



Согласовано:
 Директор
 ГБОУ № _____
 " " " 2024г.

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

1 день:

| Сборник рецептов | № технолог. карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|-------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 2010 | 3 | Бутерброд с сыром | 40 | 8,70 | 8,40 | 14,58 | 117,00 |
| ТК | ТК № 190 | Каша "Здоровье" молочная с маслом сливочным | 160 | 8,30 | 10,30 | 34,50 | 293,00 |
| ТК | ТК № 208/1 | Чай с сахаром и лимоном | 185 | 0,25 | 0,01 | 5,56 | 26,13 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 25 | 1,57 | 0,61 | 14,87 | 87,92 |
| ТК | ТК № 200 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Итого за прием пищи: | | | 510 | 19,22 | 19,72 | 79,31 | 571,05 |

Обед

| | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 2010 | 40 | Салат из квашеной капусты с маслом растительным | 60 | 0,64 | 2,06 | 3,96 | 45,64 |
| ТК | ТК № 99 | Суп картофельный с бобовыми и птицей | 200/10 | 4,93 | 5,98 | 16,40 | 169,00 |
| 2010 | 315 | Биточки рубленые из птицы | 90 | 8,85 | 12,18 | 11,28 | 170,00 |
| 2010 | 323 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,72 | 6,40 | 36,98 | 206,00 |
| 2010 | 442 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,40 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 20 | 1,25 | 0,49 | 8,57 | 70,33 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| Итого за прием пищи: | | | 750 | 26,94 | 27,64 | 112,33 | 819,95 |

Всего за день:

| | | | |
|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 46,2 | 47,4 | 191,6 | 1391,0 |
|-------------|-------------|--------------|---------------|

2 день

Завтрак

| | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ТК | ТК №177 | Бутерброд с джемом | 40 | 1,62 | 0,60 | 24,86 | 109,20 |
| 2010 | 189 | Каша кукурузная жидкая с молоком и маслом сливочным | 160 | 9,50 | 12,50 | 25,90 | 255,00 |
| ТК | ТК № 207 | Кофейный напиток | 180 | 2,04 | 1,12 | 11,41 | 64,28 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 25 | 1,57 | 0,61 | 14,87 | 87,92 |
| ТК | ТК № 199 | Йогурт 2,5% жирности | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 |
| Итого за прием пищи: | | | 530 | 18,23 | 17,96 | 82,68 | 587,04 |

Обед

| | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТК | ТК №22 | Салат из свежих помидоров и горошка конс.с маслом раст. | 60 | 1,06 | 2,62 | 3,23 | 49,86 |
| 2010 | 76/252 | Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной и сметаной | 200/10/10 | 5,70 | 5,05 | 11,10 | 132,00 |
| 2010 | 245 | Тефтели рыбные | 90 | 10,30 | 11,78 | 12,54 | 213,95 |
| 2010 | 335 | Пюре картофельное | 150 | 3,28 | 7,24 | 22,06 | 162,92 |
| ТК | ТК № 211 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,41 | 0,09 | 26,81 | 110,43 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 20 | 1,25 | 0,49 | 8,57 | 70,33 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| Итого за прием пищи: | | | 760 | 24,65 | 27,62 | 101,27 | 821,07 |

Всего за день:

3 день

Завтрак

| | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 2010 | 213 | Ййцо вареное | 40 | 4,58 | 2,38 | 0,30 | 63,00 |
| 2010 | 210 | Макаронны с сыром | 160 | 8,80 | 13,71 | 37,50 | 318,00 |
| ТК | ТК № 206 | Какао с молоком | 180 | 3,48 | 2,79 | 10,08 | 80,55 |
| ТК | ТК № 201 | Фрукты свежие | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 25 | 1,57 | 0,61 | 14,87 | 87,92 |
| Итого за прием пищи: | | | 505 | 19,23 | 19,69 | 70,25 | 587,47 |

| Обед | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|--|
| 2011 | 70/2 | Огурец соленый кусочком | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | | |
| 2010 | 94/307 | Суп крестьянский с крупой, птицей и сметаной | 200/10/10 | 5,50 | 6,10 | 12,30 | 174,00 | | |
| ТК | ТК №111 | Плов со свиной | 240 | 15,37 | 19,33 | 51,74 | 401,12 | | |
| ТК | ТК №212 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,29 | 0,13 | 19,00 | 79,47 | | |
| ТК | ТК №197 | Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 20 | 1,25 | 0,49 | 8,57 | 70,33 | | |
| ТК | ТК №198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | | |
| Итого за прием пищи: | | | 760 | 25,54 | 26,46 | 109,59 | 814,30 | | |
| Всего за день: | | | | | | | | | |
| 4 день | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 2010 | 224 | Запеканка из творога | 40 | 7,33 | 5,20 | 7,20 | 102,50 | | |
| 2010 | 190 | Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") с маслом сливочным | 160 | 5,10 | 8,56 | 25,40 | 225,00 | | |
| ТК | ТК №209 | Чай с вареньем | 180 | 0,20 | 0,00 | 14,70 | 58,30 | | |
| ТК | ТК №197 | Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 25 | 1,57 | 0,61 | 14,87 | 87,92 | | |
| ТК | ТК №199 | Йогурт 2,5% жирности | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 | | |
| Итого за прием пищи: | | | 530 | 17,7 | 17,5 | 67,81 | 544,36 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| ТК | ТК №112 | Салат "Яркий" из св. капусты с кукурузой и маслом растительным | 60 | 1,05 | 6,06 | 3,27 | 61,39 | | |
| 2010 | 98/228 | Суп картофельный с крупной и рыбой | 200/20 | 4,87 | 2,80 | 20,40 | 128,00 | | |
| 2010 | 309 | Рагу из птицы | 240 | 11,90 | 13,50 | 25,17 | 342,10 | | |
| 2010 | 442 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,40 | | |
| ТК | ТК №197 | Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 | | |
| ТК | ТК №198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | | |
| Итого за прием пищи: | | | 790 | 25,12 | 24,34 | 109,68 | 821,47 | | |
| Всего за день: | | | | | | | | | |
| | | | | 42,8 | 41,8 | 177,5 | 1365,8 | | |

5 день

Завтрак

| | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 2010 | 3 | Бутерброд с сыром | 40 | 8,70 | 8,40 | 14,58 | 117,00 |
| ТК | ТК №215 | Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным | 160 | 4,93 | 6,53 | 23,85 | 265,00 |
| ТК | ТК № 207 | Кофейный напиток | 180 | 2,04 | 1,12 | 11,41 | 64,28 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 25 | 1,57 | 0,61 | 14,87 | 87,92 |
| ТК | ТК № 203 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| Итого за прием пищи: | | | 505 | 17,64 | 16,96 | 75,01 | 581,20 |

Обед

| | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 2017 | 52 | Салат из свежegy отварной с маслом растительным | 60 | 0,86 | 5,05 | 6,02 | 68,89 |
| 2010 | 89/307 | Рассолыник с птицей и сметаной | 200/10/10 | 2,70 | 5,50 | 14,10 | 115,90 |
| 2010 | 261 | Печень, тушенная в соусе | 100 | 12,34 | 11,40 | 8,10 | 163,00 |
| 2010 | 331 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,64 | 4,79 | 33,70 | 205,60 |
| ТК | ТК № 216 | Кисель из кураги | 180 | 0,94 | 0,05 | 27,78 | 116,17 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 20 | 1,25 | 0,49 | 8,57 | 70,33 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| Итого за прием пищи: | | | 770 | 26,38 | 27,63 | 115,23 | 821,47 |

Всего за день:

6 день

Завтрак

| | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 2010 | 3 | Бутерброд с сыром | 40 | 8,70 | 8,40 | 14,58 | 117,00 |
| 2010 | 189 | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 160 | 1,98 | 4,60 | 24,50 | 225,00 |
| ТК | ТК № 206 | Какао с молоком | 180 | 3,48 | 2,79 | 10,08 | 80,55 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 25 | 1,57 | 0,61 | 14,87 | 87,92 |
| ТК | ТК № 199 | Йогурт 2,5% жирности | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 |
| Итого за прием пищи: | | | 530 | 19,23 | 19,53 | 69,67 | 581,11 |

Обед

| | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 2010 | 40 | Салат из квашеной капусты с маслом растительным | 60 | 0,64 | 2,06 | 3,96 | 45,64 |
| 2010 | 98/228 | Суп картофельный с крупной и рыбой | 200/20 | 4,87 | 2,80 | 20,40 | 128,00 |
| 2010 | 273 | Котлеты, биточки (особые) | 90 | 13,98 | 12,00 | 12,73 | 264,06 |
| ТК | ТК № 350 | Овоши тушеные | 150 | 2,63 | 8,16 | 26,17 | 147,16 |
| 2010 | 442 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,40 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микроутриентами | 20 | 1,25 | 0,49 | 8,57 | 70,33 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| Итого за прием пищи: | | | 760 | 26,92 | 26,04 | 106,97 | 814,17 |
| Всего за день: | | | | 46,2 | 45,6 | 176,6 | 1395,3 |

7 день

Завтрак

| | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 2010 | 213 | Йогурт вареное | 40 | 4,58 | 2,38 | 0,30 | 63,00 |
| 2010 | 210 | Макаронны с сыром | 160 | 8,80 | 13,71 | 37,50 | 318,00 |
| ТК | ТК № 208/2 | Чай с сахаром и апельсином | 185 | 0,25 | 0,01 | 6,90 | 27,40 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микроутриентами | 25 | 1,57 | 0,61 | 14,87 | 87,92 |
| ТК | ТК № 205 | Фрукты свежие | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| Итого за прием пищи: | | | 510 | 16,10 | 16,91 | 67,67 | 539,32 |

Обед

| | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 2011 | 70/2 | Огурец соленый кусочком | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 |
| 2010 | 80 | Борщ сибирский со сметаной | 200/10 | 4,50 | 6,70 | 13,50 | 185,00 |
| 2010 | 243 | Зразы рыбные рубленые | 90 | 10,87 | 9,24 | 13,20 | 164,20 |
| 2010 | 335 | Пюре картофельное | 150 | 3,28 | 7,24 | 22,06 | 162,92 |
| ТК | ТК № 215 | Напиток из клюквы, протертой с сахаром | 180 | 0,07 | 0,05 | 22,34 | 87,75 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микроутриентами | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| Итого за прием пищи: | | | 780 | 25,60 | 25,09 | 114,78 | 820,25 |

Всего за день:

| | | | |
|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 41,7 | 42,0 | 182,5 | 1359,6 |
|-------------|-------------|--------------|---------------|

8 день

Завтрак

| | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ТК | ТК №177 | Бутерброд с джемом | 40 | 1,62 | 0,60 | 24,86 | 109,20 |
| ТК | ТК № 186 | Каша "Царская" молочная с маслом сливочным | 160 | 10,40 | 13,80 | 22,10 | 255,00 |
| ТК | ТК № 207 | Кофейный напиток | 180 | 2,04 | 1,12 | 11,41 | 64,28 |
| ТК | ТК № 199 | Йогурт 2,5% жирности | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микроутриентами | 25 | 1,57 | 0,61 | 14,87 | 87,92 |
| Итого за прием пищи: | | | 530 | 19,13 | 19,26 | 78,88 | 587,04 |

Обед

| | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 2017 | 52 | Салат из свежлы отварной с маслом растительным | 60 | 0,86 | 5,05 | 6,02 | 68,89 |
| 2010 | 95/252 | Суп из овощей с говядиной и сметаной | 200/10/10 | 6,40 | 6,60 | 9,40 | 111,75 |
| 2010 | 315 | Виточки рубленые из птицы | 90 | 8,85 | 12,18 | 11,28 | 170,00 |
| 2010 | 326 | Рис припущенный | 150 | 3,74 | 2,66 | 34,50 | 213,89 |
| ТК | ТК № 213 | Кисель из плодов или ягод свежих | 180 | 0,10 | 0,10 | 29,49 | 105,96 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микроутриентами | 20 | 1,25 | 0,49 | 8,57 | 70,33 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| Итого за прием пищи: | | | 760 | 23,85 | 27,43 | 116,22 | 822,40 |
| Всего за день: | | | | 43,0 | 46,7 | 195,1 | 1409,4 |

9 день

Завтрак

| | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 2010 | 3 | Бутерброд с сыром | 40 | 8,70 | 8,40 | 14,58 | 117,00 |
| ТК | ТК № 216 | Каша овсяная с яблоками молочная жидкая с маслом сливочным | 160 | 4,80 | 7,30 | 30,02 | 265,00 |
| ТК | ТК № 208/1 | Чай с сахаром и лимоном | 185 | 0,25 | 0,01 | 5,56 | 26,13 |
| ТК | ТК № 200 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микроутриентами | 25 | 1,57 | 0,61 | 14,87 | 87,92 |
| Итого за прием пищи: | | | 510 | 15,72 | 16,72 | 74,83 | 543,05 |

Обед

| | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 2010 | 41 | Салат витаминный (1-й вариант) | 60 | 0,73 | 2,00 | 7,66 | 71,34 |
| 2010 | 91/307 | Рассольник ленинградский с птицей и сметаной | 200/10/10 | 2,51 | 6,40 | 16,20 | 165,00 |
| 2017 | 259 | Жаркое по-домашнему со свиной | 240 | 16,40 | 15,40 | 28,81 | 290,60 |
| 2010 | 442 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,40 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| Итого за прием пищи: | | | 790 | 26,94 | 25,78 | 113,51 | 816,92 |
| Всего за день: | | | | 42,7 | 42,5 | 188,3 | 1360,0 |

10 день

Завтрак

| | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 2010 | 224 | Запеканка из творога | 40 | 7,33 | 5,20 | 7,20 | 102,50 |
| 2010 | 189 | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 160 | 5,20 | 7,10 | 26,70 | 224,00 |
| ТК | ТК № 209 | Чай с вареньем | 180 | 0,20 | 0,00 | 14,70 | 58,30 |
| ТК | ТК № 199 | Йогурт 2,5% жирности | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 25 | 1,57 | 0,61 | 14,87 | 87,92 |
| Итого за прием пищи: | | | 530 | 17,80 | 16,04 | 69,11 | 543,36 |

Обед

| | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 2010 | 51 | Винегрет овощной | 60 | 0,86 | 6,10 | 5,64 | 77,53 |
| 2010 | 107/252 | Суп с крупной и говядиной | 200/10 | 2,75 | 5,60 | 16,70 | 189,30 |
| 2017 | 262 | Сердце в соусе | 100 | 11,41 | 7,48 | 5,00 | 118,11 |
| 2010 | 323 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,72 | 6,40 | 36,98 | 206,00 |
| ТК | ТК № 212 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,29 | 0,13 | 19,00 | 79,47 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 20 | 1,25 | 0,49 | 8,57 | 70,33 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| Итого за прием пищи: | | | 760 | 26,93 | 26,55 | 108,85 | 822,32 |

Всего за день:

Итого за 10 дней:

Среднее значение за период:

| | | | |
|-------|-------|--------|---------|
| 44,7 | 42,6 | 178,0 | 1365,7 |
| 438,9 | 444,9 | 1843,7 | 13859,3 |
| 43,9 | 44,5 | 184,4 | 1385,9 |

Допускаются отклонения в случаях сбоя поставки в наименованиях по фруктам, овощам и напиткам.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб.: Речь, 2010г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011г.
4. Технологические карты, разработанные специалистами АО "Артис-Детское питание"