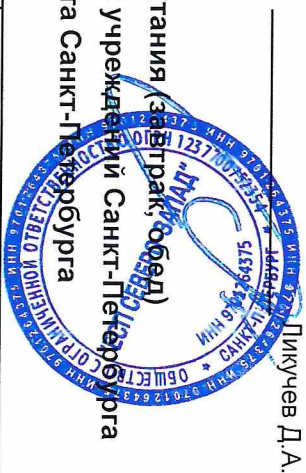




Сотласовано  
 Директор ГБОУ школы № 154  
 Митрополитского района Санкт-Петербурга  
 Михайлова Ю.В./



Пикучев Д.А.

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

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
Булерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131,0
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,9	24,4	183,0
Какао-напиток на молоке (1 вариант)	200	2016	415	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Яблоко	100	2016	403	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>			<b>15,6</b>	<b>19,1</b>	<b>79,8</b>	<b>562,5</b>
<b>Обед</b>							
<b>Салат из соевых отрубов с луком</b>							
	60	2017	21	1,6	3,1	1,6	40,2
<b>Рассолыник ленинградский со сметаной</b>							
	200/5	2017	96	1,9	4,9	13,5	104,6
<b>Биточки рубленые из говядины</b>							
	90	2016	302	14,0	10,4	7,1	195,9
<b>Пюре картофельное</b>							
	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141,0
<b>Кисель из кураги</b>							
	200	2008	406	0,7	0,1	37,0	151,0
<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами</b>							
	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
<b>Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами</b>							
	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>			<b>26,3</b>	<b>24,9</b>	<b>111,5</b>	<b>790,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,9</b>	<b>44,0</b>	<b>191,3</b>	<b>1352,7</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Булерброд с яйцом	40	ТК	4	3,9	2,7	8,2	71,9
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/10	2016	239	12,9	15,4	38,2	365,3
Чай с сахаром (1 вариант)	200	2016	420	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	15	ТК	1	1,3	0,3	7,0	40,5
Манярины	100	2016	399	0,8	0,2	7,5	38,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>			<b>19,1</b>	<b>18,7</b>	<b>75,9</b>	<b>575,7</b>
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	1,0	3,1	4,6	49,8
Борщ с капустой и картофелем, с пшлицей и сметаной	200/5/5	2008	76	4,9	6,0	11,3	101,3
Рыба, тушеная с овощами	100	2016	254	9,6	4,8	2,8	92,5
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203,0
Сок яблочный	200	2016	484	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Вафли обогащенные	20	ТК	5	0,9	5,8	12,6	106,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>			<b>23,9</b>	<b>26,6</b>	<b>102,5</b>	<b>728,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,0</b>	<b>45,3</b>	<b>178,4</b>	<b>1304,3</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110,0
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	7,7	6,6	21,6	191,0
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	3,1	2,5	18,0	107,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>			<b>15,6</b>	<b>19,4</b>	<b>82,9</b>	<b>582,5</b>
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,8	6,1	4,0	73,8
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2017	112	2,2	2,3	13,7	83,8
Суфле из курицы	90	2008	320	15,0	8,0	3,6	148,9
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2008	351	2,7	6,1	15,8	128,9
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Груши	100	2016	396	0,4	0,3	10,3	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>			<b>26,6</b>	<b>23,9</b>	<b>113,4</b>	<b>780,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,2</b>	<b>43,3</b>	<b>196,3</b>	<b>1363,4</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	6,2	7,9	25,7	199,0
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	200	2016	421	6,3	5,8	9,8	89,6
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Апельсины	100	2016	393	0,9	0,2	8,1	43,3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>			<b>16,8</b>	<b>18,8</b>	<b>79,0</b>	<b>531,4</b>
<b>Обед</b>							
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,7	3,6	5,7	54,0
Суп картофельный с горохом	200	2008	99	2,5	1,8	17,3	141,2
Когалеты "Обоьы"	90	2008	273	10,7	15,4	10,6	205,4
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	181	8,6	6,1	38,6	243,8
Сок виноградный	200	2016	484	0,8	0,2	18,8	84,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>			<b>26,1</b>	<b>27,5</b>	<b>109,6</b>	<b>818,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,9</b>	<b>46,3</b>	<b>188,7</b>	<b>1349,8</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /Сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день							
Завтрак							
Вутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131,0
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	155	2008	190	6,3	4,8	20,1	168,0
Какао-напиток на молоке (1 вариант)	200	2016	415	2,9	2,5	24,8	134,0
Печенье обогащенное	20	ТК	6	1,4	2,6	14,6	88,0
Яблоки	100	2016	403	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>			<b>15,5</b>	<b>19,0</b>	<b>76,7</b>	<b>568,0</b>
Обед							
Салат картофельный с соевыми огурами и зеленым горошком	60	2017	42	2,2	6,1	4,7	82,2
Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	2017	98	1,5	4,9	5,2	70,7
Бытчки рыбные, соус сметанный	90/20	2017	234/330	11,7	5,0	8,8	123,9
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148,0
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	15	ТК	1	1,3	0,3	7,0	40,5
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	3,1	2,5	18,0	107,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>			<b>26,0</b>	<b>24,0</b>	<b>113,9</b>	<b>778,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,5</b>	<b>43,0</b>	<b>190,6</b>	<b>1346,3</b>

1 Наименование	2 Выход, г	3 Технологическая и нормативная документация /борник рецептур/	4 № рецептуры или технологической карты	5 Белки, г	6 Жиры, г	7 Углеводы, г	8 Энергетическая ценность, ккал.
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с яйцом	40	ТК	4	3,9	2,7	8,2	71,9
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	4,6	6,4	24,8	179,0
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	200	2016	421	6,3	5,8	9,8	89,6
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	15	ТК	1	1,3	0,3	7,0	40,5
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	3,1	2,5	18,0	107,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>			<b>19,2</b>	<b>17,7</b>	<b>67,8</b>	<b>488,0</b>
<b>Обед</b>							
Огурцы натуральные соленые	60	2017	70	0,5	0,1	1,9	7,8
Пи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	200/5	2017	92	1,5	4,7	5,6	69,8
Жаркое по-домашнему	240	2017	259	18,4	20,4	23,5	402,6
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Груши	100	2016	338	0,4	0,3	10,3	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>			<b>26,0</b>	<b>26,7</b>	<b>101,2</b>	<b>799,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,2</b>	<b>44,4</b>	<b>169,0</b>	<b>1287,7</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет	150	2016	232	12,9	13,8	23,5	245,6
Горошек консервированный	40	2016	22	1,2	0,1	2,6	18,0
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Апельсины	100	2016	393	0,9	0,2	8,1	43,3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>			<b>18,7</b>	<b>16,0</b>	<b>70,0</b>	<b>481,4</b>
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	1,0	3,1	4,6	49,8
Суп из овощей с птицей и сметаной	200/5/5	2017	99	2,9	10,8	4,5	86,7
Котлета рыбная любительская	90	2008	241	11,3	4,2	9,8	126,0
Рис припущенный	150	2008	326	3,7	4,6	29,4	209,0
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>			<b>24,4</b>	<b>23,8</b>	<b>114,3</b>	<b>770,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,1</b>	<b>39,8</b>	<b>184,3</b>	<b>1251,4</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0
Макаронны отварные с сыром	160	2017	204	10,9	11,9	26,3	263,5
Какао-напиток на молоке (1 вариант)	200	2016	415	2,9	2,5	24,8	134,0
Яблочки	100	2016	403	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>			<b>15,4</b>	<b>19,1</b>	<b>82,9</b>	<b>576,5</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежлы отварной	60	2017	52	0,8	3,6	5,0	55,7
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2017	88	1,6	4,7	7,0	75,8
Рагу из мяса птицы (курица)	240	2016	334	14,3	12,5	27,0	315,3
Сок яблочный	200	2016	484	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	3,1	2,5	18,0	107,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>			<b>25,8</b>	<b>24,5</b>	<b>108,8</b>	<b>797,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,2</b>	<b>43,6</b>	<b>191,7</b>	<b>1373,8</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110,0
Пудинг из творога, запеченный с изюмом, с джемом	150/10	2016	240	14,7	9,9	35,3	301,4
Чай с сахаром (1 вариант)	200	2016	420	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Мандарины	100	2016	399	0,8	0,2	7,5	38,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>			<b>19,0</b>	<b>19,2</b>	<b>78,7</b>	<b>576,9</b>
<b>Обед</b>							
Салат из моркови и яблок с яйцом	60	2017	65	1,0	2,7	7,3	39,7
Суп картофельный с фасолью	200	2017	102	4,1	4,3	12,9	104,6
Тефтели мясные (1-й вариант)	90	2008	283	9,8	11,4	2,0	176,5
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191,0
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Булочка школьная	50	2016	556	2,9	1,6	13,4	87,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>			<b>26,7</b>	<b>25,3</b>	<b>117,2</b>	<b>820,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,7</b>	<b>44,5</b>	<b>195,9</b>	<b>1397,2</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд горячий с сыром	40	2017	7	5,1	9,1	9,6	141,0
Каша "Янтарная" из пшена с яблоками	150	2008	187	8,0	7,3	28,1	199,2
Чай с лимоном и с сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,3	0,1	15,2	62,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Груши	100	2016	338	0,4	0,3	10,3	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>			<b>16,0</b>	<b>17,4</b>	<b>76,6</b>	<b>516,7</b>
<b>Обед</b>							
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,7	3,6	5,7	54,0
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/5/5	2017	82	2,2	10,6	11,0	92,6
Плов курдючный	240	2016	331	18,4	8,8	38,8	344,0
Компот из кураги	200	2008	401	1,0	0,1	34,2	142,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	15	ТК	1	1,3	0,3	7,0	40,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>			<b>26,4</b>	<b>23,8</b>	<b>115,3</b>	<b>763,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,4</b>	<b>41,2</b>	<b>191,9</b>	<b>1279,8</b>

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	41,9	44,0	191,3	1352,7
Всего за 2 день:	43,0	45,3	178,4	1304,3
Всего за 3 день:	42,2	43,3	196,3	1363,4
Всего за 4 день:	42,9	46,3	188,7	1349,8
Всего за 5 день:	41,5	43,0	190,6	1346,3
<b>ИТОГО:</b>	<b>211,5</b>	<b>221,9</b>	<b>945,3</b>	<b>6716,5</b>
<b>В среднем за 1 неделю:</b>	<b>35,3</b>	<b>37,0</b>	<b>157,5</b>	<b>1119,4</b>
<b>Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности</b>	<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>56%</b>	
Всего за 6 день:	45,2	44,4	169,0	1287,7
Всего за 7 день:	43,1	39,8	184,3	1251,4
Всего за 8 день:	41,2	43,6	191,7	1373,8
Всего за 9 день:	45,7	44,5	195,9	1397,2
Всего за 10 день:	42,4	41,2	191,9	1279,8
<b>ИТОГО:</b>	<b>217,6</b>	<b>213,5</b>	<b>932,7</b>	<b>6589,9</b>
<b>В среднем за 2 неделю:</b>	<b>36,3</b>	<b>35,6</b>	<b>155,5</b>	<b>1098,3</b>
<b>Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности</b>	<b>13%</b>	<b>29%</b>	<b>57%</b>	
<b>В среднем за 10 дней:</b>	<b>35,8</b>	<b>36,3</b>	<b>156,5</b>	<b>1108,9</b>

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах):	Завтрак	Обед
Всего за 1 день:	515	770
Всего за 2 день:	515	780
Всего за 3 день:	505	865
Всего за 4 день:	520	740
Всего за 5 день:	510	885
Всего за 6 день:	510	870
Всего за 7 день:	515	775
Всего за 8 день:	500	870
Всего за 9 день:	510	790
Всего за 10 день:	515	765

## Сборники рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.

**СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НИЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НИ СРО «АПСПСОЗ»** — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. — \_\_\_\_ с. Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. М.: ДеЛи плюс, 2017.-544 с.

Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия

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.