



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в осенне-зимний 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- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г		г	г	г		
1 день							
Завтрак							
Каша гречневая молочная вязкая	200	2008	184	10,70	9,40	39,00	263,90
Бутерброд с маслом сливочным	10/25	2008	1	2,40	8,10	13,00	142,00
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Печенье в ассортименте	50	ТТК	12.4	6,00	5,00	22,50	138,00
Итого за прием пищи:	590			19,70	23,00	99,30	648,30
Обед							
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,66
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/5/5	2012	72	2,60	3,78	12,50	136,30
Филе индейки по-строгановски	100	2016	313	9,30	13,50	5,47	195,40
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	5,90	6,76	32,40	181,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	90,00
Итого за прием пищи:	950			28,40	29,21	128,12	888,56
Всего за день:				48,10	52,21	227,42	1536,86
2 день							
Завтрак							
Запеканка из творога с джемом/со сгущённым молоком	180/30	2008	224	18,24	21,92	47,90	454,60
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Апельсин свежий	170	2011	338	1,53	0,34	13,77	73,10
Итого за прием пищи:	605			21,97	23,52	89,66	655,70

Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	100	ТТК	1.6	1,30	5,33	9,50	88,30
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/5/5	2008	76	4,32	5,80	11,80	116,60
Шницель рубленый мясной	100	ТТК	9.7	12,90	9,96	9,41	193,80
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	31,40	217,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	950			31,92	33,76	138,79	977,50
Всего за день:				53,89	57,28	228,45	1633,20
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	
3 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	230	2008	190	8,40	11,80	34,50	277,80
Бутерброд с джемом	20/25	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	19,60	134,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Груша свежая	130	2011	338	0,52	0,40	13,40	61,10
Итого за прием пищи:	705			18,12	18,40	89,20	646,70
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	4,51	8,75	4,50	125,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/5	2012	82	3,80	2,80	16,10	117,00
Ватрушка рыбная запеченная (из горбуши)	100	ТТК	8.2	10,88	9,60	10,50	168,62
Картофель отварной	180	2008	333	3,45	6,36	24,36	168,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	24,10	95,20
Итого за прием пищи:	945			31,94	32,48	136,14	948,22
Всего за день:				50,06	50,88	225,34	1594,92
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							
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	2008	189	12,70	10,60	40,30	307,40
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Бутерброд с сыром	10/5/25	2008	3	4,40	12,42	13,00	179,33
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	550			18,10	23,22	75,80	584,73

Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/5	2012	81/116	5,20	3,30	18,75	137,20
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	100	2016	275	10,50	11,11	4,20	189,00
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,30	6,72	38,50	234,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	945			31,40	31,30	140,73	993,60
Всего за день:				49,50	54,52	216,53	1578,33
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							
Макароны отварные с сыром	200/15	ТТК	5.1	15,80	16,10	37,50	358,00
Бутерброд с джемом	20/25	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	565			18,60	17,80	79,10	549,20
Обед							
Винегрет овощной	100	2008	51	1,33	8,20	6,66	123,30
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/5/5	2008	91	4,20	6,50	22,20	162,70
Голубцы ленивые	280	ТТК	9.8	18,30	14,17	25,13	301,22
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Кисель из плодов шиповника	200	ТТК	13.3	0,20	0,10	26,20	108,40
Всего за прием пищи:	950			32,83	33,84	136,77	969,62
Всего за день:				51,43	51,64	215,87	1518,82
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							
Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	2008	189	10,42	14,12	33,20	238,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Апельсин свежий	170	2011	338	1,53	0,34	13,77	73,10
Итого за прием пищи:	700			19,55	19,42	87,26	573,10

Обед							
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0,85	0,10	7,86	83,33
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/5/5	2012	70	3,50	2,55	18,60	96,30
Печень, тушённая в соусе	100/30	ТТК	9.13	11,40	13,40	13,12	218,00
Пюре картофельное	180	2008	335	3,70	6,40	24,30	169,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	980			28,45	27,52	140,56	928,63
Всего за день:				48,00	46,94	227,82	1501,73
Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Завтрак							
Каша "Янтарная"	220	2008	187	11,80	14,40	41,60	292,10
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Итого за прием пищи:	645			18,50	18,56	84,29	551,50
Обед							
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,66
Суп картофельный с горохом и гречками	250/5	2012	81/116	5,20	3,30	18,75	137,20
Котлета рубленая из филе куриного	100	2008	314	12,10	14,20	9,87	215,68
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,30	6,72	38,50	234,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	945			32,20	29,39	140,70	948,94
Всего за день:				50,70	47,95	224,99	1500,44
Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	200/15	ТТК	5.1	15,80	16,10	37,50	358,00
Бутерброд с джемом	20/25	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Апельсин свежий	170	2011	338	1,53	0,34	13,77	73,10
Итого за прием пищи:	635			19,73	17,74	83,07	577,90

Обед							
Салат из свежей капусты	100	ТТК	1.7	1,20	5,33	7,66	87,00
Уха "Невская" с горбушей	250/30	ТТК	2.3	6,84	2,95	16,12	118,30
Плов с куриным филе	280	ТТК	10.2	15,96	19,18	40,11	402,96
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	970			33,00	32,53	140,57	970,06
Всего за день:				52,73	50,27	223,64	1547,96
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	
9 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	220/10	2008	184	12,50	16,60	42,90	327,70
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,40	0,00	54,50
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Груша свежая	130	2011	338	0,52	0,40	13,40	61,10
Итого за прием пищи:	600			18,67	22,66	84,29	571,30
Обед							
Салат из свёклы отварной с маслом растительным	100	2011	52	4,10	8,61	6,00	90,60
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/5/5	2012	64	3,10	5,10	10,40	101,30
Печень по-строгановски	100/30	ТТК	9.14	11,57	7,18	14,23	173,42
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	29,41	203,64
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	24,10	95,20
Итого за прием пищи:	980			32,47	33,46	140,72	938,16
Всего за день:				51,14	56,12	225,01	1509,46

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							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	220/5	2008	189	12,30	14,90	40,90	303,80
Бутерброд с джемом	20/25	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	19,60	134,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	570			18,20	18,70	84,80	562,60
Обед							
Яйцо с гарниром	40/60	2008	213	5,50	6,00	7,00	120,00
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/5/5	2008	76	5,60	7,00	13,90	117,50
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	ТТК	9.15	7,80	8,70	10,53	151,62
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	5,90	5,76	32,40	205,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	90,00
Итого за прием пищи:	970			34,60	32,53	139,58	958,12
Всего за день:				52,80	51,23	224,38	1520,72
11 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	200	2008	214	18,10	21,40	18,40	338,60
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12.1	0,63	0,10	23,20	101,60
Яблоко свежее	150	2011	338	0,60	0,60	14,00	64,00
Итого за прием пищи:	615			21,53	23,36	83,59	632,20
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/20	ТТК	2.4	3,62	4,87	18,62	132,50
Жаркое по-домашнему со свининой	280	ТТК	9.12	17,32	18,36	27,10	342,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	960			31,94	33,30	133,50	929,50
Всего за день:				53,47	56,66	217,09	1561,70

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
12 день							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220/10	2008	189	10,20	12,40	38,40	269,60
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,40	0,00	54,50
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	ТТК	15,3	2,00	1,16	12,99	68,00
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Апельсин свежий	170	2011	338	1,53	0,34	13,77	73,10
Итого за прием пищи:	640			18,68	19,60	87,56	572,20
Обед							
Салат "Витаминный"	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90,00
Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	2008	115	7,75	12,60	12,52	210,20
Котлета рыбная "любительская"	100	2008	241	11,30	3,60	6,00	110,00
Пюре картофельное	180	2008	335	3,70	6,40	24,30	169,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13,1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	950			32,95	32,87	129,00	941,20
Всего за день:				51,63	52,47	216,56	1513,40

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	48,10	52,21	227,42	1536,86
Всего за 2 день:	53,89	57,28	228,45	1633,20
Всего за 3 день:	50,06	50,88	225,34	1594,92
Всего за 4 день:	49,50	54,52	216,53	1578,33
Всего за 5 день:	51,43	51,64	215,87	1518,82
Всего за 6 день:	48,00	46,94	227,82	1501,73
ИТОГО:	300,98	313,47	1341,43	9363,86
В среднем за 1 день:	50,16	52,25	223,57	1560,64
Всего за 7 день:	50,70	47,95	224,99	1500,44
Всего за 8 день:	52,73	50,27	223,64	1547,96
Всего за 9 день:	51,14	56,12	225,01	1509,46
Всего за 10 день:	52,80	51,23	224,38	1520,72
Всего за 11 день:	53,47	56,66	217,09	1561,70
Всего за 12 день:	51,63	52,47	216,56	1513,40
ИТОГО:	312,47	314,70	1331,67	9153,68
В среднем за 1 день:	52,08	52,45	221,95	1525,61
В среднем за 12 дней:	51,12	52,35	222,76	1543,13

*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.

*ТТК - технико-технологическая карта

*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 рецептур 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.