



2023 г.



2023 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (взрослый) 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	Технологическая и нормативная	Из рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Сыр порционный	10	н/к	н/к	2,30	2,90	0,00	36,00
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	10,08	9,00	125,00
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,34	6,40	41,74	133,39
Чай с сахаром и лимоном	205	2008	411	0,30	0,10	15,20	62,00
Батон обогащенный микроэлементами	25	н/к	н/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Яблоко свежее	100	н/к	н/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	570			13,66	20,58	80,89	467,79
Обед							
Винегрет овощной с сельдью	80	2008	52	4,24	7,76	4,00	104,00
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	215	2008	91	2,40	4,64	13,76	106,40
Булочка Шоколадная	100	2008	277	15,44	18,20	8,20	262,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	4,60	37,70	256,00
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,70	0,30	24,40	103,00
Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	н/к	н/к	3,20	0,64	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	н/к	н/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	810			31,58	36,44	120,81	973,60
Всего за день:				45,24	57,02	201,70	1441,39

Наименование	Выход	Технологические и нормативная	Из рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	45	2008	2	1,33	4,84	24,75	135,50
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,03	8,13	37,87	203,16
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Мандарин свежий	100	н/к	н/к	0,80	0,00	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	545			8,66	14,27	62,52	483,66
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,72	3,12	5,70	54,00
Борщ из свежей капусты с картофелем, свиницей и сметаной	215	2008	76	2,36	4,48	9,68	89,60
Суфле из печени с овощами	100	н/к	н/к	17,44	11,20	12,40	274,00

Макароны твердые	150	2008	331	5,50	4,80	31,30	191,00
Сок фруктовый в асортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Итого за прием пищи:	890			35,21	27,44	123,53	934,80
Всего за день:				43,9	41,71	206,85	1418

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Завтрак							
Сыр порционный	15	к/к	к/к	3,45	4,35	0,00	54,00
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	10,08	9,00	125,00
Какао шоколад молочный с маслом сливочным	200	2008	189	6,88	8,90	31,48	254,13
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	545			8,88	19,48	65,28	463,53
Обед							
Осужен сосисный порционный	60	к/к	к/к	0,50	0,05	0,85	6,50
Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	215	2008	84	2,48	4,48	6,40	76,80
Биточки рыбные	100	2008	239	13,00	12,60	15,00	226,00
Пюре картофельное	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141,00
Компот из свежих яблок	200	2008	395	0,30	0,20	34,80	143,00
Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Зефир витаминизированный	15	к/к	к/к	0,21	0,00	26,17	103,66
Итого за прием пищи:	825			24,83	23,87	136,27	861,36
Всего за день:				33,63	43,35	201,55	1324,69

Наименование	Выход	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белок	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	45	2008	2	1,35	4,84	24,75	135,50
Запеканка из творога со сладким молоком	165	2008	224	16,42	9,71	17,29	217,14
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	510			19,67	16,15	74,74	526,64
Обед							
Салат Шезар с курицей	60	2008	29	0,90	6,06	2,64	69,00
Суп картофельный с рыбой	220	2008	92	2,88	2,29	15,36	93,60

Жаркое по-домашнему со свиной	250	к/к	к/к	19,04	15,83	22,33	443,33
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Йогурт в наливной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Итого за прием пищи:	895			29,02	25,52	92,88	854,13
Всего за день:				48,69	41,67	167,62	1380,77

Наименование	Выход	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-води	Энергетическая цен- ность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день							
Завтрак							
Сыр поршени	15	к/к	к/к	3,43	4,31	0,00	54,00
Вутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	10,08	9,00	125,50
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,72	6,18	33,16	228,97
Чай с сахаром и лимоном	105	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Яблоки свежие	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	550			7,74	16,76	67,16	468,37
Обед							
Салат Стеллой из разных овощей	60	2008	30	2,16	6,12	4,68	82,20
Суп картофельный с горохом и грибами	215	2008	99	5,12	3,60	14,88	112,80
Котлеты рубленные из птицы	100	2008	314	13,60	14,20	17,00	270,00
Рис отварной с овощами	150	к/к	к/к	3,80	5,40	38,90	220,00
Компот из свежих плодов	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	115,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	750			38,68	38,66	136,11	962,20
Всего за день:				37,82	47,42	203,27	1432,57

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептур или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
Завтрак							
Запеканка из творога со свежими яблоками	165	2008	224	16,42	9,71	17,29	237,14
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Апельсины свежие	100	к/к	к/к	0,90	0,30	8,13	43,33
Итого за прием пищи:	490			20,82	11,91	60,97	454,47
Обед							
Салат из зеленых овощей с луком	60	2008	20	1,62	3,06	1,56	40,20
Суп крестьянский с крупой	200	2008	34	2,64	4,02	9,92	85,60

Рыба запеченная с картофелем по-русски	230	2008	235	11,63	8,88	18,13	228,75
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,30	19,80	86,00
Хлеб ржанко-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Итого за прием пищи:	875			32,89	17,30	82,16	460,75
Всего за день:				42,91	29,21	143,13	1057,22

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	65	2008	2	1,35	4,84	24,75	135,50
Каша из овсянки и риса молочная ("Дружба") с маслом сливочным	200	2008	190	6,19	10,00	26,80	221,83
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	18,00	60,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	64,40
Итого за прием пищи:	545			8,14	15,34	76,35	461,75
Обед							
Салат из квашеной капусты	50	2008	40	0,96	1,06	4,62	49,80
Суп из овощей со сметаной	200	2008	95	2,40	3,36	8,16	71,80
Биточки куриные	100	2008	315	16,60	7,80	11,00	204,00
Пюре картофельное	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141,00
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,60	0,10	31,70	131,00
Хлеб ржанко-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Зефир желеобразный	35	к/к	к/к	0,25	0,00	26,17	105,66
Итого за прием пищи:	815			29,41	20,86	134,70	866,46
Всего за день:				37,55	36,20	211,05	1328,21

Наименование	Выход	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-води	Энергетическая цен- ность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	6,08	9,00	125,00
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,23	6,66	32,00	228,96
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Макарон сливочный	100	к/к	к/к	0,80	0,00	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	530			12,25	15,24	73,30	525,96
Обед							
Салат из моркови с яблоком	60	к/к	к/к	0,52	0,06	4,73	49,56
Щи из квашеной капусты с птицей и сметаной	215	2008	88	2,56	4,56	5,92	75,20
Запеканка из печени с рисом	250	2008	101	23,87	23,73	21,35	447,69

Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	н/к	н/к	1,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	н/к	н/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	н/к	н/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Итого за прием пищи:	890			33,15	29,69	84,55	828,65
Всего за день:				45,40	44,93	157,85	1346,61

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептурн ой технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-води.	Энергетиче- ская цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
Завтрак:							
Сыр порезами	10	н/к	н/к	2,30	2,50	0,00	36,00
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	10,08	9,00	125,00
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,34	6,40	41,74	133,39
Чай с сахаром и лимоном	205	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Батон обогащенный микроэлементами	25	н/к	н/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Яблоко свежее	100	н/к	н/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	570			13,66	20,58	88,89	467,79
Обед:							
Хлеб с зеленым горошком	60	н/к	н/к	3,65	4,41	2,55	62,85
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	215	2008	91	2,40	4,64	13,76	108,40
Фрикадельки куриные	100	н/к	н/к	15,80	9,80	11,00	204,50
Картофель тушеный	150	2008	133	5,85	11,70	21,45	214,50
Компот из свежих яблок	200	2008	395	0,30	0,20	34,80	141,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	н/к	н/к	1,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	н/к	н/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	790			33,20	31,89	116,21	892,95
Всего за день:				46,86	52,47	205,20	1360,74

Наименование	Выход	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-води.	Энергетиче- ская цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	6,08	9,00	125,00
Омлет натуральный	100	2008	214	15,86	23,23	3,60	316,22
Кофейный напиток	100	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Груша свежая	100	н/к	н/к	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	530			19,08	30,91	45,3	595,22
Обед							
Салат из соевых отварной с маслом	60	н/к	н/к	0,56	2,98	1,80	54,72
Суп картофельный с горохом и грибами	215	2008	99	3,12	1,60	14,88	112,80
Гуляш из говядины	100	2008	239	15,70	13,90	3,10	318,00

Каша гречневая рассычатая	150	2008	323	3,60	4,60	37,70	206,00
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	3,00	0,20	19,80	86,00
Батон обогащенный микроэлементами	25	н/к	н/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	н/к	н/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	н/к	н/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Итого за прием пищи:	890			32,38	28,32	121,93	917,72
Всего за день:				51,46	59,83	147,23	1512,94

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-води.	Энергетическая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
11 день							
Завтрак							
Бутерброд с мясом	45	2008	2	1,35	4,84	24,75	135,50
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,72	6,18	33,16	228,97
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Яблоко свежее	100	н/к	н/к	0,40	0,40	9,80	44,60
Итого за прием пищи:	545			7,67	11,52	82,71	469,87
Обед							
Салат из соевых огурцов с луком	60	2008	20	1,62	3,06	1,56	40,20
Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	205	2008	79	3,92	4,64	12,48	107,20
Суфле из рыбы с морепродуктами	100	н/к	н/к	15,09	5,27	2,72	138,18
Картофель тушеный с овощами	150	2008	134	3,70	10,62	22,04	198,46
Компот из свежих плодов	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	115,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	н/к	н/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микроэлементами	25	н/к	н/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Зефир витаминизированный	35	н/к	н/к	0,25	0,00	26,17	105,66
Итого за прием пищи:	815			29,73	24,93	99,45	761,24
Всего за день:				37,40	36,45	182,16	1230,11

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-води.	Энергетическая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
12 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,50	8,70	7,40	131,00
Запеканка из творога с повидлом	165	2008	124	16,42	9,71	17,29	237,14
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Апельсин свежий	100	н/к	н/к	0,90	0,20	8,13	43,33
Итого за прием пищи:	500			23,32	19,91	55,22	518,47
Обед							
Салат из белокочанной капусты	60	2008	35	0,36	3,06	4,14	48,00
Суп картофельный с курицей	210	2008	92	2,88	2,29	15,36	95,00
Плов с говядиной	250	2008	265	23,67	21,50	42,00	540,00

Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный макроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный макроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	0,20	13,15	67,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Итого за прием пищи:	885			33,71	38,19	114,85	929,80
Всего за день:				57,03	48,18	169,27	1448,27

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.П., ккал
Всего за 1 день:	45,34	57,22	209,70	1441,39
Всего за 2 день:	43,9	41,71	206,05	1418,46
Всего за 3 день:	33,63	43,35	201,55	1324,69
Всего за 4 день:	48,69	41,67	167,62	1380,77
Всего за 5 день:	37,82	47,42	203,27	1422,57
Всего за 6 день:	42,91	29,21	143,13	1057,23
ИТОГО:	252,19	260,58	1331,32	8845,10
В среднем за 1 день:	42,03	43,43	188,55	1340,85
Всего за 7 день:	37,55	34,20	211,05	1328,21
Всего за 8 день:	45,40	44,93	157,85	1346,61
Всего за 9 день:	46,86	52,47	205,20	1360,74
Всего за 10 дней:	51,46	59,83	167,23	1512,94
Всего за 11 день:	37,40	36,45	182,16	1230,11
Всего за 12 день:	57,03	48,10	169,27	1448,27
ИТОГО:	275,78	277,98	1692,76	8216,88
В среднем за 1 день:	45,95	46,33	182,33	1371,15
В среднем за 12 дней:	43,59	44,88	185,34	1356,90

*Сборник метаболических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб.: Речь, 2008.

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Делта принт, 2012 г.

*Сборник метаболических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией

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

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3598-20

Допускаются отклонения в случае сбоя поставок и наименований по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.