	8,36	81
Хлеб белково-зерновой с отрубями и овсяными	90	АКП*	12	12,7	6,3	8,66	190
Хлеб белково-зерновой	150	2008	325	3,70	5,30	35,80	203
Хлеб белково-зерновой с отрубями	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115
Хлеб белково-зерновой обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Хлеб белково-зерновой микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Хлеб белково-зерновой	30	к/к	8	0,24	0,03	35,94	92
Итого за время приема:	790			25,39	23,56	156,15	911
Итого за день:				47,17	48,12	197,57	1430

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

9 день
Завтрак

Хлеб белково-зерновой	40	2008	2	1,2	4,3	22	132
Хлеб белково-зерновой	150	2008	210	7,1	15,9	27,1	271
Хлеб белково-зерновой	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134
Хлеб белково-зерновой	100	к/к	3	0,8	0	7,5	38
Итого за время приема:	490			12	22,7	81,4	575

Обед

Хлеб белково-зерновой запусты с маслом растительным	60	2008	35	0,96	3,06	4,14	48
Хлеб белково-зерновой запусты с картофелем со сметаной	200/5	2012	67	2,4	4,1	6,3	72
Хлеб белково-зерновой	240	АКП*	15	18,4	17	44,3	394
Хлеб белково-зерновой с сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб белково-зерновой обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Хлеб белково-зерновой микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Хлеб в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	1/100	к/к	6	3,70	2,50	4,90	87
Итого за время приема:	860			31,26	29,62	124,73	896
Итого за день:				43,26	52,32	206,13	1471

Александр

Проверил: Т.Ю. Чигидина

30.08.17

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

10 день

...	25	2008	1	1,1	6,4	7,5	110
...	155	2008	184	8,8	5,1	26,9	201
...	200	2008	430	0,2	0	15	60
...	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
...	100	к/к	11	0,4	0,3	10,3	46,6
...	505			12,5	12,96	72,69	489,49

Обед

...	60	2014	35	1	5	3,8	65
...	200	2012	81	7,8	3,6	14,9	113,80
...	90/30	2012	286/356	10,5	16,21	11,56	215
...	150	2008	331	5,5	4,8	26,8	191
...	200	2008	442	1	0,2	19,17	92
...	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
...	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
...	785			31	32,67	109,62	841
...				43,5	45,63	182,31	1330

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

11 день

Завтрак

...	60	2008	9	6,8	14,4	14,8	216
...	150	2008	187	5	7,3	28,08	199,2
...	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
...	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
...	100	к/к	10	0,9	0,2	8,13	43,33
...	542			15	23,16	79,2	592,42

Чигидина

Проверил: Т.Ю. Чигидина

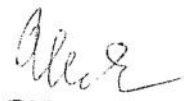
30.08.21

Обед							
Салат из овощей с маслом растительным	60	2008	41	0,8	3,3	5,7	54
Суп овощной, томатный и сметанный	200/5/10	2012	63	5,18	5,48	12,5	120
Пюре картофельное	90	2008	241	12,26	3,26	5,4	99
Суп овощной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148
Суп овощной	200	2008	401	1	0,1	34,2	142
Суп овощной обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Суп овощной обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Суп овощной утолщенный, массовой доли жира 2,5 %	1/100	к/к	6	3,70	2,50	4,90	87
Сметана 20%	870			31,04	22,2	119,59	814
Итого за день:				46,04	45,36	198,79	1406

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

Завтрак							
Суп овощной	40	2008	2	1,2	4,3	22	132
Суп овощной с маслом сливочным	155	2008	189	5,1	7,5	18,9	163
Суп овощной	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Суп овощной обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Сметана 20%	100	к/к	3	0,8	0	7,5	38
Итого за завтрак:	520			10,6	14,26	83,79	511,89

Обед							
Салат из овощей и салуны	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	50
Суп овощной с крупой	200	2012	80	2,96	4,24	8,73	95
Суп овощной в соусе	90/30	АКП*	14	19,3	15,64	20,9	256
Суп овощной рассыпчатый	150	2008	323	3,60	5,60	37,70	206
Суп овощной	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115
Суп овощной обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Суп овощной обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Итого за обед:	775			32,22	31,6	133,24	886
Итого за день:				42,82	45,86	217,03	1398
Процент белков, жиров и углеводов в % от калорийности				12%	32%	57%	


 Проверил: Т.Ю. Чигидина
 30.08.21

	Б, г	Ж, г	У, г	Э.П., ккал
	43,62	47,22	201,94	1362
	48,63	55,59	195,06	1510
	43,5	48,62	221,08	1545
	48,54	48,05	197,47	1456
	42,67	50,66	193,64	1475
	48,8	47,65	209,81	1479
	275,760	297,79	1219,00	8827,00
	45,96	49,63	203,17	1471,17
	50,44	52,46	210,45	1447
	47,17	48,12	197,57	1430
	43,26	52,32	206,13	1471
	43,5	45,63	182,31	1330
	46,04	45,36	198,79	1406
	42,82	45,86	217,03	1398
	273,23	289,75	1212,28	8482,00
	45,54	48,29	202,05	1413,67
	45,75	48,96	202,61	1442,42

... проработки
 ... для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция
 ... В.А.
 ... блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012 г
 ... рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной
 ... карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа 2014г.
 ... блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20
 ... от поставки в наименованиях по фруктам, джемам, выпиткам, сезонные замены овощей и фруктов.



Проверил: Т.Ю. Чугунина
 30.08.21