

Согласовано:

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Торговый дом А.П.Иванов"

Ю.А.Иванов

« _____ » _____ 202_г

« _____ » _____ 202_г

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

Наименование	% от дневного рациона	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				Витамины			
									Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	B, мг	C, мг	A (рет.экв)	E, мг
1 неделя 1 день (понедельник)																
Завтрак																
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным		150/5	2008	189	5,6	6,4	24,8	179,0	114,0	29,0	146,0	2,0	0,1	1,0	40,0	0,6
Яблоко свежее		130	2017	338	0,5	0,5	12,7	61,1	20,8	11,7	14,3	2,8	0,0	13,0	0,0	0,3
Вафли		20	к/к	к/к	0,8	5,4	12,4	120,0	1,6	1,2	8,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
Молоко кипяченое 2,5%		200	2008	434	6,1	5,3	10,1	113,0	252,0	29,0	189,0	2,0	0,1	3,0	200,0	0,0
Итого:	20	505			13,0	17,6	60,0	473,1	388,4	70,9	357,7	6,9	0,2	17,0	240,0	1,0
Обед																
Салат из квашеной капусты*		60	2008	40	1,0	3,0	4,6	49,8	29,4	9,0	16,8	0,4	0,0	16,2	10,0	1,3
Суп картофельный		200	2008	92	2,8	2,2	15,3	93,6	20,0	25,6	62,4	1,0	0,1	9,6	160,0	0,2
Печень по-строгановски**		100	2008	256/371	13,40	10,4	7,18	176,6	18,8	15,8	235,4	5	0,194	13	50,0	3,24
Макаронные изделия отварные		30	2008	209	5,6	4,8	31,9	194,0	4,0	7,0	36,0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,8
Чай с сахаром		185/15	2008	430	0,20	0,1	15	60	5	4	8	1	0	0	0	0
Йогурт 2,5%		125	к/к	к/к	4,0	3,1	13,7	100,0	152,5	18,8	120,0	0,1	0,1	0,8	20,0	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		40	к/к	к/к	3,6	1,2	17,6	82,0	17,8	28,7	94,4	2,3	0,1	0,0	160,0	1,1

Батон обогащенный микронутриентами		40	к/к	к/к	2,9	1,0	19,8	101,2	9,2	13,2	34,8	0,4	0,0	0,0	0,0	0,5
Итого:		920			33,1	25,8	125,1	857,2	256,7	122,1	607,8	11,1	0,6	39,6	400,0	7,1
Итого за день:					46,1	43,4	185,1	1330,3	645,1	193,0	965,5	18,0	0,8	56,6	640,0	8,1
Средняя сбалансированность	32				1,0	0,9	4,0									

1 неделя 2 день (вторник)

Завтрак

Каша вязкая гречневая с маслом сливочным		150/5	2008	184	6,8	7,1	26,9	199,0	97,0	85,0	177,0	3,0	0,1	1,0	40,0	0,4
Батон обогащенный микронутриентами		20	к/к	к/к	1,4	0,5	9,9	50,6	4,6	6,6	17,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3
Какао с молоком		200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0	121,0	14,0	90,0	1,0	0,0	1,0	10,0	0,0
Йогурт 2,5%		125	к/к	к/к	4,0	3,1	13,7	100,0	152,5	18,8	120,0	0,1	0,1	0,8	20,0	0,1
Итого:	21	500			15,1	13,2	75,3	483,6	375,1	124,4	404,4	4,3	0,3	2,8	70,0	0,7

Обед

Икра кабачковая		60	к/к	к/к	0,6	4,2	4,2	54,0	39,8	2,6	4,1	0,5	0,0	1,6	0,0	0,4
Борщ с капустой и картофелем и сметаной		200/5	2008	76	2,5	4,0	9,5	84,1	34,4	19,2	41,6	1,0	0,0	9,0	180,0	0,2
Запеканка картофельная с мясом**		250	к/к	к/к	16,6	15,7	32,6	351,0	56,0	5,1	54,1	0,1	0,1	3,2	32,0	1,1
Сок разливной яблочный		180	2008	442	0,90	0,18	17,8	77,4	12,6	7,2	12,6	2,5	0,01	3,6	0,0	0,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		40	к/к	к/к	3,6	1,2	17,6	82,0	17,8	28,7	94,4	2,3	0,1	0,0	160,0	1,1
Батон обогащенный микронутриентами		40	к/к	к/к	2,9	1,0	19,8	101,2	9,2	13,2	34,8	0,4	0,0	0,0	0,0	0,5
Итого:		775			27,0	26,3	101,6	749,7	169,8	76,0	241,6	6,9	0,3	17,4	372,0	3,4
Итого за день:					42,2	39,5	176,9	1233,3	544,9	200,4	646,0	11,2	0,5	20,2	442,0	4,1
Средняя сбалансированность	36				1,0	0,9	4,0									

1 неделя 3 день (среда)

Завтрак

Каша рисовая с маслом сливочным		150/5	2008	189	3,9	6,3	21,6	159,0	107,0	23,0	106,0	1,0	0,0	1,0	40,0	0,5
Батон обогащенный микронутриентами		20	к/к	к/к	1,4	0,5	9,9	50,6	4,6	6,6	17,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3
Груша свежая		130	2017	338	0,5	0,4	13,4	61,1	24,7	15,6	20,8	3,0	0,0	6,5	0,0	0,5
Кофейный напиток		200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0	61,0	7,0	45,0	1,0	0,0	1,0	10,0	0,0
Печенье		40	к/к	к/к	3,6	5,8	30,5	190,3	13,0	9,0	40,5	0,9	0,0	0,0	0,0	1,5
Итого:	24	545			11,0	14,3	97,8	568,0	210,3	61,2	229,7	6,2	0,1	8,5	50,0	2,8

Обед

Помидор свежий (порционный)		60	к/к	к/к	0,5	0,1	1,6	10,8	12,0	3,6	4,4	0,2	0,0	3,2	20,0	0,3
Суп картофельный с горохом с гренками		200/10	2008	99/73	6,2	3,7	16,3	149,8	43,0	32,4	121,2	1,5	0,1	4,8	160,0	0,5
Рулет мясной с луком и яйцом**		100	к/к	к/к	15,00	16,1	9,6	211	103,0	5,2	34,0	0,4	0,0	1,1	10,0	0,7
Рагу из овощей		150	2008	141/364	3,4	6,7	13,1	128,0	44,0	26,0	88,0	1,1	0,6	11,0	76,0	0,4

Напиток клюквенный		180	2008	437	0,1	0,1	22,4	92,7	3,6	3,6	2,7	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1
Йогурт 2,5%		125	к/к	к/к	4,0	3,1	13,7	100,0	152,5	18,8	120,0	0,1	0,1	0,8	20,0	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		40	к/к	к/к	3,6	1,2	17,6	82,0	17,8	28,7	94,4	2,3	0,1	0,0	160,0	1,1
Батон обогащенный микронутриентами		40	к/к	к/к	2,9	1,0	19,8	101,2	9,2	13,2	34,8	0,4	0,0	0,0	0,0	0,5
Итого:		905			35,3	32,0	114,1	875,5	385,1	131,5	499,5	6,1	0,9	24,5	446,0	3,7
Итого за день:					46,3	46,3	211,9	1443,5	595,4	192,7	729,2	12,3	1,1	33,0	496,0	6,4
Средняя сбалансированность	35				0,9	0,9	4,0									

1 неделя 4 день (четверг)

Завтрак

Пудинг из творога с молоком сгущ.		130/20	2008	225	18,0	13,6	29,1	311,5	171,9	30,0	235,3	1,3	0,1	0,0	110,0	0,7
Батон обогащенный микронутриентами		20	к/к	к/к	1,4	0,5	9,9	50,6	4,6	6,6	17,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3
Чай с сахаром		200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0	5,0	4,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Мандарин		130	к/к	к/к	1,0	0,3	9,8	49,4	55,5	6,1	8,2	0,1	0,1	5,4	13,0	0,3
Итого:	20	500			20,7	14,5	63,8	471,5	237,0	46,7	268,9	2,7	0,2	5,4	123,0	1,2

Обед

Икра свекольная		60	2008	56	2,5	4,9	6,1	78,0	27,0	16,2	33,6	1,1	0,0	5,4	10,0	2,2
Рассольник ленинградский и сметаной		200/5	2008	91	2,3	6,9	13,6	101,7	25,0	26,0	73,0	1,0	0,1	8,0	200,0	0,2
Хлебц рыбный**		100	к/к	к/к	9,8	5,6	9,0	131,6	129,1	6,0	41,2	0,1	0,0	0,0	40,0	0,8
Пюре картофельное		150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141,0	47,0	29,0	85,0	1,1	0,1	5,0	40,0	0,2
Сок разливной персиковый		180	2008	442	0,90	0,18	17,8	77,4	12,6	7,2	12,6	2,5	0,01	3,6	0,0	0,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		40	к/к	к/к	3,6	1,2	17,6	82,0	17,8	28,7	94,4	2,3	0,1	0,0	160,0	1,1
Батон обогащенный микронутриентами		40	к/к	к/к	2,9	1,0	19,8	101,2	9,2	13,2	34,8	0,4	0,0	0,0	0,0	0,5
Итого:		775			25,1	25,1	104,2	712,9	267,7	126,3	374,6	8,5	0,4	22,0	450,0	5,1
Итого за день:					45,8	39,6	167,9	1184,4	504,7	173,0	643,5	11,2	0,6	27,4	573,0	6,3
Средняя сбалансированность	30				1,1	0,9	4,0									

1 неделя 5 день (пятница)

Завтрак

Омлет с сыром		145/5	2008	215	17,3	27,0	2,5	323,7	270,0	23,8	321,2	3,8	0,1	0,0	370,0	4,5
Батон обогащенный микронутриентами		20	к/к	к/к	1,4	0,5	9,9	50,6	4,6	6,6	17,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3
Яблоко свежее		130	2017	338	0,5	0,5	12,7	61,1	20,8	11,7	14,3	2,8	0,0	13,0	0,0	0,3
Чай с сахаром и лимоном		207	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,0	8,0	5,0	10,0	1,0	0,0	3,0	0,0	0,0
Итого:	21	507			19,6	28,1	40,3	497,4	303,4	47,1	362,9	7,8	0,1	16,0	370,0	5,0

Обед																
Огурец соленый порционный		60	к/к	к/к	0,8	0,1	1,7	7,8	23,0	8,4	4,4	0,4	0,0	3,0	3,0	0,1
Суп из овощей		200	2008	95	2,4	3,4	8,2	72,8	24,0	17,6	42,4	0,6	0,1	8,8	170,0	0,2
Котлета из птицы**		100	к/к	к/к	11,28	7,3	12,09	180	82,00	3,00	34,00	0,05	0,05	1,00	140,0	0,40
Каша гречневая рассыпчатая		150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206,0	11,0	26,0	78,0	0,6	0,0	0,0	30,0	0,3
Кисель из повидла		180	2008	410	0,1	0,1	25,1	101,7	4,5	1,8	7,2	0,4	0,0	1,8	0,0	0,1
Ватрушка с творогом		100	к/к	к/к	3,8	5,0	1,5	60,5	160,0	23,0	224,0	0,3	0,0	90,0	90,0	0,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		40	к/к	к/к	3,6	1,2	17,6	82,0	17,8	28,7	94,4	2,3	0,1	0,0	160,0	1,1
Батон обогащенный микронутриентами		40	к/к	к/к	2,9	1,0	19,8	101,2	9,2	13,2	34,8	0,4	0,0	0,0	0,0	0,5
Итого за день:		870			26,5	19,2	127,2	812,0	331,5	121,7	519,2	5,1	0,3	104,6	593,0	2,8
					46,1	47,3	167,5	1309,4	634,9	168,8	882,1	12,9	0,5	120,6	963,0	7,8
Средняя сбалансированность	35				1,1	1,1	4,0									
2 неделя 6 день (понедельник)																
Завтрак																
Макароны запеченные с сыром		150/20	2008	211	9,28	15,4	35,4	319	120,3	11,7	107,2	1,04	0,06	0	130	1,04
Печенье		20	к/к	к/к	1,6	2,6	13,5	84,6	5,8	4,0	18,0	0,4	0,0	0,0	0	0,7
Чай с сахаром		200	2008	430	0,20	0,1	15	60	5	4	8	1	0	0	0	0
Йогурт 2,5%		125	к/к	к/к	4,0	3,1	13,7	100,0	152,5	18,8	120,0	0,1	0,1	0,8	20	0,1
Итого:	24	515			15,08	21,17	77,60	563,57	283,57	38,45	253,20	2,57	0,14	0,75	150,00	1,78
Обед																
Салат из свеклы отварной		60	2017	52	0,84	3,6	4,95	55,6	21,21	12,4	24,3	0,79	0,01	3,99	0	1,62
Суп картофельный с горохом с гренками		200/10	2008	99/73	6,2	3,7	16,3	149,8	43,0	32,4	121,2	1,5	0,1	4,8	160	0,5
Котлета рыбная**		100	к/к	к/к	11,00	10,8	8,2	162	127,2	4	53,1	0,05	0,04	0	50	0,8
Картофельное пюре		150	2008	335	3,10	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	40	0,2
Сок разливной яблочный		180	2008	442	0,90	0,18	17,8	77,4	12,6	7,2	12,6	2,5	0,01	3,6	0	0,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		40	к/к	к/к	3,6	1,2	17,6	82,0	17,8	28,7	94,4	2,3	0,1	0,0	160	1,1
Батон обогащенный микронутриентами		40	к/к	к/к	2,9	1,0	19,8	101,2	9,2	13,2	34,8	0,4	0,0	0,0	0	0,5
Итого:		870			28,52	25,88	104,95	769,00	278,03	126,90	425,40	8,76	0,46	17,39	410,00	4,87
Итого за день:					43,60	47,05	182,55	1332,57	561,60	165,35	678,60	11,33	0,60	18,14	560,00	6,65
Средняя сбалансированность	33				1,0	1,0	4									
2 неделя 7 день (вторник)																
Завтрак																
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным		150/5	2008	189	5,6	6,4	24,8	179,0	114,0	29,0	146,0	2,0	0,1	1,0	40,0	0,6
Батон обогащенный микронутриентами		20	к/к	к/к	1,4	0,5	9,9	50,6	4,6	6,6	17,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3
Бутерброд с джемом		20/20	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0	8,0	5,0	14,0	0,3	0,0	8,0	30,0	0,4
Мандарин		130	к/к	к/к	1,0	0,3	9,8	49,4	55,5	6,1	8,2	0,1	0,1	5,4	13,0	0,3
Какао с молоком		200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0	121,0	14,0	90,0	1,0	0,0	1,0	10,0	0,0

Итого:	23	545			12,2	14,0	91,3	545,0	303,1	60,7	275,6	3,7	0,3	15,4	93,0	1,5
Обед																
Салат из моркови с изюмом		60	2017	66	0,8	0,1	13,3	57,1	19,0	20,0	33,6	0,5	0,0	2,4	0,0	0,0
Суп крестьянский с крупой		200	2008	94	2,6	4,0	9,9	85,6	27,2	16,0	54,4	0,7	0,0	8,0	140,0	1,9
Голубцы ленивые**		250	к/к	к/к	19,4	23,0	15,5	350,4	165,0	11,0	98,0	1,0	0,1	4,1	0,0	0,7
Напиток лимонный		180	2008	436	0,2	0,0	23,1	94,5	7,2	2,7	4,5	0,0	0,0	11,7	0,0	0,1
Йогурт 2,5%		125	к/к	к/к	4,0	3,1	13,7	100,0	152,5	18,8	120,0	0,1	0,1	0,8	20,0	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		40	к/к	к/к	3,6	1,2	17,6	82,0	17,8	28,7	94,4	2,3	0,1	0,0	160,0	1,1
Батон обогащенный микронутриентами		20	к/к	к/к	1,4	0,5	9,9	50,6	4,6	6,6	17,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3
Итого:		875			32,0	31,9	103,0	820,2	393,3	103,8	422,3	4,9	0,4	27,0	320,0	4,1
Итого за день:					44,2	45,8	194,3	1365,2	696,4	164,5	697,9	8,6	0,6	42,4	413,0	5,6
Средняя сбалансированность	35				0,9	0,9	4,0									
2 неделя 8 день (среда)																
Завтрак																
Омлет натуральный		150	2008	214	14,5	23,9	2,7	283,6	114,5	19,0	248,1	2,7	0,1	0,0	270,0	4,9
Батон обогащенный микронутриентами		20	к/к	к/к	1,4	0,5	9,9	50,6	4,6	6,6	17,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3
Груша свежая		130	2017	338	0,5	0,4	13,4	61,1	24,7	15,6	20,8	3,0	0,0	6,5	0,0	0,5
Кофейный напиток		200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0	61,0	7,0	45,0	1,0	0,0	1,0	10,0	0,0
Итого:	21	500			17,9	26,1	48,4	502,3	204,8	48,2	331,3	6,9	0,1	7,5	280,0	5,7
Обед																
Помидор свежий (порционный)		60	к/к	к/к	0,5	0,1	1,6	10,8	12,0	3,6	4,4	0,2	0,0	3,2	20,0	0,3
Суп картофельный		200	2008	92	2,9	2,2	15,3	93,6	20,0	25,6	62,4	1,0	0,1	9,6	160,0	0,2
Гуляш из свинины**		50/50	к/к	к/к	9,5	11,9	3,1	140,0	114,0	9,0	81,1	0,5	0,0	0,5	0,0	0,6
Каша гречневая рассыпчатая		150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206,0	11,0	26,0	78,0	0,6	0,0	0,0	30,0	0,3
Напиток из кураги с вит.С		180	2008	440	0,9	0,0	25,4	107,0	26,1	16,2	0,9	0,0	0,0	0,9	81,0	0,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		40	к/к	к/к	3,6	1,2	17,6	82,0	17,8	28,7	94,4	2,3	0,1	0,0	160,0	1,1
Батон обогащенный микронутриентами		40	к/к	к/к	2,9	1,0	19,8	101,2	9,2	13,2	34,8	0,4	0,0	0,0	0,0	0,5
Итого:		770			23,9	21,0	120,5	740,6	210,1	122,3	356,0	5,0	0,3	14,2	451,0	3,8
Итого за день:					41,8	47,1	168,9	1242,9	414,9	170,5	687,3	11,9	0,5	21,7	731,0	9,4
Средняя сбалансированность	32				1,0	1,1	4,0									
2 неделя 9 день (четверг)																
Завтрак																
Пудинг из творога с молоком сгущ.		130/20	2008	225	18,0	13,6	29,1	311,5	171,9	30,0	235,3	1,3	0,1	0,0	110,0	0,7
Чай с сахаром		200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0	5,0	4,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Батон обогащенный микронутриентами		20	к/к	к/к	1,4	0,5	9,9	50,6	4,6	6,6	17,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3
Яблоко свежее		130	2017	338	0,5	0,5	12,7	61,1	20,8	11,7	14,3	2,8	0,0	13,0	0,0	0,3
Итого:	21	500			20,2	14,7	66,7	483,2	202,3	52,3	275,0	5,3	0,1	13,0	110,0	1,2

Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности					13,73	30,6	55,7									
---	--	--	--	--	-------	------	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

* - с 01.03 в салатах замена лука репчатого на лук зеленый

** - в процессе приготовления блюд исключается обжарка

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

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

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