

"СОГЛАСОВАНО"

Директор  
ГБОУ СОШ № 43  
г. Петербург  
И.В. Ковальская  
6 февраля 2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор  
ООО "Терра-Дом "Петербургский"  
Руководитель С. А.  
06 февраля 2023 г.

Циклическое двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)  
для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
<b>1 день</b>							
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной с сельдью	100	2008	52	5,30	9,70	5,00	130,00
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	265	2008	91	5,82	6,52	19,28	151,20
Биточки Школьник	120	2008	277	19,56	28,64	19,94	350,40
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	6,13	52,27	274,67
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,70	0,30	24,40	103,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Печенье	50	к/к	к/к	4,25	6,50	34,50	310,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	119,00
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	134,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1235</b>			<b>51,63</b>	<b>64,22</b>	<b>228,89</b>	<b>1694,67</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>51,63</b>	<b>64,22</b>	<b>228,89</b>	<b>1694,67</b>

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
<b>2 день</b>							
<b>Обед</b>							
Салат Витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90,00
Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	265	2008	76	3,20	5,60	12,10	112,00
Суфле из печени с овощами	120	к/к	к/к	20,93	21,04	24,88	328,80
Макароны отварные	200	2008	331	7,33	5,33	44,07	254,67
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,80	0,00	7,50	38,00
Вафли	50	к/к	к/к	2,00	13,00	31,50	350,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	119,00
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	134,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1235</b>			<b>39,26</b>	<b>52,87</b>	<b>161,25</b>	<b>1337,47</b>

го за день:			39,26	52,87	161,25	1337,47
-------------	--	--	-------	-------	--------	---------

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетиче- ская цен- ность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	

3 день

Обед

Этурец соленый порционно	100	к/к	к/к	0,83	0,80	1,42	10,83
Щи из свежей капусты с птицей со сметаной	265	2008	84	5,92	6,32	12,08	114,20
Биточки рыбные	120	2008	239	15,60	19,12	25,50	271,20
Пюре картофельное	200	2008	335	4,13	7,20	29,07	188,00
Компот из свежих яблок	200	2008	395	0,30	0,20	34,80	143,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,25	0,00	26,17	105,66
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	119,00
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	134,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1220</b>			<b>38,23</b>	<b>40,07</b>	<b>202,54</b>	<b>1208,29</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>38,23</b>	<b>40,07</b>	<b>202,54</b>	<b>1208,29</b>

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетиче- ская цен- ность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	

4 день

Обед

Салат Школьные годы	100	2008	29	1,50	10,10	4,40	115,00
Суп картофельный с рыбой	270	2008	92	7,24	2,98	23,20	132,60
Жаркое по-домашнему со свиной	320	к/к	к/к	24,38	36,35	35,58	567,46
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,10	0,30	20,30	47,00
Печенье	50	к/к	к/к	4,25	6,50	34,50	310,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	119,00
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	134,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1240</b>			<b>49,27</b>	<b>62,46</b>	<b>201,48</b>	<b>1589,06</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>49,27</b>	<b>62,46</b>	<b>201,48</b>	<b>1589,06</b>

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетиче- ская цен- ность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	

5 день

Обед

Салат Степной из разных овощей	100	2008	30	3,60	10,20	7,80	137,00
Суп картофельный с горохом и гречками	265	2008	99	6,40	4,50	23,60	141,00



еты рубленные из птицы	120	2008	314	16,32	23,04	20,40	324,00
отварной с овощами	200	к/к	к/к	5,07	7,20	61,87	293,33
пот из свежих плодов	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	115,00
гурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
локо свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
фли	50	к/к	к/к	2,00	13,00	31,50	350,00
леб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	119,00
батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	134,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1235</b>			<b>44,79</b>	<b>64,57</b>	<b>246,57</b>	<b>1735,73</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,79</b>	<b>64,57</b>	<b>246,57</b>	<b>1735,73</b>

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
<b>6 день</b>							
<b>Обед</b>							
Салат из соевых огурцов с луком	100	2008	20	2,70	5,10	2,60	67,00
Суп крестьянский с крупой	250	2008	94	3,30	5,03	13,40	107,00
Рыба запеченная с картофелем по-русски	320	2008	235	13,29	16,93	33,21	292,80
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,90	0,20	8,13	43,33
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,25	0,00	26,17	105,66
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	26,50	119,00
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	134,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1205</b>			<b>32,24</b>	<b>33,49</b>	<b>168,01</b>	<b>1032,79</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>32,24</b>	<b>33,49</b>	<b>168,01</b>	<b>1032,79</b>

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
<b>7 день</b>							
<b>Обед</b>							
Салат из квашенной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп из овощей со сметаной	255	2008	95	3,00	4,20	10,20	91,00
Биточки куриные	120	2008	315	20,28	11,76	24,20	244,80
Пюре картофельное	200	2008	335	4,13	7,20	30,07	188,00
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,60	0,10	31,70	131,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Печенье	50	к/к	к/к	4,25	6,50	34,50	310,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	119,00

обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	134,00
<b>в за прием пищи:</b>	<b>1225</b>			<b>45,06</b>	<b>41,29</b>	<b>211,87</b>	<b>1423,20</b>
<b>в за день:</b>				<b>45,06</b>	<b>41,29</b>	<b>211,87</b>	<b>1423,20</b>

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетиче- ская цен- ность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
8 день							

Обед							
салат из моркови с яблоком	100	к/к	к/к	0,87	0,10	7,88	82,60
Ци из квашенной капусты с птицей и сметаной	265	2008	88	6,02	6,42	9,48	112,20
Запеканка из печени с рисом	320	2008	301	30,55	53,42	39,33	585,84
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,80	0,00	7,50	38,00
Вафли	50	к/к	к/к	2,00	13,00	31,50	350,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	119,00
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	134,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1235</b>			<b>52,04</b>	<b>79,17</b>	<b>179,19</b>	<b>1585,64</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>52,04</b>	<b>79,17</b>	<b>179,19</b>	<b>1585,64</b>

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетиче- ская цен- ность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	

9 день							
Обед							
Йишо с зеленым горошком	100	к/к	к/к	6,08	7,35	4,25	104,75
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	265	2008	91	5,82	6,52	20,28	151,20
Фрикаделька куриная	120	к/к	к/к	18,96	17,04	19,23	244,80
Картофель тушеный	200	2008	133	7,80	15,60	33,60	286,00
Компот из свежих яблок	200	2008	395	0,30	0,20	34,80	143,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,25	0,00	26,17	105,66
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	119,00
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	134,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1220</b>			<b>50,41</b>	<b>53,14</b>	<b>211,83</b>	<b>1410,81</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,41</b>	<b>53,14</b>	<b>211,83</b>	<b>1410,81</b>

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетиче- ская цен- ность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	

10 день							
Обед							



из свежлы отварной с маслом	100	к/к	к/к	1,60	4,97	6,00	91,20
картофельный с горохом и грибами	265	2008	99	3,90	4,50	22,60	141,00
из говядины	120	2008	259	18,84	19,08	12,73	261,60
гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	6,13	50,27	274,67
фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
шп свежая	100	к/к	к/к	0,10	0,30	20,30	47,00
чече	50	к/к	к/к	4,25	6,50	34,50	310,00
хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	119,00
батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	134,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1235</b>			<b>45,29</b>	<b>47,71</b>	<b>229,90</b>	<b>1542,47</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,29</b>	<b>47,71</b>	<b>229,90</b>	<b>1542,47</b>

Наименование	Выход.	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды.	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
<b>11 день</b>							
<b>Обед</b>							
Салат из соевых огурцов с луком	100	2008	20	2,70	5,10	2,60	67,00
Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	255	2008	79	4,90	5,80	15,60	134,00
Суфле из рыбы с морковью	120	к/к	к/к	18,12	8,73	17,23	165,82
Картофель тушеный с овощами	200	2008	134	4,93	14,16	2,72	264,61
Компот из свежих плодов	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	115,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Вафли	50	к/к	к/к	2,00	13,00	31,50	350,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	119,00
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	134,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1225</b>			<b>44,05</b>	<b>53,42</b>	<b>171,05</b>	<b>1471,83</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,05</b>	<b>53,42</b>	<b>171,05</b>	<b>1471,83</b>

Наименование	Выход.	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды.	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
<b>12 день</b>							
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты	100	2008	35	1,60	5,27	6,90	80,00
Суп картофельный с курой	260	2008	92	6,42	3,58	19,28	135,20
Плов с говядиной	320	2008	265	31,30	36,48	67,76	691,20
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,90	0,20	8,13	43,33

р витаминизированный	35	к/к	к/к	0,25	0,00	26,17	105,66
б ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	119,00
он обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	134,00
того за прием пищи:	1215			52,27	51,76	211,74	1472,39
того за день:				52,27	51,76	211,74	1472,39

дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	51,63	64,22	228,89	1694,67
Всего за 2 день:	39,26	52,87	161,25	1337,47
Всего за 3 день:	38,23	40,07	202,54	1208,29
Всего за 4 день:	49,27	62,46	201,48	1589,06
Всего за 5 день:	44,79	64,57	246,57	1735,73
Всего за 6 день:	32,24	33,49	168,01	1032,79
<b>ИТОГО:</b>	<b>255,42</b>	<b>317,68</b>	<b>1208,74</b>	<b>8598,01</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>42,57</b>	<b>52,95</b>	<b>201,46</b>	<b>1433,00</b>
Всего 7 за день:	45,06	41,29	211,87	1423,20
Всего за 8 день:	52,04	79,17	179,19	1585,64
Всего за 9 день:	50,41	53,14	211,83	1410,81
Всего за 10 день:	45,29	47,71	229,9	1542,47
Всего за 11 день:	44,05	53,42	171,05	1471,83
Всего за 12 день:	52,27	51,76	211,74	1472,39
<b>ИТОГО:</b>	<b>289,12</b>	<b>326,49</b>	<b>1215,58</b>	<b>8906,34</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>48,19</b>	<b>54,42</b>	<b>202,60</b>	<b>1484,39</b>
<b>В среднем за 12 дней:</b>	<b>45,38</b>	<b>53,68</b>	<b>202,03</b>	<b>1458,70</b>

\*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт\_Петербурга. СПб.: Речь, 2008.

\*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

\*Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа 2014г.

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

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