

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню различной горячей пищи (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
 (Осень-Зима)

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	155	2008	189	6,6	6,9	24,4	183
Каша с яблоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134
Бacon обогащенный микроэлементами	25	н/к	2	2	1,16	12,99	71,89
Яблоко свежее	100	н/к	9	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	515			16,4	19,66	79,39	364,29
Обед							
Салат из зеленых бобовых с луком	60	2008	20	1,62	3,06	1,56	40
Рассольник лежневый с сметаной	200/5	2012	76	3,33	4,2	20,62	112
Шницель рубленый из говядины запеченный	90	2012	282	11,87	11,94	9,68	190
Пюре картофельное	150	2008	335	4,5	5,4	20,3	141
Кисель из кураги	200	2008	404	0,7	0,1	37	151
Хлеб ржановый обогащенный микроэлементами	40	н/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Бacon обогащенный микроэлементами	25	н/к	2	2	1,16	12,99	72
Итого за прием пищи:	780			27,22	27,56	122,59	798
Всего за день:				43,62	47,22	201,94	1362

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с мясом	25	2008	1	1,1	6,4	7,5	110
Запеканка из творога со свежим молоком	150/15	2008	224	19,4	19,3	35,09	398
Каша пшеница	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Мансарни сливочный	100	н/к	3	0,8	0	7,5	38
Итого за прием пищи:	475			22,8	27	72,49	683

Подпись: Т.Ю. Чигалина

30.08.21

Обед							
Салат из свежей капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	50
Горчица из свежей капусты с картофелем, томатной и сметаной	200/5/10	2012	57	3,1	6,64	12,76	105
Рыба запеченная в сметанном соусе	240	2012	252/318	15,57	14,83	23,9	318
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Вафли обогащенные	30	к/к	4	0,8	1	20	106
Итого за прием пищи:	800			25,83	28,59	122,57	857
Всего за день:				48,63	58,59	198,06	1510

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (Борник рецептур)	№ рецептуры для технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
Завтрак							
Бутерброд с сыром	40	2008	2	1,2	4,3	22	132
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	3,6	6,4	22	179
Чай с сахаром	200	2008	410	0,2	0	15	60
Печенье сахарное	20	к/к	5	1,5	2,06	14	83
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Яблоко свежее	100	к/к	5	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	540			10,9	14,32	95,79	570,59
Обед							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,8	6,1	4	74
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2012	82	3,10	2,24	14,20	94
Гуляш из говядины	100	2012	98	15,70	15,90	3,10	216
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	4,60	35,70	200
Компот из апельсинов	200	2008	398	0,5	0,1	30	140
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Пюре в картофельной запеканке, массовая доля жира 2,5 %	1/100	к/к	6	3,70	2,50	4,00	87
Итого за прием пищи:	875			32,40	34,30	125,29	974
Всего за день:				43,30	48,62	221,08	1545

Проверял: Т.Ю. Чагилева

30.08.21

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры для технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	6,4	7,5	110
Омлет натуральный	150	2008	214	14,4	18,87	5,72	283,63
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микроэлементами	25	н/к	2	2	1,16	12,99	72
Груша свежая	100	н/к	11	0,4	0,3	10,3	47
Итого за прием пищи:	507			18,2	26,83	51,71	574,52
Обед							
Салат "Сезонный" из разных овощей с маслом растительным	60	2008	30	2,16	5,12	7,7	82
Суп картофельный с горошком и грибами	200/10	2012	81/116	6,22	2,70	31,80	150
Французский заправка, соус молочный	90/50	2012	300/150	12,06	5,04	17,90	191
Рис отварной	150	2008	325	3,70	5,30	35,80	203
Сок фруктовый в асептической упаковке	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	н/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	25	н/к	2	2	1,16	12,99	72
Итого за прием пищи:	815			30,34	21,22	145,76	882
Всего за день:				48,54	48,05	197,47	1456

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры для технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131
Каша овсяная "Аргоновская"	150	2008	328	6,4	10,1	36,2	280
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Мягкий сыр сливочный	100	н/к	3	0,8	0	7,5	38
Итого за прием пищи:	485			13,2	20,1	73,5	556

Проверил: Т.Ю. Чигиркина

30.08.21

Обед							
Салат из овощей с морской капустой с растительным маслом	60	2008	64	1,9	6,2	5,6	86
Суп крестьянский с крупой и говядиной	200/10	2014	62	4,16	4	10,52	113
Биточки рыбные запеченые, соус сметанный	90/20	2014/2008	80/371	11,11	10,2	14,13	208
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,1	148
Компот из яблок	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	н/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	25	н/к	2	2	1,16	12,99	72
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	1/100	н/к	6	3,70	2,90	4,90	87
Итого за прием пищи:	865			29,47	30,86	120,14	919
Всего за день:				42,67	50,66	193,64	1475

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (формулы, рецептуры)	М. рецептура для расчета энергетической ценности	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

Завтрак							
Булочка с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22	132
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,1	7,5	14	163
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0	15	60
Батон обогащенный микроэлементами	25	н/к	2	2	1,16	12,99	72
Печенье обогащенное	30	н/к	5	2,3	3,1	22,3	125
Яблоко свежее	100	н/к	9	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	550			11,2	16,46	96,09	596,39

Обед							
Салат овощной с яблоками	60	2012	18	2,1	5,3	2,1	71
Суп картофельный с рыбой	200/20	2012/2008	77/228	4,5	2,39	11,76	109
Печень, тушенная в соусе	90/30	АКП*	14	10,3	15,64	20,9	256
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	26,8	181

Сок фруктовый с аскорбином

Батон обогащенный микроэлементами	25	н/к	2	2	1,16	12,99	72
Итого за прием пищи:	865			37,8	31,19	113,72	883
Всего за день:				48,8	47,65	209,81	1479

Проверил: Т.Ю. Чигидина

30.08.21

Наименование	Выход	Технологические и нормативные документы (Сборник рецептур)	№ рецептуры или технологический карт	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Завтрак							
Закрепленный бутерброд с сыром	60	2008	9	6,8	14,4	14,8	216
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	22,8	179
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Батон сдобный обогащенный микроэлементами	25	н/к	2	2	1,16	12,99	72
Груши свежие	100	н/к	11	0,4	0,3	16,3	47
Итого за прием пищи:	540			16,3	23,46	83,29	620,89
Обед							
Салат из сметаны овощной с мясом растительным, яйцом вареным	60/20	2011	52/209	5,66	7	3,6	100
Щи из капустной кочерыжки с говядиной и сметаной	200/5/5	2012	70	1,9	2,04	17	77
Жареное подливочное с говядиной	240	2008	298	17,18	14,4	34,27	257
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	141
Хлеб ржанопшеничный обогащенный микроэлементами	40	н/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	25	н/к	2	2	1,16	12,99	72
Пюре картофельное с маслом, мясной добавкой, мажораном, молочная доля жира 2,5 %	1/100	н/к	6	3,70	2,50	4,90	87
Итого за прием пищи:	905			34,14	28,90	127,16	826
Всего за день:				50,44	52,46	210,45	1447

Наименование	Выход	Технологические и нормативные документы (Сборник рецептур)	№ рецептуры или технологический карт	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
Завтрак							
Омлет с сыром	150	2008	215	17,38	23	2,5	323,76
Сорбет замороженный апельсиновый	40	АКП*	7	1,2	0,1	2,6	18
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микроэлементами	25	н/к	2	2	1,16	12,99	72
Апельсин свежий	100	н/к	10	0,9	0,2	8,13	43,33
Итого за прием пищи:	522			21,78	24,56	41,42	518,97

Проверил: Т.Ю. Чигалица

30.08.21

Обед							
Салат картофельный с огурцами соевыми, майонез растительным	60	2011	37	0,8	4,76	6,1	67
Суп из фасоли со сметаной	200/5	2012	64	2,55	4,11	8,36	81
Зрени рубленая из кур с омлетом и овощами	90	АКП*	12	12,7	6,3	8,66	190
Рис отварной	150	2008	325	3,70	5,30	35,80	203
Компот из смеси яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Зефир обогащенный	30	к/к	8	0,24	0,03	35,94	92
Итого за прием пищи:	790			25,39	23,56	156,15	911
Всего за день:				47,17	48,12	197,57	1430

Наименование	Выход, г	Технологическая и организационная документация (сборник рецептов)	Микроэлементами обогащенный технологический карт	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	40	2008	2	1,2	4,3	22	132
Макарон с сыром	150	2008	210	7,1	15,9	27,1	271
Каша с маслом	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134
Макарон с сыром	100	к/к	3	0,8	0	7,5	38
Итого за прием пищи:	490			12	22,7	81,4	575
Обед							
Салат из белокочанной капусты с яблоком растительным	60	2008	35	0,96	3,06	4,14	48
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2012	67	2,4	4,1	6,3	72
Помидор фаршированный	240	АКП*	15	18,4	17	44,3	394
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Пюре из картофельной запеканки, массовая доля жира 2,5 %	1/100	к/к	6	3,70	2,40	4,90	57
Итого за прием пищи:	860			31,26	29,62	124,73	896
Всего за день:				43,26	52,32	206,13	1471

Провел: Т.Ю. Чигидина

30.08.21

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептур или технологический карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

10 день

Бутерброд с мясом	25	2008	1	1,1	6,4	7,5	110
Желе кремлевское молочное с мясным консервом	155	2008	184	8,8	5,1	26,9	201
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0	15	60
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Груша свежая	100	к/к	11	0,4	0,1	10,3	46,6
Итого за прием пищи:	505			12,5	12,96	72,69	489,49

Обед

Салат "Миска" (из моркови, яблок и яйца)	60	2014	35	1	5	3,8	65
Суп картофельный с фасолью	200	2012	81	7,8	3,6	14,9	113,80
Тефтели мясные (из говядины) в соусе сметанным с луком	90/30	2012	286/756	30,5	16,21	11,56	215
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	26,8	191
Соус фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1	0,2	19,17	92
Хлеб ржанозернощипичный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Итого за прием пищи:	785			31	32,67	109,62	841
Всего за день:				43,5	45,63	182,31	1330

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептур или технологический карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

11 день

Завтрак

Закрепленный бутерброд с сыром	60	2008	9	6,8	14,4	14,8	216
Желе "Ягодная" из творога с яблоками	150	2008	187	5	7,3	28,08	199,2
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Апельсин свежий	100	к/к	10	0,9	0,2	8,13	43,73
Итого за прием пищи:	542			15	23,16	79,2	502,42

Проверил: Т.Ю. Чигрилина

30.08.21

Обед							
Салат витаминный 1й вариант, с маслом растительным	60	2008	41	0,8	3,3	5,7	54
Борщ с фасолью, картофелем, говядиной и сметаной	200/5/10	2012	63	5,18	5,48	12,5	120
Хлебца рыбная добротская	90	2008	241	12,26	3,26	5,4	99
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148
Компот из кураги	200	2008	401	1	0,1	34,2	142
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Йогурт индивидуальной упаковки, массовая доля жира 2,5 %	1/100	к/к	6	3,70	2,50	4,90	87
Итого за прием пищи:	870			31,04	22,2	119,59	814
Всего за день:				46,04	45,36	198,79	1406

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (Бухгалтерия рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-води.	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
12 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	40	2008	2	1,2	4,3	22	132
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,1	7,5	18,9	163
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Батон с/бл пшеничный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Минерал сладкой	100	к/к	3	0,8	0	7,5	38
Итого за прием пищи:	520			10,6	14,26	83,79	811,89
Обед							
Салат из вареной кукурузы	60	2008	40	0,6	3,06	4,62	50
Суп картофельный с крутой	200	2012	80	2,96	4,24	8,73	95
Печень, тушенная в соусе	90/30	АКП*	14	19,3	15,64	20,9	156
Каши греческая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	5,60	37,70	206
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Итого за прием пищи:	775			31,22	31,6	133,24	886
Всего за день:				42,82	45,86	217,03	1398
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности				12%	32%	57%	

Проверил: Г.Ю. Чиглигина

30.08.21

Дни	Б, г	ЖЛ	У, г	Э.Ц, ккал
Всего за 1 день:	47,62	47,22	201,94	1362
Всего за 2 дня:	48,63	55,59	195,06	1510
Всего за 3 дня:	45,5	48,62	221,08	1545
Всего за 4 дня:	48,54	48,05	197,47	1456
Всего за 5 дней:	42,67	50,66	193,64	1475
Всего за 6 дней:	48,8	47,65	209,81	1479
ИТОГО:	278,760	297,79	1219,00	8827,00
В среднем за 1 день:	46,46	49,63	203,17	1471,17
Всего за 7 дней:	50,44	52,46	210,45	1447
Всего за 8 дней:	47,17	48,12	197,57	1430
Всего за 9 дней:	43,26	52,32	206,13	1471
Всего за 10 дней:	43,5	45,53	182,31	1330
Всего за 11 дней:	46,04	45,36	198,79	1406
Всего за 12 дней:	47,82	45,86	217,03	1398
ИТОГО:	273,23	289,78	1212,28	8482,00
В среднем за 1 день:	45,54	48,29	202,05	1413,67
В среднем за 12 дней:	45,75	48,96	202,61	1442,42

* АКП - акт контрольной проработки

* Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, рецензия Мосильного 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.

* Выгод порций газонных блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

Допускается отклонения в случае сбоя поставки в заименованных по фруктам, джемам, пастилкам, сезонные замены овощей и фруктов.



Проверял: Г.Ю. Чигиркина

30 08 21