СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ _____ Пушкинского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "СЕРНА"
_____ Н.Е. Сорокина

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
1 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131,0
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,9	24,4	183,0
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон обогощенный микронутриентами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	**515**			**15,6**	**19,1**	**79,8**	**562,5**
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком	60	2008	20	1,6	3,1	1,6	40,2
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2012	76	1,9	4,9	13,5	104,6
Шницель рубленый запеченый	90	2012	282	14,0	10,4	14,1	205,9
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141,0
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37,0	151,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон обогащенный микронутриентами	20	к/к	9	1,8	0,5	10,7	54,0
Итого за прием пищи:	**765**			**25,9**	**24,8**	**115,8**	**786,7**
Всего за день:	**1280**			**41,5**	**43,9**	**195,6**	**1349,2**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с яйцом	35	к/к	7	3,9	2,7	8,2	71,9
Запеканка из творога с джемом	150/15	2012	237	13,9	15,4	38,2	396,4
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Плоды свежие (мандарины)	100	к/к	3	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за прием пищи:	**500**			**18,8**	**18,4**	**68,9**	**566,3**
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	1,0	3,1	4,6	49,8
Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/5/5	2012/2008	57/307	4,9	6,0	11,3	101,3
Рыба, тушенная с овощами	100	2012	247	9,6	4,8	2,8	92,5
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203,0
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
Вафли обогощенные	20	к/к	4	0,9	5,8	12,6	106,0
Итого за прием пищи:	**780**			**23,1**	**26,6**	**110,6**	**757,6**
Всего за день:	**1280**			**41,9**	**45,0**	**179,5**	**1323,9**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
3 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110,0
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	7,6	6,4	21,4	179,0
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
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:	**505**			**15,5**	**19,2**	**82,7**	**570,5**
Обед							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,8	6,1	4,0	73,8
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2012	82	2,2	2,3	13,7	83,8
Суфле из курицы	90	2008	320	15,0	8,0	3,6	148,9
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2012	344	2,7	6,1	15,8	128,9
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон обогащенный микронутриентами	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:	**860**			**26,2**	**23,9**	**110,2**	**767,4**
Всего за день:	**1365**			**41,7**	**43,1**	**192,9**	**1337,9**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	6,2	7,9	25,7	199,0
Чай с молоком	200	АКП*	8	6,3	5,8	9,8	89,6
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Плоды свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	**520**			**16,3**	**18,9**	**81,2**	**535,1**
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,7	3,6	5,7	54,0
Суп картофельный с горохом	200	2008	99	2,5	1,8	17,3	141,2
Гуляш	100	2008	259	10,1	14,2	1,9	198,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	2015	302	8,6	6,1	38,6	243,8
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
Итого за прием пищи:	**750**			**25,7**	**26,3**	**101,9**	**813,0**
Всего за день:	**1270**			**42,0**	**45,2**	**183,1**	**1348,1**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
5 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131,0
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с маслом сливочным	150/5	2008	190	5,9	4,8	20,1	168,0
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0
Печенье обогощенное	20	к/к	5	1,4	2,6	14,6	88,0
Плоды свежие (мандарины)	100	к/к	3	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за прием пищи:	**510**			**15,5**	**18,8**	**74,4**	**559,0**
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным	60	2008	30	2,2	6,1	4,7	82,2
Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	2015	98	1,4	4,7	5,1	69,0
Биточки рыбные запеченые, соус сметанный	90/20	2012	255/354	11,7	4,7	8,8	123,9
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148,0
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон обогащенный микронутриентами	15	к/к	9	1,3	0,3	7,0	40,5
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:	**880**			**25,9**	**23,5**	**113,8**	**776,6**
Всего за день:	**1390**			**41,4**	**42,3**	**188,2**	**1335,6**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
6 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	2008	214	14,2	13,9	11,7	262,3
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогощенный микронутриентами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	**520**			**18,2**	**19,3**	**71,9**	**568,8**
Обед							
Салат овощной с яблоками	60	2012	18	0,9	3,2	5,3	52,9
Суп картофельный с рыбой	200/20	2012	77/242	5,4	2,4	13,5	97,0
Печень по-строгановски	100	2008	256	8,9	12,2	10,2	171,2
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191,0
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
Батон обогощенный микронутриентами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Итого за прием пищи:	**795**			**26,7**	**23,8**	**112,1**	**755,6**
Всего за день:	**1315**			**44,9**	**43,1**	**184,0**	**1324,4**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с яйцом	35	к/к	7	3,9	2,7	8,2	71,9
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	4,6	6,4	24,8	179,0
Чай с молоком	200	АКП*	8	6,3	5,8	9,8	89,6
Батон обогащенный микронутриентами	15	к/к	9	1,3	0,3	7,0	40,5
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:	**505**			**19,2**	**17,7**	**67,8**	**488,0**
Обед							
Огурец соленый	60	АКП*	9	0,5	0,1	1,9	7,8
Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	200/5	2012	71	1,5	4,7	5,6	69,8
Жаркое по-домашнему	240	2008	258	18,4	20,4	23,5	404,6
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 обогощенный микронутриентами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Плоды свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	**870**			**26,0**	**26,7**	**101,2**	**801,7**
Всего за день:	**1375**			**45,2**	**44,4**	**169,0**	**1289,7**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
8 день							
Завтрак							
Омлет натуральный с маслом сливочным	150	2008	214	12,9	17,4	23,5	323,8
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 обогощенный микронутриентами	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:	**515**			**18,7**	**19,6**	**70,0**	**559,6**
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	1,0	3,1	4,6	49,8
Суп из овощей с птицей и сметаной	200/5/5	2015/2008	99/307	2,9	10,8	4,5	86,7
Котлета рыбная любительская	90	2012	256	11,3	4,2	9,8	126,0
Рис припущенный	150	2008	326	3,7	4,6	29,4	209,0
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон обогощенный микронутриентами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Итого за прием пищи:	**775**			**24,4**	**23,8**	**114,3**	**770,0**
Всего за день:	**1290**			**43,1**	**43,4**	**184,3**	**1329,6**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
9 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0
Макароны отварные с сыром	160	2015	204	10,9	11,9	27,3	267,5
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0
Плоды свежие (мандарины)	100	к/к	3	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за прием пищи:	**500**			**15,8**	**18,9**	**81,6**	**571,5**
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	2015	52	0,8	3,6	5,0	55,7
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2012	67	1,6	4,7	7,0	75,8
Птица, тушеная в соусе с овощами	240	2008	308	14,3	12,5	27,0	315,3
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
Батон обогощенный микронутриентами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
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:	**870**			**25,8**	**24,5**	**108,8**	**797,3**
Всего за день:	**1370**			**41,6**	**43,4**	**190,4**	**1368,8**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
10 день							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110,0
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	155	2008	184	12,6	7,1	26,9	199,0
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогощенный микронутриентами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	**505**			**16,5**	**16,6**	**72,6**	**483,5**
Обед							
Салат из моркови из яблок с яйцом	60	2015	65	1,0	2,7	7,3	39,7
Суп картофельный с фасолью	200	2012	81	4,1	4,3	12,9	106,6
Тефтели мясные (1-й вариант)	90	2008	283	9,8	11,4	2,0	176,5
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191,0
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 обогощенный микронутриентами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Итого за прием пищи:	**765**			**26,0**	**24,3**	**117,2**	**802,3**
Всего за день:	**1270**			**42,5**	**40,9**	**189,8**	**1285,8**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
11 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131,0
Каша "Янтарная" из пшена с яблоками и маслом сливочным	150	2008	187	8,0	7,3	28,1	199,2
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,0
Батон обогощенный микронутриентами	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:	**517**			**15,9**	**16,9**	**72,2**	**503,0**
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,7	3,6	5,7	54,0
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2012	57	1,7	4,7	10,4	90,0
Плов из птицы	240	2012	304	18,4	8,8	38,8	344,0
Компот из кураги	200	2008	401	1,0	0,1	34,2	142,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон обогащенный микронутриентами	15	к/к	9	1,3	0,3	7,0	40,5
Вафли обогащенные	20	к/к	4	0,9	5,8	12,6	106,0
Итого за прием пищи:	**780**			**26,8**	**23,7**	**127,3**	**866,5**
Всего за день:	**1297**			**42,7**	**40,6**	**199,5**	**1369,5**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
12 день							
Завтрак							
Яйцо вареное	40	2008	213	7,9	8,6	8,2	93,4
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	6,2	7,9	25,7	199,0
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон обогощенный микронутриентами	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:	**520**			**18,6**	**18,6**	**77,2**	**504,9**
Обед							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,8	6,1	4,0	73,8
Суп картофельный с крупой	200	2012	80	1,6	3,2	11,7	72,6
Печень, тушенная в соусе	100	2008	261	8,2	8,2	6,2	142,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	2015	302	8,6	6,1	38,6	243,8
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:	**850**			**26,1**	**26,7**	**116,9**	**815,2**
Всего за день:	**1370**			**44,7**	**45,3**	**194,1**	**1320,1**

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	41,5	43,9	195,6	1349,2
Всего за 2 день:	41,9	45,0	179,5	1323,9
Всего за 3 день:	41,7	43,1	192,9	1337,9
Всего за 4 день:	42,0	45,2	183,1	1348,1
Всего за 5 день:	41,4	42,3	188,2	1335,6
Всего за 6 день:	44,9	43,1	184,0	1324,4
ИТОГО:	**253,3**	**262,6**	**1123,3**	**8019,1**
В среднем за 1 неделю:	**42,2**	**43,8**	**187,2**	**1336,5**
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	**13%**	**30%**	**56%**	
Всего за 7 день:	45,2	44,4	169,0	1289,7
Всего за 8 день:	43,1	43,4	184,3	1329,6
Всего за 9 день:	41,6	43,4	190,4	1368,8
Всего за 10 день:	42,5	40,9	189,8	1285,8
Всего за 11 день:	42,7	40,6	199,5	1369,5
Всего за 12 день:	44,7	45,3	194,1	1320,1
ИТОГО:	**259,8**	**258,0**	**1127,1**	**7963,5**
В среднем за 2 неделю:	**43,3**	**43,0**	**187,9**	**1327,2**
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	**13%**	**29%**	**57%**	
В среднем за 12 дней:	**42,8**	**43,4**	**187,5**	**1331,9**

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах):	Завтрак	Обед
Всего за 1 день:	515	765
Всего за 2 день:	500	780
Всего за 3 день:	505	860
Всего за 4 день:	520	750
Всего за 5 день:	510	880
Всего за 6 день:	520	795
Всего за 7 день:	505	870
Всего за 8 день:	515	775
Всего за 9 день:	500	870
Всего за 10 день:	505	765
Всего за 11 день:	517	780
Всего за 12 день:	520	850

***АКП - акт контрольной проработки**

***Сборник рецептур 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 рецептур 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам,джемам,напиткам,сезонные замены овощей и фруктов.