

Согласовано:

Директор ГБОУ гимназии № 426
Санкт-Петербурга

Стогова Е.А.



Утверждено:

Генеральный директор
АО "КСН Красносельского района"

Поткин И.А.



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|-------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Всего г | Всего г | Всего г | |
| 1 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Пудинг из творога со сгущенным молоком | 140/20 | 2008 | 225 | 18,29 | 15,73 | 44,08 | 303,16 |
| Какао с молоком | 200 | 2021 | 54-21гн | 4,50 | 4,35 | 12,50 | 107,20 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 2008 | 1 | 2,40 | 4,43 | 14,60 | 107,90 |
| Яблоко свежее | 150 | к/к | к/к | 0,47 | 0,47 | 12,54 | 41,40 |
| Мармелад | 35 | к/к | к/к | 0,04 | 0,00 | 12,79 | 112,35 |
| Итого за прием пищи: | 580 | | | 25,70 | 24,98 | 96,51 | 672,01 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 2008 | 20 | 1,62 | 9,06 | 1,56 | 40,20 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями и курой | 200/10 | 2008 | 100 | 3,50 | 2,60 | 18,90 | 113,15 |
| Голубцы ленивые | 240 | 2016 | 315 | 18,57 | 13,36 | 28,36 | 308,55 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 2008 | 394 | 0,20 | 0,20 | 27,90 | 114,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45 | к/к | к/к | 1,78 | 0,50 | 20,70 | 94,40 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 30 | к/к | к/к | 1,65 | 0,57 | 13,10 | 64,35 |
| Итого за прием пищи: | 785 | | | 27,32 | 26,29 | 110,52 | 734,65 |
| Всего за день: | 1365 | | | 53,02 | 51,27 | 207,03 | 1406,66 |

| 2 день | | | | | | | |
|--|-------------|------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 150/5 | 2008 | 184 | 10,43 | 9,69 | 27,95 | 241,95 |
| Чай с сахаром | 200 | 2021 | 54-2гн | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 30 | к/к | к/к | 1,65 | 0,57 | 13,10 | 64,35 |
| Мандарин свежий | 100 | к/к | к/к | 0,81 | 0,31 | 11,54 | 52,00 |
| Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5% | 210 | к/к | к/к | 2,52 | 5,25 | 11,70 | 104,10 |
| Итого за прием пищи: | 695 | | | 15,61 | 15,82 | 70,79 | 489,20 |
| Обед | | | | | | | |
| Винегрет с растительным маслом с сельдью (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым) | 45/15 | 2008 | 52 | 3,18 | 5,82 | 3,00 | 78,00 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и со сметаной | 200/10/5 | 2008 | 84 | 5,05 | 5,83 | 6,48 | 100,20 |
| Котлета рубленая из птицы | 90 | 2008 | 314 | 10,98 | 7,56 | 11,70 | 199,80 |
| Рис отварной | 150 | 2008 | 325 | 3,70 | 6,30 | 32,80 | 203,00 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2021 | 54-1хн | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45 | к/к | к/к | 1,78 | 0,50 | 20,70 | 94,40 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 30 | к/к | к/к | 1,65 | 0,57 | 13,10 | 64,35 |
| Итого за прием пищи: | 790 | | | 26,84 | 26,58 | 107,58 | 820,75 |
| Всего за день: | 1485 | | | 42,45 | 42,40 | 178,37 | 1309,95 |
| 3 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Омлет с морковью | 150 | 2021 | 273 | 10,40 | 15,00 | 16,60 | 218,00 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2021 | 54-23гн | 3,80 | 3,50 | 15,68 | 109,40 |
| Бутерброд с сыром | 30/10 | 2008 | 3 | 4,54 | 3,17 | 14,64 | 105,25 |
| Яблоко свежее | 150 | к/к | к/к | 0,47 | 0,47 | 12,54 | 41,40 |
| Мармелад | 35 | к/к | к/к | 0,04 | 0,00 | 12,79 | 112,35 |
| Итого за прием пищи: | 575 | | | 19,25 | 22,14 | 72,25 | 586,40 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из квашенной капусты | 60 | 2008 | 40 | 0,90 | 3,06 | 3,66 | 48,60 |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 200/5 | 2008 | 91 | 2,27 | 4,11 | 14,12 | 102,40 |
| Печень по-строгановски | 100 | 2008 | 256 | 14,60 | 12,45 | 13,85 | 225,00 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 2021 | 256 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,50 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 2008 | 441 | 0,20 | 0,30 | 22,30 | 103,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45 | к/к | к/к | 1,78 | 0,50 | 20,70 | 94,40 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 30 | к/к | к/к | 1,65 | 0,57 | 13,10 | 64,35 |
| Итого за прием пищи: | 790 | | | 26,95 | 25,94 | 117,28 | 822,25 |
| Всего за день: | 1365 | | | 46,20 | 48,08 | 189,53 | 1408,65 |

| 4 день | | | | | | | |
|--|-------------|------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 150/5 | 2008 | 184 | 8,17 | 9,10 | 32,40 | 191,29 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 2021 | 54-3гн | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 30 | к/к | к/к | 1,65 | 0,57 | 13,10 | 64,35 |
| Апельсин свежий | 150 | к/к | к/к | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 |
| Молочный коктейль в индивидуальной упаковке | 200 | к/к | к/к | 6,60 | 6,00 | 19,50 | 158,00 |
| Итого за прием пищи: | 740 | | | 18,07 | 15,97 | 83,85 | 506,04 |
| Обед | | | | | | | |
| До 01.03 салат из моркови | 60 | 2021 | 21 | 0,72 | 3,60 | 6,72 | 62,40 |
| с 01.03 салат "Степной" из отварных овощей | 60 | 2008 | 30 | 2,16 | 6,12 | 4,08 | 82,38 |
| Борщ с капустой, картофелем, говядиной и со сметаной | 200/10/5 | 2008 | 76 | 4,95 | 5,63 | 9,46 | 109,20 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 2008 | 231 | 10,90 | 4,80 | 4,10 | 103,00 |
| Картофельное пюре с морковью | 150 | 2008 | 125 | 3,00 | 8,71 | 18,82 | 138,82 |
| Компот из кураги | 200 | 2008 | 401 | 1,00 | 0,10 | 34,20 | 142,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45 | к/к | к/к | 1,78 | 0,50 | 20,70 | 94,40 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 30 | к/к | к/к | 1,65 | 0,57 | 13,10 | 64,35 |
| Итого за прием пищи до 01.03: | 800 | | | 24,00 | 23,91 | 107,10 | 714,17 |
| Итого за прием пищи с 01.03: | 800 | | | 25,44 | 26,43 | 104,46 | 734,15 |
| Всего за день до 01.03: | 1540 | | | 42,07 | 39,88 | 190,95 | 1220,21 |
| Всего за день с 01.03: | 1540 | | | 43,51 | 42,40 | 188,31 | 1240,19 |
| 5 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 145/15 | 2021 | 259 | 9,92 | 8,00 | 28,24 | 224,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 2021 | 54-2гн | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 2008 | 1 | 2,40 | 4,43 | 14,60 | 107,90 |
| Яблоко свежее | 150 | к/к | к/к | 0,47 | 0,47 | 12,54 | 41,40 |
| Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5% | 210 | к/к | к/к | 2,52 | 5,25 | 11,70 | 104,10 |
| Итого за прием пищи: | 755 | | | 15,51 | 18,15 | 73,58 | 504,20 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 60 | 2021 | 26 | 0,84 | 3,66 | 4,56 | 54,60 |
| Суп картофельный с фасолью и птицей | 200/10 | 2008 | 99 | 7,24 | 6,08 | 14,80 | 143,52 |
| Гуляш из отварного мяса | 100 | 2008 | 218 | 10,49 | 11,30 | 4,35 | 179,02 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 2008 | 323 | 4,60 | 4,60 | 22,00 | 164,20 |
| Сок в ассортименте | 200 | 2008 | 442 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45 | к/к | к/к | 1,78 | 0,50 | 20,70 | 94,40 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 30 | к/к | к/к | 1,65 | 0,57 | 13,10 | 64,35 |
| Итого за прием пищи: | 795 | | | 26,60 | 26,71 | 101,51 | 788,09 |
| Всего за день: | 1550 | | | 42,11 | 44,86 | 175,09 | 1292,29 |

| 7 день | | | | | | | |
|--|-------------|------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба" | 150/5 | 2008 | 190 | 10,48 | 9,77 | 25,89 | 235,98 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 2021 | 54-3гн | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 |
| Батон обогащенный микроэлементами | 30 | к/к | к/к | 1,65 | 0,57 | 13,10 | 64,35 |
| Яблоко свежее | 150 | к/к | к/к | 0,47 | 0,47 | 12,54 | 41,40 |
| Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5% | 210 | к/к | к/к | 2,52 | 5,25 | 11,70 | 104,10 |
| Итого за прием пищи: | 750 | | | 15,42 | 16,06 | 69,93 | 473,73 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат "Свеколка" | 60 | 2008 | 50 | 4,80 | 6,06 | 9,12 | 110,40 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной | 200/10/5 | 2008 | 84 | 4,65 | 5,70 | 6,48 | 95,80 |
| Котлета рыбная Любительская | 90 | 2008 | 241 | 9,18 | 6,84 | 8,64 | 99,00 |
| Картофельное пюре | 150 | 2008 | 335 | 3,10 | 5,30 | 20,30 | 141,00 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 2008 | 441 | 0,20 | 0,30 | 22,30 | 103,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45 | к/к | к/к | 1,78 | 0,50 | 20,70 | 94,40 |
| Батон обогащенный микроэлементами | 30 | к/к | к/к | 1,65 | 0,57 | 13,10 | 64,35 |
| Итого за прием пищи: | 790 | | | 25,36 | 25,27 | 100,64 | 707,95 |
| Всего за день: | 1540 | | | 40,78 | 41,33 | 170,57 | 1181,68 |
| 8 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 150/5 | 2008 | 184 | 5,50 | 6,20 | 28,60 | 161,00 |
| Какао с молоком | 200 | 2021 | 54-21гн | 4,50 | 4,35 | 12,50 | 107,20 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 2008 | 1 | 2,40 | 4,43 | 14,60 | 107,90 |
| Мандарин свежий | 100 | к/к | к/к | 0,81 | 0,31 | 11,54 | 52,00 |
| Молочный коктейль в индивидуальной упаковке | 200 | к/к | к/к | 6,60 | 6,00 | 19,50 | 158,00 |
| Итого за прием пищи: | 690 | | | 19,81 | 21,29 | 86,74 | 586,10 |
| Обед | | | | | | | |
| До 01.03 салат витаминный (1-й вариант) | 60 | 2008 | 41 | 0,72 | 3,12 | 5,70 | 54,00 |
| с 01.03 салат из квашеной капусты с яблоками | 60 | 2021 | 10 | 0,60 | 3,72 | 3,60 | 50,40 |
| Суп картофельный с горохом, курой и с гречками | 200/10/15 | 2008 | 99 | 8,89 | 5,11 | 26,73 | 189,50 |
| Биточки (особые) | 90 | 2008 | 273 | 13,32 | 17,82 | 10,62 | 257,40 |
| Макаронные отварные с овощами | 150 | 2021 | 258 | 5,10 | 3,53 | 26,25 | 157,50 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2021 | 54-1хн | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45 | к/к | к/к | 1,78 | 0,50 | 20,70 | 94,40 |
| Батон обогащенный микроэлементами | 30 | к/к | к/к | 1,65 | 0,57 | 13,10 | 64,35 |
| Итого за прием пищи до 01.03: | 800 | | | 31,96 | 30,65 | 122,90 | 898,15 |
| Итого за прием пищи с 01.03: | 800 | | | 31,84 | 31,25 | 120,80 | 894,55 |
| Всего за день до 01.03: | 1490 | | | 51,77 | 51,94 | 209,64 | 1484,25 |
| Всего за день с 01.03: | 1490 | | | 51,65 | 52,54 | 207,54 | 1480,65 |

| 9 день | | | | | | | |
|--|-------------|------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150/5 | 2008 | 184 | 7,91 | 9,42 | 13,84 | 184,11 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2021 | 54-23гн | 3,80 | 3,50 | 15,68 | 109,40 |
| Батон обогащенный микроэлементами | 30 | к/к | к/к | 1,65 | 0,57 | 13,10 | 64,35 |
| Яблоко свежее | 150 | к/к | к/к | 0,47 | 0,47 | 12,54 | 41,40 |
| Печенье | 25 | к/к | к/к | 1,87 | 2,45 | 18,60 | 104,20 |
| Итого за прием пищи: | 560 | | | 15,70 | 16,41 | 73,76 | 503,46 |
| Обед | | | | | | | |
| Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым) | 60 | 2008 | 51 | 0,84 | 6,06 | 3,96 | 73,80 |
| Суп картофельный с крупой и рыбой | 200/10 | 2008 | 98 | 5,28 | 3,73 | 16,46 | 120,87 |
| Ёжики мясные | 90 | 2021 | 350 | 13,14 | 7,16 | 13,73 | 172,13 |
| Рагу овощное (3-й вариант) | 150 | 2008 | 351 | 4,20 | 8,20 | 15,70 | 153,60 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 2008 | 394 | 0,20 | 0,20 | 27,90 | 114,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45 | к/к | к/к | 1,78 | 0,50 | 20,70 | 94,40 |
| Батон обогащенный микроэлементами | 30 | к/к | к/к | 1,65 | 0,57 | 13,10 | 64,35 |
| Итого за прием пищи: | 785 | | | 27,09 | 26,42 | 111,55 | 793,15 |
| Всего за день: | 1345 | | | 42,79 | 42,83 | 185,31 | 1296,61 |
| 10 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 2008 | 214 | 13,14 | 14,16 | 21,84 | 249,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 2021 | 54-2гн | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 |
| Бутерброд с сыром | 30/10 | 2008 | 3 | 4,54 | 3,17 | 14,64 | 105,25 |
| Апельсин свежий | 150 | к/к | к/к | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 |
| Мармелад | 35 | к/к | к/к | 0,04 | 0,00 | 12,79 | 112,35 |
| Итого за прием пищи: | 575 | | | 19,27 | 17,63 | 67,92 | 557,90 |
| Обед | | | | | | | |
| До 01.03 салат из белокачанной капусты | 60 | 2008 | 35 | 1,56 | 5,70 | 2,94 | 48,00 |
| с 01.03 икра морковная | 60 | 2008 | 56 | 2,52 | 4,86 | 6,06 | 78,00 |
| Суп картофельный с курой | 200/10 | 2008 | 92 | 4,20 | 8,29 | 10,56 | 120,56 |
| Плов из птицы | 250 | 2008 | 311 | 20,85 | 15,18 | 45,57 | 366,33 |
| Компот из кураги | 200 | 2008 | 401 | 1,00 | 0,10 | 34,20 | 142,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45 | к/к | к/к | 1,78 | 0,50 | 20,70 | 94,40 |
| Батон обогащенный микроэлементами | 30 | к/к | к/к | 1,65 | 0,57 | 13,10 | 64,35 |
| Итого за прием пищи до 01.03: | 795 | | | 31,04 | 30,34 | 127,07 | 835,64 |
| Итого за прием пищи с 01.03: | 795 | | | 32,00 | 29,50 | 130,19 | 865,64 |
| Всего за день до 01.03: | 1370 | | | 50,31 | 47,97 | 194,99 | 1393,54 |
| Всего за день с 01.03: | 1370 | | | 51,27 | 47,13 | 198,11 | 1423,54 |

| 11 день | | | | | | | |
|--|-------------|------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 140/20 | 2008 | 224 | 16,60 | 13,70 | 37,70 | 332,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 2021 | 54-Згн | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 30 | к/к | к/к | 1,65 | 0,57 | 13,10 | 64,35 |
| Яблоко свежее | 150 | к/к | к/к | 0,47 | 0,47 | 12,54 | 41,40 |
| Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5% | 210 | к/к | к/к | 2,52 | 5,25 | 11,70 | 104,10 |
| Итого за прием пищи: | 755 | | | 21,54 | 19,99 | 81,74 | 569,75 |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец соленый | 60 | 2008 | 359 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,60 |
| Борщ с капустой, картофелем, курой и со сметаной | 200/10/5 | 2008 | 76 | 4,55 | 5,31 | 9,46 | 104,80 |
| Котлета рыбная с соусом томатным | 60/30 | 2008 | 239 | 8,16 | 9,06 | 10,92 | 157,80 |
| Картофельное пюре с зеленым горошком | 150 | 2014 | 7.38 | 6,83 | 9,07 | 26,04 | 192,45 |
| Сок в ассортименте | 200 | 2008 | 442 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45 | к/к | к/к | 1,78 | 0,50 | 20,70 | 94,40 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 30 | к/к | к/к | 1,65 | 0,57 | 13,10 | 64,35 |
| Итого за прием пищи: | 790 | | | 23,45 | 24,57 | 103,24 | 708,40 |
| Всего за день: | 1545 | | | 44,99 | 44,56 | 184,98 | 1278,15 |
| Итого за 10 дней средняя до 01.03: | | | | 45,65 | 45,51 | 188,65 | 1327,20 |
| Итого за 10 дней средняя с 01.03: | | | | 45,88 | 45,74 | 188,48 | 1331,84 |
| Средняя сбалансированность за 10 дней | | | | 1 | 1 | 4 | |

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва Дели плюс 2016. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Дели плюс 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -18 изд. СПб : Профи, 2018 -776 с. Составители : Голунова Л.Е., Лабзина М.Т.

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей . Новосибирск 2021 .288 с.

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