

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ

Сидорова И.А.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО "Комбинат питания "Кировский"

Б.Е. Жданова

12 февраля 2025 г.

Циклическое двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в весенне-летний период 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 документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	2008	184	9,60	8,47	35,10	237,51
Бутерброд с маслом сливочным	10/25	2008	1	2,40	8,10	13,00	142,00
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Печенье в ассортименте	25	ТТК	12.2	3,00	2,50	11,20	69,00
Итого за прием пищи:	550			16,00	19,27	81,80	546,51
Обед							
Огурец солёный порционно	60	ТТК	1.1	0,48	0,06	1,20	6,60
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	200/5/5	2012	72	2,10	3,10	10,10	109,20
Филе птицы по-строгановски	100	2016	313	9,30	13,50	5,47	195,40
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,00	4,80	27,00	151,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	90,00
Итого за прием пищи:	810			25,08	25,68	109,32	780,20
Всего за день:				41,08	44,95	191,12	1326,71
2 день							
Завтрак							
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							
Чизкейк, запеченный по-школьному, с повидлом	130/25	ТТК	20	12,52	13,87	29,80	331,60
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Вафли	20	ТТК	12.7	1,44	2,23	9,80	62,00
Апельсин	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	500			17,06	17,56	75,69	564,60
Обед							
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	2015	42	0,78	3,20	5,70	53,10
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	200/5/5	2008	76	3,46	4,63	9,51	93,30
Шницель рубленный мясной	90	ТТК	9.1	11,30	10,50	8,47	174,50
Рис отварной	150	2008	325	3,70	6,30	26,18	203,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	800			26,64	28,85	116,34	839,70
Всего за день:				43,70	46,41	192,03	1404,30
Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
3 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	180	2008	190	5,73	9,25	18,95	207,20
Бутерброд с джемом	20/25	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	19,60	134,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,20	3,75	19,05	127,50
Груша свежая	130	2011	338	0,52	0,40	13,40	61,10
Итого за прием пищи:	705			15,55	17,10	87,80	616,60
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	60/20	2011	52/209	3,61	7,00	3,60	100,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	200/5	2012	82	3,10	2,24	13,20	93,60
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	90/30	ТТК	21	8,17	6,85	9,44	151,76
Картофель отварной	150	2008	333	2,88	5,30	22,80	151,90
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	24,10	95,20
Итого за прием пищи:	845			25,46	25,51	119,52	820,46
Всего за день:				41,01	42,61	207,32	1437,06

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	
4 день							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	2008	189	10,00	7,63	31,60	213,64
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Бутерброд с сыром	10/5/25	2008	3	4,40	12,42	13,00	179,33
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	525			15,00	20,55	69,40	497,37
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	2012	81/116	4,22	2,70	16,12	114,70
Гуляш	100	ТПК	22	11,24	12,30	2,89	188,82
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	5,60	32,10	206,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТПК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТПК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	805			28,22	27,88	117,11	863,32
Всего за день:				43,22	48,43	186,51	1360,69
5 день							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные с сыром	160/15	ТПК	5.2	13,40	13,90	32,60	303,50
Бутерброд с джемом	20/25	ТПК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	525			16,70	15,40	72,50	493,30
Обед							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,80	6,10	4,00	73,80
Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной	200/5/5	2008	91	3,40	5,20	17,76	130,20
Голубцы ленивые	240	ТПК	9.2	16,42	13,52	22,40	286,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТПК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТПК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Кисель из плодов шиповника	200	ТПК	13.3	0,20	0,10	26,20	108,40
Итого за прием пищи:	800			28,02	28,94	116,74	827,00
Всего за день:				44,72	44,34	189,24	1320,30

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	
6 день							
Завтрак							
Каша "Ягтарная"	180	2008	187	9,20	11,80	33,35	239,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,20	3,75	19,05	127,50
Итого за прием пищи:	655			16,40	16,91	87,89	532,50
Обед							
Огурец соленый порционно	60	ТТК	1.1	0,48	0,06	1,20	6,60
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	2012	81/116	4,22	2,70	16,12	114,70
Котлета рубленая из филе куриного	90	2008	314	11,68	12,70	12,15	209,60
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	5,60	32,10	206,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	795			28,18	25,28	122,95	840,90
Всего за день:				44,58	42,19	210,84	1373,40
7 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	160/15	ТТК	5.2	13,40	13,90	32,60	303,50
Бутерброд с джемом	20/25	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Апельсин	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	44,40
Итого за прием пищи:	525			16,70	15,40	72,50	494,70
Обед							
Огурцы свежие порционно	60	ТТК	41275	0,71	3,20	4,60	52,20
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	200/10	ТТК	23	4,78	2,27	15,68	103,00
Плов с куриным филе	240	ТТК	10.1	13,47	16,44	36,10	345,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	800			26,36	26,13	122,86	816,40
Всего за день:				43,06	41,53	195,36	1311,10

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	7	
				г	г	г	
8 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	2008	184	10,31	10,40	35,10	237,51
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,45	4,40	0,00	54,50
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	ТПК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Груша свежая	130	2011	338	0,52	0,40	13,40	61,10
Итого за прием пищи:	555			16,48	16,46	76,49	481,11
Обед							
Салат из свёклы отварной с маслом растительным	60	2011	52	2,70	6,53	3,60	54,40
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	200/5/5	2012	64	2,55	4,11	8,36	80,80
Печень по-строгановски	90/30	ТПК	9.4	10,30	7,11	14,23	161,92
Рис отварной	150	2008	325	3,70	6,30	26,18	203,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТПК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТПК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из апельсинов	200	ТПК	13.2	0,50	0,10	24,10	95,20
Итого за прием пищи:	830			26,95	28,17	122,85	823,32
Всего за день:				43,43	44,63	199,34	1304,43
9 день							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	2008	189	10,10	12,30	33,50	248,60
Бутерброд с джемом	20/25	ТПК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	19,60	134,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	530			15,60	16,40	79,70	513,80
Обед							
Яйцо с гарниром	40/20	2008	213	3,30	3,60	4,20	72,40
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	200/5/5	2008	76	3,95	5,64	11,20	94,00
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	ТПК	9.5	7,10	10,21	11,56	180,00
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,00	4,80	27,00	151,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТПК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТПК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	90,00
Итого за прием пищи:	830			27,55	28,47	119,51	815,40
Всего за день:				43,15	44,87	199,21	1329,20

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	г		
10 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	150	2008	214	14,40	18,87	14,60	283,63
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	ТТК	15,3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12,1	0,63	0,10	23,20	101,60
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	515			18,13	20,43	73,89	556,23
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200/20	ТТК	2,2	2,10	3,10	10,10	109,20
Жаркое по-домашнему со свиной	240	ТТК	9,6	16,56	17,65	23,20	317,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15,2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13,4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	810			27,42	27,93	107,80	802,00
Всего за день:				45,55	48,36	181,69	1358,23

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	41,08	44,95	191,12	1326,71
Всего за 2 день:	43,70	46,41	192,03	1404,30
Всего за 3 день:	41,01	42,61	207,32	1437,06
Всего за 4 день:	43,22	48,43	186,51	1360,69
Всего за 5 день:	44,72	44,34	189,24	1320,30
ИТОГО:	213,7	226,7	966,2	6849,1
В среднем за 1 день:	42,7	45,3	193,2	1369,8
Всего за 6 день:	44,6	42,19	210,84	1373
Всего за 7 день:	43,06	41,53	195,36	1311,10
Всего за 8 день:	43,43	44,63	199,34	1304,43
Всего за 9 день:	43,15	44,87	199,21	1329,20
Всего за 10 день:	45,55	48,36	181,69	1358,23
ИТОГО:	219,8	221,6	986,4	6676,4
В среднем за 1 день:	44,0	44,3	197,3	1335,3
В среднем за 10 дней:	43,4	44,8	195,3	1352,5

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

*ТТК - технико-технологическая карта

*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

*Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.

* 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.