СОГЛАСОВАНО

Директор
ГБОУ К/СОШ №
_____
"09" 01 2023г

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания "Охта"
_____/С.С. Сташкова/
"09" 01 2023г.

Цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак в размере 96,90 руб., обед в размере 145,3 руб.)
для предоставления питания учащимся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Красногвардейского района
за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.
1 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	5,42	6,67	23,61	176,15
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Печенье обогащенное	20	к/к	к/к	1,5	2	14,9	83,6
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	**525**			**16,72**	**17,23**	**93,51**	**595,99**
ОБЕД							
*Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,9	3,06	4,62	49,62
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	2,4	4,64	13,76	106,4
Шницель рубленный из говядины запеченный	90	2017	273	13,52	14,41	11,72	230,65

Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	190,4
Напиток из шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	**785**			**29,12**	**30,01**	**124,8**	**885,77**
Всего за 1 день:				**45,84**	**47,24**	**218,31**	**1481,76**
2 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Запеканка из творога с соусом абрикосовым	170	2008	224/384	25,72	13,09	39,12	377,17
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	61,7
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
Итого завтрак:	**530**			**29,65**	**18,78**	**94,18**	**664,34**
ОБЕД							
Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	80	2017	56/209	2,54	4,91	4,84	73,71
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2008	76	2,56	4,48	9,68	89,28
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир - картофель отварной)	250	2008	237/333/371	17,79	17,64	24,85	329,32
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	**815**			**29,99**	**30,03**	**96,37**	**775,71**
Всего за 2 день:				**59,64**	**48,81**	**190,55**	**1440,05**
3 ДЕНЬ							

ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	5,42	6,2	24	173,48
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого завтрак:	**500**			**10,42**	**17,36**	**77,2**	**506,72**
ОБЕД							
Винегрет овощной с сельдью с/с	80	2008	52	4,24	7,76	4	102,8
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2008	101	3,12	2,24	15,2	93,44
Печень говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	90/50	2008	261/373	25,01	16,05	16,6	310,89
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,69	206,56
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	103,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Итого обед:	**950**			**45,97**	**35,95**	**143,09**	**1079,79**
Всего за 3 день:				**56,39**	**53,31**	**220,29**	**1586,51**
4 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Омлет с сыром	150	2008	215	17,37	27	2,49	322,44
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09

Итого завтрак:	**512**			**24,77**	**32,89**	**43,22**	**567,97**
ОБЕД							
Икра морковная	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	70,86
Суп картофельный с горохом и гренками	200/10	2008	99/73	6	3,68	21,2	141,92
Фрикадельки из птицы, соус молочный	90/50	2017	297/326	13,06	9,7	14,56	197,78
Рис отварной	150	2008	325	3,69	6,3	32,8	202,66
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	**840**			**32,13**	**27,54**	**130,06**	**896,62**
Всего за 4 день:				**56,9**	**60,43**	**173,28**	**1464,59**
5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	2008	189	4,93	7,26	18,28	158,18
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Вафли обогащенные	20	к/к	к/к	0,6	0,7	15,5	70,7
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	**530**			**10,63**	**15,12**	**100,98**	**582,52**
ОБЕД							
Салат картофельный с солеными огурцами, маслом растительным	60	2017	37	0,8	4,74	5,1	66,26
Суп крестьянский с крупой	200	2008	94	2,64	4,02	9,92	86,42
Тефтели рыбные, соус сметанный с томатом	90/50	2008	245/372	13,44	9,52	15,3	200,64
Пюре картофельное	150	2008	335	3,09	5,4	20,3	142,16

Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	115,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Итого обед:	**930**			**30,27**	**29,08**	**122,62**	**873,28**
Всего за 5 день:				**40,9**	**44,2**	**223,6**	**1455,8**
6 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Запеканка рисовая с творогом, соусом молочным	170	2008	193/367	8,67	12,15	46,31	329,27
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,03	23,41
Итого завтрак:	**520**			**15,2**	**24,34**	**96,64**	**666,42**
ОБЕД							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	80	2017	52/209	3,95	4,72	12,2	107,08
Суп картофельный	200	2008	92	2,88	2,28	15,36	93,48
Голубцы ленивые	250	2008	306	25,25	27,75	15,5	412,75
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	**810**			**39,18**	**37,75**	**100,06**	**896,71**
Всего за 6 день:				**54,38**	**62,09**	**196,7**	**1563,13**
7 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							

Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	5,41	6,67	23,61	176,11
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	61,7
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Печенье обогащенное	20	к/к	к/к	1,5	2	14,9	83,6
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого завтрак:	**525**			**14,01**	**14,73**	**84,21**	**525,45**
ОБЕД							
*Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,9	3,06	4,62	49,62
Борщ сибирский со сметаной	200/5	2008	80	6,8	5,76	8,64	113,6
Плов из филе птицы	250	2017	291	13,79	12,7	45,5	351,46
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	138,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	**795**			**28,09**	**24,42**	**131,76**	**859,18**
Всего за 7 день:				**42,1**	**39,15**	**215,97**	**1384,63**
8 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Пудинг из творога (запеченный) с соусом абрикосовым	170	2008	225/367	20,4	15,42	29,17	337,06
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
Итого завтрак:	**537**			**24,5**	**21,11**	**84,5**	**625,99**
ОБЕД							

Винегрет овощной	60	2008	51	0,84	6,06	3,96	73,74
Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	2,4	3,36	8,16	72,48
Зразы рубленные из кур с омлетом	90	2008	317	12,87	13,68	8,69	209,36
Рагу овощное	150	2008	351	3,4	6,7	13,1	126,3
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	**785**			**26,61**	**32,8**	**90,91**	**765,28**
Всего за 8 день:				**51,11**	**53,91**	**175,41**	**1391,27**
9 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	2008	189	3,77	6,09	20,9	153,49
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	**500**			**8,77**	**17,35**	**73,6**	**485,63**
ОБЕД							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2017	40	1,64	4,23	5,76	67,67
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2008	84	2,48	4,48	6,4	75,84
Рыба тушеная в томате с овощами	90/50	2008	231	15,26	6,72	5,74	144,48
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	147,9
Напиток из шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9

Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Итого обед:	**935**			**32,78**	**25,73**	**109,7**	**801,49**
Всего за 9 день:				**41,55**	**43,08**	**183,3**	**1287,12**
10 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Омлет натуральный	150	2008	214	14,45	23,85	2,73	283,37
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,03	23,41
Итого завтрак:	**505**			**24,38**	**32,14**	**52,96**	**598,62**
ОБЕД							
Икра свекольная	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	70,86
Суп картофельный с фасолью	200	2008	99	5,12	3,6	14,88	112,4
Биточки с луком запеченные	90	2017	268	14,13	20,25	11,88	286,29
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206,6
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	**780**			**32,23**	**36,31**	**125,96**	**959,55**
Всего за 10 день:				**56,61**	**68,45**	**178,92**	**1558,17**
11 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	2008	190	4,65	7,5	20,1	166,5
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3

Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого завтрак:	**510**			**9,75**	**14,56**	**87,8**	**521,24**
ОБЕД							
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,72	3,12	5,7	53,76
Суп картофельный с крупой	200	2008	98	2,96	2,24	15,68	94,72
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжей)	250	2008	299	20,2	19,8	44,6	437,4
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	130,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	**790**			**30,58**	**28,06**	**136,68**	**921,58**
Всего за 11 день:				**40,33**	**42,62**	**224,48**	**1442,82**
12 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Макароны, запеченные с сыром	150	2008	211	8,17	13,6	31,27	280,16
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	**507**			**11,97**	**23,66**	**76,77**	**567,9**
ОБЕД							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	80	2017	52/209	3,95	4,72	12,2	107,08
Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2008	85	2,48	4,48	4,2	66,88
Рулет из говядины с луком и яйцом	90	2008	280	15,55	11,7	8,74	202,46
Картофель и овощи тушеные в сметанном соусе	150	2008	134	3,8	10,35	22	196,35

Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Итого обед:	**905**			**36,58**	**36,75**	**109**	**913,07**
Итого за 12 день:				**48,55**	**60,41**	**185,77**	**1480,97**
ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ				**594,3**	**623,7**	**2386,58**	**17536,82**
В среднем за 1 день				**49,53**	**51,98**	**198,9**	**1461,4**
Среднедневная сбалансированность				**1**	**1,04**	**4**	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция МогильногоМ.П., Тутельяна В.А.

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

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

* с 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на - лук зеленый.