

СОГЛАСОВАНО

Директор

Выборгского района Санкт-Петербурга



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СЕРНА"

И.Е. Сорокина

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	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.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	40	2008	3	6,1	9,6	8,5	149,7
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,1	7,8	31,7	226,8
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Фрукты свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	565			18,7	20,9	88,2	625,0
Обед							
Салат из соевых бобов с луком	100	2008	20	2,7	5,1	2,6	67,0
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2012	76	2,3	5,9	16,8	128,8
Шницель рубленый запеченный	100	2012	282	15,6	11,6	15,7	228,8
Пюре картофельное	180	2008	335	3,7	6,5	24,4	169,2
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37,0	151,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	10	2,6	0,7	16,1	81,0
Итого за прием пищи:	905			30,4	30,3	131,2	915,8
Всего за день:				49,1	51,2	219,4	1540,8

Наименование	Выход, г	Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

2 день

Завтрак

Бутерброд с яйцом	35	к/к	7	3,9	2,7	8,2	71,9
Запеканка из творога с джемом	200/10	2012	237	16,1	18,3	50,1	459,2
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микронутриентами	15	к/к	9	1,3	0,3	7,0	40,5
Плоды свежие (мандарины)	100	к/к	3	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за прием пищи:	560			22,3	21,6	87,8	669,6

Обед

Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/5/5	2012/2008	57/307	5,0	8,0	12,9	110,5
Рыба, тушенная с овощами	120	2012	247	10,5	5,8	3,4	111,0
Рис отварной	180	2008	325	4,4	7,6	39,4	243,6
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	9	3,5	1,0	21,4	108,0
Итого за прием пищи:	820			28,0	28,1	131,3	861,1
Всего за день:				50,3	49,7	219,1	1530,7

Наименование	Выход г.	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.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	3,9	10,2	6,7	123,6
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,3	7,0	32,2	222,9
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	10	2,6	0,7	16,1	81,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	6	3,1	2,5	18,0	107,0
Итого за прием пищи:	560			18,4	21,7	95,4	641,5
Обед							
Винегрет овощной	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123,0
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2012	82	2,8	2,9	17,1	104,8
Суфле из курицы	100	2008	320	17,7	8,9	4,0	165,4
Рагу овощное (3-й вариант)	180	2012	344	3,2	7,3	19,0	154,7
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон обогащенный микроэлементами	20	к/к	9	1,8	0,5	10,7	54,0
Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	990			30,6	30,6	119,8	879,9
Всего за день:				49,0	52,3	215,2	1521,4

Наименование	Выход, г	Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-ческая цен-ность, кккл.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	6,6	8,6	24,6	203,4
Чай с молоком	200	АКП*	8	6,3	5,8	9,8	89,6
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Печенье обогащенное	20	к/к	5	1,4	2,6	14,6	88,0
Плоды свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	585			18,1	22,2	94,7	627,5
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,2	5,2	9,5	90,0
Суп картофельный с горохом	250	2008	99	4,8	2,9	20,2	147,8
Котлеты "Особые"	100	2008	273	11,3	16,1	11,8	230,4
Каша гречневая рассыпчатая	180	2015	302	10,3	7,3	46,4	292,5
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0
Итого за прием пищи:	770			31,4	32,1	126,3	936,7
Всего за день:				49,5	54,3	221,0	1564,2

Наименование	Выход, г	Технологи-ческая и норматив-ная докумен-тация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетич-еская цен-ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

5 день

Завтрак

Бутерброд с сыром	40	2008	3	6,1	9,6	8,5	149,7
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200	2008	190	6,2	10,0	26,8	224,0
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Плоды свежие (мандарины)	100	к/к	3	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за прием пищи:	565			18,2	22,9	81,0	613,2

Обед

Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным	100	2008	30	3,6	10,2	7,8	137,0
Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/5	2015	98	1,7	5,7	6,3	84,3
Биточки рыбные запеченные, соус сметанный	100/20	2012	255/354	12,9	5,1	9,7	136,1
Картофель отварной	180	2008	333	3,5	5,6	28,2	177,6
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	10	2,6	0,7	16,1	81,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	6	3,1	2,5	18,0	107,0
Всего за прием пищи:	1025			30,7	30,3	132,8	929,0
Всего за день:				48,9	53,2	213,8	1542,2

Наименование	Выход, г	Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетич-еская цен-ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

6 день

Завтрак

Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0
Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	2008	214	16,6	17,3	30,6	341,4
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	10	2,6	0,7	16,1	81,0
Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	575			21,0	22,8	93,5	661,4

Обед

Салат овощной с яблоками	100	2012	18	1,4	5,3	8,8	88,2
Суп картофельный с рыбой	250/20	2012	77/242	5,6	3,0	16,8	122,6
Печень по-строгановски	120	2008	256	12,1	12,9	11,7	201,2
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,6	5,8	37,6	229,2
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0
Ватрушка с творогом	60	к/к	15	1,7	1,8	8,8	99,6
Итого за прием пищи:	960			31,2	29,4	122,1	916,8
Всего за день:				52,2	52,2	215,6	1578,2

Наименование	Выход, г	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.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с яйцом	35	к/к	7	3,9	2,7	8,2	71,9
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,3	7,0	32,2	222,9
Чай с молоком	200	АКП*	8	6,3	5,8	9,8	89,6
Батон обогащенный микроэлементами	20	к/к	9	1,8	0,5	10,7	54,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	6	3,1	2,5	18,0	107,0
Итого за прием пищи:	555			22,4	18,5	78,9	545,4
Обед							
Огурец соленый	100	АКП*	9	0,8	0,1	3,1	13,0
Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	250/5	2012	71	1,8	5,7	6,9	85,3
Жаркое по-домашнему	280	2008	258	21,6	23,6	29,7	469,0
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	9	3,5	1,0	21,4	108,0
Плоды свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	1015			31,1	31,3	117,9	927,3
Всего за день:				53,5	49,8	196,8	1472,7

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая цен-ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

8 день

Завтрак

Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	2008	214	16,6	17,3	30,6	341,4
Горошек зеленый припущенный	40	АКП*	7	1,2	0,1	2,6	18,0
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Плоды свежие (апельсины)	100	к/к	8	0,9	0,2	8,1	43,3
Итого за прием пищи:	570			22,4	19,5	77,1	577,2

Обед

Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
Суп из овощей с птицей и сметаной	250/5/5	2015/2008	99/307	3,5	11,2	7,5	110,3
Котлета рыбная любительская	100	2012	256	12,6	4,7	10,9	140,0
Рис припущенный	180	2008	326	4,5	5,8	32,9	250,8
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	9	3,5	1,0	21,4	108,0
Итого за прием пищи:	920			29,0	28,3	133,0	923,1
Всего за день:				51,4	47,8	210,1	1500,3

Наименование	Выход, г	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.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

9 день

Завтрак

Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0
Макаронь с сыром	200	2015	204	13,6	12,5	34,1	314,4
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон обогащенный микроэлементами	15	к/к	9	1,3	0,3	7,0	40,5
Плоды свежие (мандарины)	100	к/к	3	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за прием пищи:	555			19,8	19,8	95,4	658,9

Обед

Салат из свеклы отварной	100	2015	52	1,4	6,0	8,3	92,8
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2012	67	1,9	5,7	8,7	92,8
Птица, тушеная в соусе с овощами	280	2008	308	18,2	14,6	31,6	367,8
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон обогащенный микроэлементами	20	к/к	9	1,8	0,5	10,7	54,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	6	3,1	2,5	18,0	107,0
Итого за прием пищи:	995			30,2	29,9	115,7	890,4
Всего за день:				50,0	49,7	211,1	1549,3

Наименование	Выход, г	Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологи-чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетич-еская цен-ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	3,9	10,2	6,7	123,6
Пудинг из творога с молоком сгущенным	200/10	2008	225	16,5	11,8	46,3	387,6
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микронутриентами	15	к/к	9	1,3	0,3	7,0	40,5
Плоды свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	555			22,3	22,7	85,3	658,7
Обед							
Салат из моркови и яблок с яйцом	100	2015	65	1,7	4,5	12,2	66,1
Суп картофельный с фасолью	250	2012	81	5,1	5,4	16,1	133,3
Тефтели мясные (1-й вариант)	100	2008	283	11,2	12,1	3,9	193,5
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,6	5,8	37,6	229,2
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Итого за прием пищи:	895			30,2	28,9	133,5	910,6
Всего за день:				52,5	51,6	218,8	1569,3

Наименование	Выход, г	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.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
11 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	40	2008	3	6,1	9,6	8,5	149,7
Каша "Янтарная" из пшена с яблоками и маслом сливочным	200	2008	187	8,9	9,8	37,4	265,6
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,0
Батон обогащенный микроуриентами	30	к/к	10	2,6	0,7	16,1	81,0
Плоды свежие (апельсины)	100	к/к	8	0,9	0,2	8,1	43,3
Итого за прием пищи:	577			18,8	20,4	85,3	601,6
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,2	5,2	9,5	90,0
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/5/5	2012	57	2,5	11,1	12,8	112,6
Плов из птицы	280	2012	304	21,5	10,3	42,3	401,3
Компот из кураги	200	2008	401	1,0	0,1	34,2	142,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуриентами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон обогащенный микроуриентами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Итого за прием пищи:	905			31,2	27,7	130,8	903,4
Всего за день:				50,0	48,1	216,1	1505,0

Наименование	Выход, г	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.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

12 день

Завтрак

Яйцо вареное	40	2008	213	7,9	8,6	8,2	93,4
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	6,6	8,6	24,6	203,4
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	9	3,5	1,0	21,4	108,0
Плоды свежие (мандарины)	100	к/к	3	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за прием пищи:	580			20,3	19,7	84,1	549,8
Винегрет овощной	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123,0
Суп картофельный с крупой	250	2012	80	2,0	4,0	12,8	90,8
Печень, тушенная в соусе	110	2008	261	10,5	7,5	9,5	161,8
Каша гречневая рассыпчатая	180	2015	302	10,3	7,3	46,4	292,5
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	6	3,1	2,5	18,0	107,0
Итого за прием пищи:	980			31,1	32,0	131,7	951,1
Всего за день:				51,4	51,7	215,8	1500,9

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	49,1	51,2	219,4	1540,8
Всего за 2 день:	50,3	49,7	219,1	1530,7
Всего за 3 день:	49,0	52,3	215,2	1521,4
Всего за 4 день:	49,5	54,3	221,0	1564,2
Всего за 5 день:	48,9	53,2	213,8	1542,2
Всего за 6 день:	52,2	52,2	215,6	1578,2
ИТОГО:	299,0	312,9	1304,1	9277,5
В среднем за 1 неделю:	49,8	52,1	217,3	1546,2
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	13%	31%	55%	
Всего за 7 день:	53,5	49,8	196,8	1472,7
Всего за 8 день:	51,4	47,8	210,1	1500,3
Всего за 9 день:	50,0	49,7	211,1	1549,3
Всего за 10 день:	52,5	51,6	218,8	1569,3
Всего за 11 день:	50,0	48,1	216,1	1505,0
Всего за 12 день:	51,4	51,7	215,8	1500,9
ИТОГО:	308,7	298,7	1268,7	9097,6
В среднем за 2 неделю:	51,5	49,8	211,5	1516,3
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	13%	30%	55%	
В среднем за 12 дней:	50,6	51,0	214,4	1531,3

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах):	Завтрак	Обед
Всего за 1 день:	565	905
Всего за 2 день:	560	820
Всего за 3 день:	560	990
Всего за 4 день:	585	770
Всего за 5 день:	565	1025
Всего за 6 день:	575	960
Всего за 7 день:	555	1015
Всего за 8 день:	570	920
Всего за 9 день:	555	995
Всего за 10 день:	555	895
Всего за 11 день:	577	905
Всего за 12 день:	580	980

*АКП - акт контрольной проработки

*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.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДелИ плюс, 2015.-544 с.

* 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.