

Согласовано:

Заказчик в лице
Директора ГБОУ СОШ №229
Адмиралтейского района



Н.А. Петрова

«31» 08 2021г.

Утверждаю:

Исполнитель в лице
Генерального директора
АО «КСП Красносельского района»



Р.В. Савинов

(м.п.)

«30» 08 2021г.

Цикличное 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 (весна-лето)

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
(Весна-Лето)

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	
1 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	6,6	6,9	24,4	183
Какао с молоком	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							
Огурец соленый порционно	60	АКП*	17	0,48	0,06	1,02	1
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2012	76	3,33	4,2	20,62	112
Шницель рубленный из говядины зашпеченый	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			26,08	24,56	122,01	758
Всего за день:				42,48	44,22	201,4	1323

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	
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	6,4	7,5	110
Закуска 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

Обед							
Салат из квашеной капусты с луком зеленым	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	50
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/5/10	2012	57	3,1	6,64	12,76	105
Рыба запеченная в сметанном соусе	240	2012	252/318	14,9	14,22	22,9	304
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
Вафли обогащенные	30	к/к	4	0,8	1	20	106
Итого за прием пищи:	800			25,16	27,98	121,57	844
Всего за день:				47,96	54,98	194,06	1497

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	

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 с луком зеленым	60	2008	51	0,8	6,1	4	74
Суп с макаронными изделиями 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

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
Омлет натуральный	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
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Груша свежая	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

Огурец свежий порционно	60	2011	71/1	0,5	0,06	1,02	7
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	2012	81/116	6,22	2,70	31,80	150
Фрикадельки из птицы, 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 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			28,68	16,16	139,08	807
Всего за день:				46,88	42,99	190,79	1381

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 вязкая "Артекская"	150	2008	328	6,4	10,1	36,2	280
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:	485			13,2	20,1	73,5	556

Обед

Салат из овощей с морской капустой с растительным маслом с зеленым луком	60	АКП*	16	1,9	6,2	5,6	86
Суп крестьянский с крупой и говядиной	200/10	2014	62	4,16	4	10,52	113
Биточки рыбные 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
Компот из изюма	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 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:	865			29,47	30,56	120,14	919
Всего за день:				42,67	50,66	193,64	1475

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	

6 день

Завтрак

Бутерброд с джемом	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
Яблоко свежее	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
Печень, тушенная 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
Сок 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

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							
Закрытый 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	22,8	179
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Груша свежая	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							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	60/20	2011	52/209	5,66	7	3,6	100
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	200/5/5	2012	70	1,9	2,04	17	77
Жаркое по-домашнему с говядиной	240	2008	258	17,18	14,4	34,27	257
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	141
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:	905			34,14	28,90	127,16	826
Всего 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							
Омлет с сыром	150	2008	215	17,38	23	2,5	323,75
Горошек зеленый припущенный	40	АКП*	7	1,2	0,1	2,6	18
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Апельсин свежий	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

Обед

Наименование	Выход	Год	№ рецептуры	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
Салат картофельный с огурцами солеными, маслом растительным и луком зеленым	60	2011	37	0,8	4,76	6,1	67
Суп из овощей со сметаной	200/5	2012	64	2,55	4,11	8,36	81
Брызги рубленные из кур с омлетом и овощами	90	АКП*	12	12,7	6,3	8,66	190
Рис отварной	150	2008	325	3,70	5,30	35,80	203
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
Зефир обогащенный	30	к/к	8	0,24	0,03	35,94	92
Итого за прием пищи:	790			25,39	23,56	156,15	911
Всего за день:				47,17	48,12	197,57	1430

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	
9 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22	132
Макаронны с сыром	150	2008	210	7,1	15,9	27,1	271
Каша с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134
Мандарин свежий	100	к/к	3	0,8	0	7,5	38
Итого за прием пищи:	490			12	22,7	81,4	575
Обед							
Икра морковная	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	71
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2012	67	2,4	4,1	6,3	72
Плов из пшеницы	240	АКП*	15	17,7	16,3	42,5	378
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
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:	860			31,88	30,72	123,29	903
Всего за день:				43,88	53,42	204,69	1478

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	

10 день

Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	6,4	7,5	110
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	155	2008	184	8,8	5,1	26,9	201
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0	15	60
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Груша свежая	100	к/к	11	0,4	0,3	10,3	46,6
Итого за прием пищи:	505			12,5	12,96	72,69	489,49

Обед

Салат "Мипат" (из моркови, яблок и яйца)	60	2014	35	1	5	3,8	65
Суп картофельный с фасолью	200	2012	81	7,8	3,6	14,9	113,80
Тефтели мясные (из говядины) в соусе сметанном с луком	90/30	2012	286/356	10,5	16,21	11,56	215
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	26,8	191
Сок 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:	785			31	32,67	109,62	841

Всего за день:				43,5	45,63	182,31	1330
-----------------------	--	--	--	-------------	--------------	---------------	-------------

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	

11 день

Завтрак

Закрыва́тый бутерброд с сыром	60	2008	9	6,8	14,4	14,8	216
Каша "Янтарная" из пшона с яблоками	150	2008	187	5	7,3	28,08	199,2
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Апельсин свежий	100	к/к	10	0,9	0,2	8,13	43,33
Итого за прием пищи:	542			15	23,16	79,2	592,42

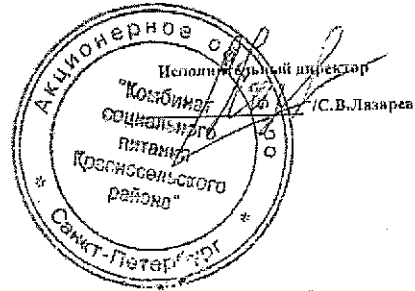
Обед							
Помидор свежий порционно	60	2011	71/1	0,66	0,12	2,28	13
Борщ с фасолью картофелем, говяжьей и сметаной	200/5/10	2012	63	5,18	5,48	12,5	120
Котлета рыбная любительская	90	2008	241	12,26	3,26	5,4	99
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148
Комлот из кураги	200	2008	401	1	0,1	34,2	142
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	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:	870			30,9	19,02	116,17	773
Всего за день:				45,9	42,18	195,37	1366

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	
12 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22	132
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,1	7,5	18,9	163
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Мандарин свежий	100	к/к	3	0,8	0	7,5	38
Итого за прием пищи:	520			10,6	14,26	83,79	511,89
Обед							
Салат из квашеной капусты, с луком зеленым	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	50
Суп картофельный с крупой	200	2012	80	2,96	4,24	8,73	95
Печень, тушенная в соусе	90/30	АКП*	14	19,3	15,64	20,9	256
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	5,60	37,70	206
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Итого за прием пищи:	775			32,22	31,6	133,24	886
Всего за день:				42,82	45,86	217,03	1398
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности				12%	32%	57%	

	Б, г	Ж, г	У, г	Э.П., ккал
Всего за 1 день:	42,48	44,22	201,4	1323
Всего за 2 день:	47,96	54,98	194,06	1497
Всего за 3 день:	43,5	48,692	221,08	1545
Всего за 4 день:	46,88	42,99	190,79	1381
Всего за 5 день:	42,67	50,66	193,64	1475
Всего за 6 день:	48,8	47,65	209,81	1479
Итого:	272,290	289,19	1210,78	8700,00
В среднем за 1 день:	45,38	48,20	201,80	1450,00
Всего за 7 день:	50,44	52,46	210,45	1447
Всего за 8 день:	47,17	48,12	197,57	1450
Всего за 9 день:	43,88	53,42	204,69	1478
Всего за 10 день:	43,5	45,63	182,31	1350
Всего за 11 день:	45,9	42,18	195,37	1366
Всего за 12 день:	42,82	45,86	217,03	1398
Итого:	273,71	287,67	1207,42	8449,00
В среднем за 1 день:	45,62	47,95	201,24	1408,17
В среднем за 12 дней:	45,50	48,07	201,52	1429,08

- *Сборник рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Делл принт, 2011. Рекомендации НИИ питания РАМН, редакцией Мопильной М.П., Гутельман В.А.
- *АКП - акт контрольной проработки
- *Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Делл принт, 2012 г
- *Сборник металлических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Кутковой
- *Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

Допускается отклонение в % в способ поставки в наименованиях по фруктам, джемам, выпечкам, сезонные замены овощей и фруктов.



Проверил: Т.Ю. Сигидкина
30.08.21