

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ИЗОУ
Центр образования №195
Аришавко С.А.
19 января 2024 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Общество с ограниченной ответственностью
"Торговый Дом "Ленинградский"
Санкт-Петербург
Генеральный директор
Рукавишников С. А.
19 января 2024 г.

Циклическое двухнедельное 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	
1 день							
Обед							
Огурец соленый	80	к/к	к/к	0,67	0,07	1,13	8,67
Щи из свежей капусты с птицей со сметаной	265	2008	84	5,92	8,32	12,08	114,20
Птица, тушенная в молочном соусе	120	2008	312	18,60	13,80	4,32	216,00
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	6,13	50,27	274,67
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
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	353,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	122,31
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	137,31
Итого за прием пищи:	1215			44,19	47,95	192,60	1435,05
Всего за день:				44,19	47,95	192,60	1435,05

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
2 день							
Обед							
Зеленый горошек (консервированный)	100	к/к	к/к	3,10	0,20	6,50	40,00
Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	265	2008	76	3,20	8,60	12,10	112,00
Рыба, тушенная в томате с овощами	120	2008	231	15,96	8,10	15,98	171,60
Пюре картофельное	200	2008	335	4,13	7,20	27,07	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
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,90	0,20	8,13	43,33
Печенье	50	к/к	к/к	4,25	6,50	34,50	313,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	122,31

Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	137,31
Итого за прием пищи:	1235			42,94	36,93	199,68	1337,05
Всего за день:				42,94	36,93	199,68	1337,05

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
3 день							
Обед							
Винегрет овощной	100	2008	51	1,40	10,10	6,60	123,00
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	265	2008	91	5,82	9,52	19,28	151,20
Биточки Школьник	120	2008	277	19,56	28,64	9,84	350,40
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,33	6,40	41,73	254,67
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	70	к/к	к/к	0,50	0,00	52,34	114,82
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	122,31
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	137,31
Итого за прием пищи:	1255			46,11	61,29	238,09	1519,11
Всего за день:				46,11	61,29	238,09	1519,11

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
4 день							
Обед							
Салат Витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90,00
Суп картофельный с рыбой	270	2008	92	7,24	2,98	18,50	132,60
Жаркое по-домашнему с птицей	320	к/к	к/к	36,06	36,35	28,59	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	313,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	122,31
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	137,31
Итого за прием пищи:	1240			60,65	57,56	194,89	1574,18
Всего за день:				60,65	57,56	194,89	1574,18

Наименование	Выход	Технологическая и	№ рецептуры или технологи-	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая цен-
--------------	-------	-------------------	----------------------------	-------	------	------------	---------------------

	г	нормативная	чес-кой карты	Всего	Всего	Всего	ность, ккал.
				г	г	г	
5 день							
Обед							
Салат из свеклы отварной с маслом	100	к/к	к/к	1,60	4,97	3,00	91,20
Суп картофельный с горохом и гречками	265	2008	99	6,40	7,50	23,60	141,00
Гуляш из говядины	120	2008	259	18,84	16,68	3,72	261,60
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	6,13	50,27	274,67
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	353,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	122,31
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	137,31
Итого за прием пищи:	1235			45,04	54,91	213,49	1618,99
Всего за день:				45,04	54,91	213,49	1618,99

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
г							
6 день							
Обед							
Салат Школьные годы	100	2008	29	1,50	10,10	4,40	115,00
Суп крестьянский с крупой	265	2008	94	3,50	8,33	13,14	113,42
Печень по-строгановски	120	2008	256	12,82	17,57	14,69	246,53
Рис отварной	200	2008	325	4,93	6,40	48,67	271,33
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
Зефир витаминизированный	70	к/к	к/к	0,50	0,00	52,34	114,82
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	122,31
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	137,31
Итого за прием пищи:	1255			35,85	48,63	224,24	1322,72
Всего за день:				35,85	48,63	224,24	1322,72

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
г							
7 день							
Обед							
Салат из квашенной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с фасолью	265	2008	99	6,78	6,61	19,72	149,46

Птица, тушеная в молочном соусе	120	2008	312	18,60	13,80	4,32	216,00
Рис отварной	200	2008	325	4,93	8,40	43,73	271,33
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
Вафли	50	к/к	к/к	2,00	13,00	31,50	353,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	122,31
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	137,31
Итого за прием пищи:	1235			45,72	53,44	212,17	1586,31
Всего за день:				45,72	53,44	212,17	1586,31

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, 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
Щи из квашенной капусты с птицей и сметаной	265	2008	88	6,02	6,42	7,29	112,20
Шницель из говядины	120	2008	271	23,76	27,60	9,84	386,40
Пюре картофельное	200	2008	335	4,13	7,20	27,07	188,00
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
Печенье	50	к/к	к/к	4,25	6,50	34,50	313,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	122,31
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	137,31
Итого за прием пищи:	1235			51,63	54,05	177,58	1544,32
Всего за день:				51,63	54,05	177,58	1544,32

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
9 день							
Обед							
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	к/к	к/к	1,67	10,17	9,67	135,83
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	265	2008	91	5,82	6,52	16,96	151,20
Печень по-строгановски	120	2008	256	12,82	17,57	12,24	246,53
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,33	6,40	41,73	254,67
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	70	к/к	к/к	0,50	0,00	52,34	114,82
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	122,31
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	137,31
Итого за прием пищи:	1255			39,64	47,29	241,24	1428,07
Всего за день:				39,64	47,29	241,24	1428,07

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
10 день							
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90,00
Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	265	2008	79	5,09	6,03	16,21	139,25
Биточки куриные	120	2008	315	20,28	9,36	13,20	244,80
Рагу из овощей	200	2008	141	4,30	15,53	16,16	223,08
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	313,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	122,31
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	137,31
Итого за прием пищи:	1235			47,02	49,15	193,37	1481,25
Всего за день:				47,02	49,15	193,37	1481,25

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
11 день							
Обед							
Салат из свеклы отварной с маслом	100	к/к	к/к	1,60	4,97	3,00	91,20
Суп картофельный с горохом и гречками	265	2008	99	6,40	4,50	18,33	141,00
Гуляш из говядины	120	2008	259	18,84	16,68	3,72	261,60
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	6,13	50,27	274,67
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	353,50

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	122,31
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	137,31
Итого за прием пищи:	1235			45,04	51,91	208,22	1618,99
Всего за день:				45,04	51,91	208,22	1618,99

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
12 день							
Обед							
Салат из белокочанной капусты	100	2008	35	1,60	5,10	6,90	80,00
Суп картофельный с птицей	265	2008	92	6,54	3,65	19,65	137,80
Биточки рыбные	120	2008	239	15,84	15,12	18,00	271,20
Картофель отварной	200	2008	123	5,31	6,28	16,91	115,26
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	70	к/к	к/к	0,50	0,00	52,34	114,82
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	122,31
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	137,31
Итого за прием пищи:	1255			42,49	36,58	205,43	1186,03
Всего за день:				42,49	36,58	205,43	1186,03

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	44,19	47,95	192,60	1435,05
Всего за 2 день:	42,94	36,93	199,68	1337,05
Всего за 3 день:	46,11	61,29	238,09	1519,11
Всего за 4 день:	60,65	57,56	194,89	1574,18
Всего за 5 день:	45,04	54,91	213,49	1618,99
Всего за 6 день:	35,85	48,63	224,24	1322,72
ИТОГО:	274,78	307,27	1262,99	8807,10
В среднем за 1 день:	45,80	51,21	210,50	1467,85
Всего 7 за день:	45,72	53,44	212,17	1586,31
Всего за 8 день:	51,63	54,05	177,58	1544,32
Всего за 9 день:	39,64	47,29	241,24	1428,07
Всего за 10 день:	47,02	49,15	193,37	1481,25
Всего за 11 день:	45,04	51,91	208,22	1618,99
Всего за 12 день:	42,49	36,58	205,43	1186,03
ИТОГО:	271,54	292,42	1238,01	8844,97
В среднем за 1 день:	45,26	48,74	206,33	1474,16
В среднем за 12 дней:	45,53	49,97	208,42	1471,01

*АКП - акт контрольной проработки

*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.

*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

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

*Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

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