

"СОГЛАСОВАНО"

Директор
ГБОУ СОШ №243
Л.В. Коваленко
Е. февраля 2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор
ООО "Торговый Дом "Ленинградский"
Руководитель С. А.

09 февраля 2023 г.

Циклическое двухдневное 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	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетиче- ская цен- ность, ккал
	г			Всего г	Всего г	Всего г	
1 день							
Завтрак							
Сыр поршьям	10	к/к	к/к	2,30	2,90	0,00	36,00
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	10,08	9,00	125,00
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,34	6,40	41,74	133,39
Чай с сахаром и лимоном	205	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	570			13,66	20,58	88,89	467,79
Обед							
Винегрет овощной с сельдью	80	2008	52	4,24	7,76	4,00	104,00
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	215	2008	91	2,40	4,64	13,76	106,40
Биточки Школьник	100	2008	277	15,44	18,20	8,20	292,00
Каша гречневая рассычатая	150	2008	323	3,60	4,60	37,70	206,00
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,70	0,30	24,40	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	810			31,58	36,64	120,81	973,60
Всего за день:				45,24	57,22	209,70	1441,39

Наименование	Выход	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетиче- ская цен- ность, ккал
	г			Всего г	Всего г	Всего г	
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2008	2	1,35	4,84	24,75	135,50
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,03	8,13	27,87	203,16
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,80	0,00	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	545			8,68	14,27	82,52	483,66
Обед							
Салат Витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,72	3,12	5,70	54,00
Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	215	2008	76	2,56	4,48	9,68	89,60
Суфле из печени с овощами	100	к/к	к/к	17,44	11,20	12,40	274,00

акароны отварные	150	2008	331	5,50	4,80	31,30	191,00
ок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Сдоб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Итого за прием пищи:	890			35,22	27,44	123,53	934,80
Всего за день:				43,9	41,71	206,05	1418

Наименование	Выход.	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
3 день							
Завтрак							
Сыр порциями	15	к/к	к/к	3,45	4,35	0,00	54,00
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	10,08	9,00	125,00
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	6,88	8,90	31,48	234,13
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	545			8,80	19,48	65,28	463,53
Обед							
Отулец соленный порционно	60	к/к	к/к	0,50	0,05	0,85	6,50
Щи из свежей капусты с нтишей со сметаной	215	2008	84	2,48	4,48	6,40	76,80
Биточки рыбные	100	2008	239	13,00	12,60	15,00	226,00
Пюре картофельное	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141,00
Компот из свежих яблок	200	2008	395	0,30	0,20	34,80	143,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,25	0,00	26,17	105,66
Итого за прием пищи:	825			24,83	23,87	136,27	861,16
Всего за день:				33,63	43,35	201,55	1324,69

Наименование	Выход.	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2008	2	1,35	4,84	24,75	135,50
Запеканка из творога со сгущенным молоком	165	2008	224	16,42	9,71	17,29	237,14
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	510			19,67	16,15	74,74	526,64
Обед							
Салат Школьные годы	60	2008	29	0,90	6,06	2,64	69,00
Суп картофельный с рыбой	220	2008	92	2,88	2,29	15,36	93,60

Каркое по-домашнему со свиной	250	к/к	к/к	19,04	15,83	22,33	443,33
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Итого за прием пищи:	895			29,02	25,52	92,88	854,13
Всего за день:				48,69	41,67	167,62	1380,77

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
5 день							
Завтрак							
Сыр порцими	15	к/к	к/к	3,45	4,35	0,00	54,00
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	10,08	9,00	125,00
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,72	6,18	33,16	228,97
Чай с сахаром и лимоном	205	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	550			7,74	16,76	67,16	460,37
Обед							
Салат Стенной из разных овощей	60	2008	30	2,16	6,12	4,68	82,20
Суп картофельный с горохом и гречками	215	2008	99	5,12	3,60	14,88	112,80
Котлеты рубленные из птицы	100	2008	314	13,60	14,20	17,00	270,00
Рис отварной с овощами	150	к/к	к/к	3,80	5,40	38,90	220,00
Компот из свежих плодов	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	115,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	790			30,08	30,66	136,11	962,20
Всего за день:				37,82	47,42	203,27	1422,57

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
6 день							
Завтрак							
Запеканка из творога со стуженым молоком	165	2008	224	16,42	9,71	17,29	237,14
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,90	0,20	8,13	43,33
Итого за прием пищи:	490			20,82	11,91	60,97	454,47
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком	60	2008	20	1,62	3,06	1,56	40,20
Суп крестьянский с крушой	200	2008	94	2,64	4,02	9,92	85,60

За запеченая с картофелем по-русски	250	2008	235	11,63	8,88	18,13	228,75
к. фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
леб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
тон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Итого за прием пищи:	875			22,09	17,30	82,16	602,75
Всего за день:				42,91	29,21	143,13	1057,22

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2008	2	1,35	4,84	24,75	135,50
Каша из пшена и риса молочная ("Дружба") с маслом сливочным	200	2008	190	6,19	10,00	26,80	221,85
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	545			8,14	15,34	76,35	461,75
Обед							
Салат из квашенной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп из овощей со сметаной	205	2008	95	2,40	3,36	8,16	72,80
Биточки куриные	100	2008	315	16,90	7,80	11,00	204,00
Пюре картофельное	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141,00
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,60	0,10	31,70	131,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Багет обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,25	0,00	26,17	105,66
Итого за прием пищи:	815			29,41	20,86	134,70	866,46
Всего за день:				37,55	36,20	211,05	1328,21

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
8 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	6,08	9,00	125,00
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,23	6,66	32,00	228,96
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,80	0,00	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	530			12,25	15,24	73,30	525,96
Обед							
Салат из моркови с яблоком	60	к/к	к/к	0,52	0,06	4,73	49,56
Щи из квашенной капусты с птицей и сметаной	215	2008	88	2,56	4,56	5,92	75,20
Запеканка из печени с рисом	250	2008	301	23,87	23,73	21,35	447,69

Фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Огурец в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Итого за прием пищи:	890			33,15	29,69	84,85	810,65
Всего за день:				45,40	44,93	157,85	1346,61

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего г	Всего г	Всего г	
9 день							
Завтрак							
Сыр порционными	10	к/к	к/к	2,30	2,90	0,00	36,00
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	10,08	9,00	125,00
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,34	6,40	41,74	133,39
Чай с сахаром и лимоном	205	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	570			13,66	20,58	88,89	467,79
Обед							
Яйцо с зеленым горошком	60	к/к	к/к	3,65	4,41	2,55	62,85
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	215	2008	91	2,40	4,64	13,76	106,40
Фрикаделька куриная	100	к/к	к/к	15,80	9,80	11,00	204,00
Картофель тушеный	150	2008	133	5,85	11,70	21,45	214,50
Компот из свежих яблок	200	2008	395	0,30	0,20	34,80	143,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	790			33,20	31,89	116,31	892,95
Всего за день:				46,86	52,47	205,20	1360,74

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего г	Всего г	Всего г	
10 день							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	6,08	9,00	125,00
Омлет натуральный	200	2008	214	15,86	23,23	3,60	316,22
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	530			19,08	30,91	45,3	595,22
Обед							
Салат из свеклы отварной с маслом	60	к/к	к/к	0,96	2,98	1,80	54,72
Суп картофельный с горохом и гречками	215	2008	99	3,12	3,60	14,88	112,80
Гуляши из говядины	100	2008	259	15,70	13,90	3,10	218,00

меченая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	4,60	37,70	206,00
уктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
обогащенный микроуриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
ржано-пшеничный обогащенный микроуриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
рп в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
ито за прием пищи:	890			32,38	28,92	121,93	917,72
ито за день:				51,46	59,83	167,23	1512,94

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	

11 день

Завтрак

Бутерброд с джемом	45	2008	2	1,35	4,84	24,75	135,50
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,72	6,18	33,16	228,97
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	545			7,67	11,52	82,71	468,87

Обед

Салат из соевых огурцов с луком	60	2008	20	1,62	3,06	1,56	40,20
Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	205	2008	79	3,92	4,64	12,48	107,20
Суфле из рыбы с морковью	100	к/к	к/к	15,09	5,27	2,72	138,18
Картофель тушеный с овощами	150	2008	134	3,70	10,62	22,04	198,46
Компот из свежих плодов	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	115,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроуриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,25	0,00	26,17	105,66
Итого за прием пищи:	815			29,73	24,93	99,45	761,24
Всего за день:				37,40	36,45	182,16	1230,11

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	

12 день

Завтрак

Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,50	8,70	7,40	131,00
Запеканка из творога с повидлом	165	2008	224	16,42	9,71	17,29	237,14
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,90	0,20	8,13	43,33
Итого за прием пищи:	500			23,32	19,91	55,22	518,47

Обед

Салат из белокочанной капусты	60	2008	35	0,96	3,06	4,14	48,00
Суп картофельный с курой	210	2008	92	2,88	2,29	15,36	93,60
Плов с говядиной	250	2008	265	23,67	21,50	42,00	540,00

к фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
10б ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
110и обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
10гурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Итого за прием пищи:	885			33,71	28,19	114,05	929,80
Всего за день:				57,03	48,10	169,27	1448,27

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	45,24	57,22	209,70	1441,39
Всего за 2 день:	43,9	41,71	206,05	1418,46
Всего за 3 день:	33,63	43,35	201,55	1324,69
Всего за 4 день:	48,69	41,67	167,62	1380,77
Всего за 5 день:	37,82	47,42	203,27	1422,57
Всего за 6 день:	42,91	29,21	143,13	1057,22
ИТОГО:	252,19	260,58	1131,32	8045,10
В среднем за 1 день:	42,03	43,43	188,55	1340,85
Всего 7 за день:	37,55	36,20	211,05	1328,21
Всего за 8 день:	45,40	44,93	157,85	1346,61
Всего за 9 день:	46,86	52,47	205,20	1360,74
Всего за 10 день:	51,46	59,83	167,23	1512,94
Всего за 11 день:	37,40	36,45	182,16	1230,11
Всего за 12 день:	57,03	48,10	169,27	1448,27
ИТОГО:	275,70	277,98	1092,76	8226,88
В среднем за 1 день:	45,95	46,33	182,13	1371,15
В среднем за 12 дней:	43,99	44,88	185,34	1356,00

*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.