



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в весенне-летний период для предоставления питания учащимся старших классов (12 и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
1 день							
Обед							
Огурец свежий порционно	100	АКП*	17	0,8	0,1	1,7	12,0
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/10	2012	72	3	4,53	13,2	147,1
Шницель рубленый мясной	100	АКП*	62	12,6	11,8	11,6	245,6
Макароны отварные с сыром	200/15	2008	210	15,8	16,1	37,5	358,0
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90,0
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Плюшка "Московская"	100	АКП*	101	8,62	14,4	61,65	329,8
Итого за прием пищи:	1250			51,0	52,4	211,2	1500,9
Всего за день:				51,0	52,4	211,2	1500,9
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
2 день							
Обед							
Яйцо с гарниром	40/60	2008	213	5,5	6	7	120,0
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/10/5	2008	76	5,32	7,1	14,4	159,7
Фрикадельки куриные в соусе молочном	100/40	2012	308/350	16,4	6,76	19,4	223,0
Рис отварной	200	2008	325	7,2	8,4	41,2	255,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136,0
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,2	8,1	43,0
Сдоба обыкновенная	75	АКП*	105	5,7	14,9	37,2	246,0
Итого за прием пищи:	1260			49,9	48,4	204,0	1409,0
Всего за день:				49,9	48,4	204,0	1409,0

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-водм,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Обед							
Салат из свежих помидоров	100	2008	22	1	10,2	7,2	109,0
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/15	2012	82	4,00	2,90	17,06	121
Хлебец рыбный запечённый, соус сметанный	100/40	2012/2008	31/371	15,76	13,7	11,66	164,2
Картофель отварной	200	2008	333	3,8	7,1	30,4	201,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из апельсинов	200	АКП*	9	0,5	0,1	24,1	95,2
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	47,0
Булочка "домашняя"	100	АКП*	103	7,2	10,8	49,8	300,6
Итого за прием пищи:	1365			45,6	52,5	212,0	1399,8
Всего за день:				45,6	52,5	212,0	1399,8
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-водм,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день							
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
Суп картофельный с горохом и гречками	250/5	2012	81/116	7	6,4	30,4	154,4
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	100	2016	275	10,5	11,11	4,20	189
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,8	7,40	45,30	274
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,1	7,5	38
Плюшка "Московская"	100	АКП*	101	8,62	14,4	61,65	329,8
Итого за прием пищи:	1220			44,4	49,6	228,3	1418,2
Всего за день:				44,4	49,6	228,3	1418,2

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
5 день							
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	2008	19	0,7	5	8,5	103
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/10/5	2008	91	4,7	7	28	170,8
Голубцы ленивые	280	АКП*	63	24,7	23,8	23,8	430,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,5	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,3	26	136,0
Кисель из плодов шиповника	200	АКП*	10	0,20	0,1	26	108,4
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Сдоба обыкновенная	75	АКП*	105	5,7	14,9	37	246,0
Всего за прием пищи:	1180			45,2	56,0	190,9	1377,3
Всего за день:				45,2	56,0	190,9	1377,3
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
6 день							
Обед							
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	АКП*	40	1,5	6,9	9,1	105,5
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/15/10	2012	70	6,1	8,3	22,00	187,1
Печень, тушённая в соусе	100/40	АКП*	14	13,5	18,9	14,10	271,5
Пюре картофельное	200	2008	335	5,8	7,2	24,80	188,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136,0
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	к/к	к/к	4,9	2,5	13,2	102,9
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,2	8,1	43,0
Пряник	60	к/к	к/к	3,6	1,8	46,8	201,6
Итого за прием пищи:	1355			45,2	50,9	214,8	1461,4
Всего за день:				45,2	50,9	214,8	1461,4

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
7 день							
Обед							
Огурец солёный порционно	100	АКП*	17	0,8	0,1	2	11,6
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2012	81/116	7	6,4	34,1	174,4
Котлета рубленая из филе куриного	100	2008	314	16,2	14,2	17	270,0
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	7,40	45,30	274,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136,0
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76,0
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Сдоба обыкновенная	75	АКП*	105	5,7	14,9	37,2	246,0
Итого за прием пищи:	1295			48,8	51,0	221,9	1457,4
Всего за день:				48,8	51,0	221,9	1457,4
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
8 день							
Обед							
Салат из свежих помидоров	100	2008	22	1	6	7	109
Суп картофельный с рисом и рыбой	250/20	2008	98/228	7,3	2,92	19,6	134,6
Жаркое по-домашнему со свинойной	280	АКП*	25	27,3	24,6	27	438,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	26	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20	87,8
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,2	8	43
Булочка "домашняя"	100	АКП*	103	7,2	10,8	49,8	300,6
Итого за прием пищи:	1230			52,6	49,6	189,6	1387,8
Всего за день:				52,6	49,6	189,6	1387,8

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
Обед							
Салат из свёклы отварной с маслом растительным	100	2011	52	3,5	5	6	90,6
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/15/10	2012	64	5	6,0	10,9	112,1
Печень по-строгановски	100/40	АКП*	19	13	10,6	15,2	207,7
Рис отварной	180	2008	325	4	7,6	25,4	216
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136,0
Компот из алельсинов	200	АКП*	9	0,5	0,1	24,1	95,2
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	47,0
Плюшка "Московская"	100	АКП*	101	8,62	14,4	61,65	329,8
Итого за прием пищи:	1275			45,4	48,9	210,1	1372,4
Всего за день:				45,4	48,9	210,1	1372,4
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день							
Обед							
Яйцо с гарниром	40/60	2008	213	5,5	6	7	120,0
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/15/10	2008	76	9,85	7,2	15,06	177,8
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/40	АКП*	64	10,22	12,9	12,53	200,4
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	6,5	6,4	39,50	254,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136,0
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90,0
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,1	7,5	38
Сдоба обыкновенная	75	АКП*	105	5,7	14,9	37,2	246,0
Итого за прием пищи:	1250			48,4	52,6	194,5	1400,6
Всего за день:				48,4	52,6	194,5	1400,6

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
11 день							
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5	8	83
Суп-лапша домашняя с курицей	250/15	2012	67	11,2	13,5	20	238,7
Плов с куриным филе	280	АКТ*	15	18	19,2	45,6	433
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроу­триентами	60	к/к	к/к	4,8	2,6	30,6	138
Батон нарезной обогащённый микроу­триентами	50	к/к	к/к	4	2,3	25,98	136
Компот из смеси сухофруктов	200	АКТ*	11	0,60	0,1	23,5	97
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,63	0,1	23	101,6
Итого за прием пищи:	1240			45,3	46,1	191,6	1360
Всего за день:				45,3	46,1	191,6	1360
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
12 день							
Обед							
Салат из свежих помидоров	100	2008	22	1	10,2	7	109
Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	2008	115	7,75	12,6	12,5	210
Котлета рыбная "любительская" с соусом томатным	100/40	2008	241/364	13,9	4,8	8,5	142,5
Пюре картофельное	200	2008	335	5,8	7,2	24,8	188
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроу­триентами	60	к/к	к/к	4,8	2,6	30,6	138
Батон нарезной обогащённый микроу­триентами	50	к/к	к/к	4	2,3	26	136
Компот из свежих яблок	200	АКТ*	12	0,2	0,2	20	87,8
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,2	8	43
Булочка "домашняя"	100	АКТ*	103	7,2	10,8	49,84	300,6
Итого за прием пищи:	1280			45,5	50,9	188,6	1357,3
Всего за день:				45,5	50,9	188,6	1357,3

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	51,0	52,4	211,2	1500,9
Всего за 2 день:	49,9	48,4	204,0	1409,0
Всего за 3 день:	45,6	52,5	212,0	1409,0
Всего за 4 день:	44,4	49,6	228,3	1418,2
Всего за 5 день:	45,2	56,0	190,9	1377,3
Всего за 6 день:	45,2	50,9	214,8	1461,4
ИТОГО:	281,3	309,7	1261,2	8575,8
В среднем за 1 день:	46,9	51,6	210,2	1429,3
Всего за 7 день:	48,8	51,0	221,9	1457,4
Всего за 8 день:	52,6	49,6	189,6	1387,8
Всего за 9 день:	45,4	48,9	210,1	1372,4
Всего за 10 день:	48,4	52,6	194,5	1400,6
Всего за 11 день:	45,3	46,1	191,6	1360,3
Всего за 12 день:	45,5	50,9	188,6	1357,3
ИТОГО:	286,0	298,9	1196,3	8335,8
В среднем за 1 день:	47,7	49,8	199,4	1389,3
В среднем за 12 дней:	47,3	50,7	204,8	1409,3

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

*АКП - акт контрольной проработки

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва, Дели принт 2012 г

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

*Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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