

Циклическое двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в *осенне-летний* период для предоставления питания учащимся старших классов (12 и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная вязкая	200	2008	184	10,70	9,40	39,00	263,90
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
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Печенье в ассортименте	50	ТТК	12,4	6,00	5,00	22,50	138,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>			<b>19,70</b>	<b>23,00</b>	<b>99,30</b>	<b>648,30</b>
<b>Обед</b>							
Огурец свежий порционно	100	АКП*	17	0,8	0,1	1,7	12,0
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/5/5	2012	72	2,60	3,78	12,50	136,30
Филе индейки по-строгановски	100	2016	313	9,30	13,50	5,47	195,40
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	5,90	6,76	32,40	181,20
Битон вареной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	90,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>			<b>28,40</b>	<b>29,21</b>	<b>127,82</b>	<b>888,90</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,10</b>	<b>52,21</b>	<b>227,12</b>	<b>1537,20</b>
Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/30	2008	224	18,24	21,92	47,90	454,60
Битон вареной 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
Апельсин свежий	170	2011	338	1,53	0,34	13,77	73,16
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>			<b>21,97</b>	<b>23,52</b>	<b>89,66</b>	<b>655,70</b>

Обед							
Салат из свежих помидоров	100	2008	22	1	4,5	6,2	69,3
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/5/5	2008	76	4,32	5,80	11,80	116,60
Шницель рубленый мясной	100	ТТК	9,7	12,90	9,96	9,41	193,80
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	31,40	217,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>			<b>31,62</b>	<b>32,93</b>	<b>135,49</b>	<b>958,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>53,59</b>	<b>56,45</b>	<b>225,15</b>	<b>1614,20</b>
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	
3 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	230	2008	190	8,40	11,80	34,50	277,80
Бутерброд с джемом	20/25	ТТК	1,3	2,20	1,20	16,80	86,80
Каша с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	19,60	134,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16,1	4,10	2,50	4,90	87,00
Груша свежая	130	2011	338	0,52	0,40	13,40	61,10
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>			<b>18,12</b>	<b>18,40</b>	<b>89,20</b>	<b>646,70</b>
Обед							
Салат из свежих с яйцом	80/20	2011	52/209	4,51	8,75	4,50	125,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/5	2012	82	3,80	2,80	16,10	117,00
Ватрушка рыбная запеченная (на горбуши)	100	ТТК	8,2	10,88	9,60	10,50	168,62
Картофель отварной	180	2008	333	3,45	6,36	24,36	168,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>			<b>31,94</b>	<b>32,48</b>	<b>136,14</b>	<b>948,22</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,06</b>	<b>50,88</b>	<b>225,34</b>	<b>1594,92</b>
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	200/10	2008	189	12,70	10,60	40,30	307,40
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
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>			<b>18,10</b>	<b>23,22</b>	<b>75,80</b>	<b>584,73</b>

Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и грибами	250/5	2012	81/116	5,20	3,30	18,75	137,20
Бефстроганов из отаварной говядины в сметанном соусе	100	2016	275	10,50	11,11	4,20	189,00
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,30	6,72	38,50	234,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Соус фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1,00	0,20	15,00	76,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>			<b>31,40</b>	<b>31,30</b>	<b>140,73</b>	<b>993,60</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>49,50</b>	<b>54,52</b>	<b>216,53</b>	<b>1578,33</b>
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	
5 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	200/15	ТТК	5.1	15,80	16,10	37,50	358,00
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
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>			<b>18,60</b>	<b>17,80</b>	<b>79,10</b>	<b>549,20</b>
Обед							
Винегрет овощной	100	2008	51	1,33	8,20	6,66	123,30
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отаварной и сметаной	250/5/5	2008	91	4,20	6,50	22,20	162,70
Голубцы ленивые	280	ТТК	9.8	18,30	14,17	25,13	301,22
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Кисель из плодов шиповника	200	ТТК	13.3	0,20	0,10	26,20	108,40
<b>Всего за прием пищи:</b>	<b>950</b>			<b>32,83</b>	<b>33,84</b>	<b>136,77</b>	<b>969,62</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>51,43</b>	<b>51,64</b>	<b>215,87</b>	<b>1518,82</b>
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 кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	2008	189	10,42	14,12	33,20	238,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Апельсин свежий	170	2011	338	1,53	0,34	13,77	73,10
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>			<b>19,55</b>	<b>19,42</b>	<b>87,26</b>	<b>573,10</b>

Обед							
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	АКП*	40	1,5	6,1	7,9	92,5
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/5/5	2012	70	3,50	2,55	18,60	96,30
Печень, тушенная в соусе	100/50	ТТК	9.13	11,40	13,40	13,12	218,00
Пюре картофельное	180	2008	335	3,70	6,40	24,30	169,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>			<b>29,10</b>	<b>33,52</b>	<b>140,60</b>	<b>937,80</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,65</b>	<b>52,94</b>	<b>227,86</b>	<b>1510,90</b>
Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г		г	г			
7 день							
Завтрак							
Каша "Янтарная"	220	2008	187	11,80	14,40	41,60	292,10
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
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>			<b>18,50</b>	<b>18,56</b>	<b>84,29</b>	<b>551,50</b>
Обед							
Отварной соевый порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,66
Суп картофельный с горохом и гречками	250/5	2012	81/116	5,20	3,30	18,75	137,20
Котлета рубленая из филе куриного	100	2008	314	12,10	14,20	9,87	215,68
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,30	6,72	38,50	234,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>			<b>32,20</b>	<b>29,39</b>	<b>140,70</b>	<b>948,94</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,70</b>	<b>47,95</b>	<b>224,99</b>	<b>1500,44</b>
8 день							
Завтрак							
Макаронные отварные с сыром	200/15	ТТК	5.1	15,80	16,10	37,50	358,00
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 свежий	170	2011	338	1,53	0,34	13,77	73,10
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>			<b>19,73</b>	<b>17,74</b>	<b>83,07</b>	<b>577,90</b>

Обед							
Салат из свежих помидоров	100	2008	22	1	4,5	6,2	69,3
Уха "Новоская" с горбушей	250/30	ТТК	2,3	6,84	2,93	16,12	118,30
Плов с куриным филе	280	ТТК	10,2	15,96	19,18	40,11	402,96
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>			<b>32,80</b>	<b>31,70</b>	<b>139,11</b>	<b>952,36</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>52,53</b>	<b>49,44</b>	<b>222,18</b>	<b>1530,26</b>
Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
9 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	220/10	2008	184	12,50	16,60	42,90	327,70
Сыр поршьями	15	2008	14	3,45	4,40	0,00	54,50
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
Груша свежая	130	2011	338	0,52	0,40	13,40	61,10
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>			<b>18,67</b>	<b>22,66</b>	<b>84,29</b>	<b>571,30</b>
Обед							
Салат из свёклы отварной с маслом растительным	100	2011	52	4,10	8,61	6,00	90,60
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/5/5	2012	64	3,10	5,10	10,40	101,30
Печень по-строгановски	100/30	ТТК	9,14	11,57	7,18	14,23	173,42
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	29,41	203,64
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из альпийское	200	ТТК	13,2	0,50	0,10	24,10	95,20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>			<b>32,47</b>	<b>33,46</b>	<b>140,72</b>	<b>938,16</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>51,14</b>	<b>56,12</b>	<b>225,01</b>	<b>1509,46</b>

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г		г	г	г		
10 день							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	220/5	2008	189	12,30	14,90	40,90	303,80
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
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>			<b>18,20</b>	<b>18,70</b>	<b>84,80</b>	<b>562,60</b>
Обед							
Яйцо с гарниром	40/60	2008	213	5,50	6,00	7,00	120,00
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/5/5	2008	76		7,00	13,90	117,50
Тяфтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	ТТК	9.15	7,80	8,70	10,53	151,62
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	5,90	5,76	32,40	205,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>			<b>29,00</b>	<b>32,53</b>	<b>139,58</b>	<b>958,12</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,20</b>	<b>51,23</b>	<b>224,38</b>	<b>1520,72</b>
11 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	200	2008	214	18,10	21,40	18,40	338,60
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
Яблоко свежее	150	2011	338	0,60	0,60	14,00	64,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>			<b>21,53</b>	<b>23,36</b>	<b>83,59</b>	<b>632,20</b>
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/20	ТТК	2.4	3,62	4,87	18,62	132,50
Жаркое по-домашнему со свининой	280	ТТК	9.12	17,32	18,36	27,10	342,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>			<b>31,94</b>	<b>33,30</b>	<b>133,50</b>	<b>929,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>53,47</b>	<b>56,66</b>	<b>217,09</b>	<b>1561,70</b>



Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Из рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал
	г						
	Всего						
12 день							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220/10	2008	189	10,20	12,40	38,40	269,60
Сыр поршилки	15	2008	14	3,45	4,40	0,00	54,50
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	ТТК	15,3	2,00	1,16	12,99	68,00
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Апельсин свежий	170	2011	338	1,53	0,34	13,77	73,10
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>			<b>18,68</b>	<b>19,60</b>	<b>87,56</b>	<b>572,20</b>
Обед							
Помидор свежий порционные	100	2011	71	1,1	1,1	5,5	24,0
Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	2008	115	7,75	12,60	12,52	210,20
Котлета рыбная "любительская"	100	2008	241	11,30	3,60	6,00	110,00
Пюре картофельное	180	2008	135	3,70	6,40	24,30	169,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>			<b>32,85</b>	<b>28,77</b>	<b>125,00</b>	<b>875,20</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>51,53</b>	<b>48,37</b>	<b>212,56</b>	<b>1447,40</b>

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.П., ккал
Всего за 1 день:	48,10	52,21	227,12	1537,20
Всего за 2 день:	53,59	56,45	225,15	1614,20
Всего за 3 день:	50,06	50,88	225,34	1594,92
Всего за 4 день:	49,50	54,52	216,53	1578,33
Всего за 5 день:	51,43	51,64	215,87	1518,82
Всего за 6 день:	48,65	52,94	227,86	1510,90
<b>ИТОГО:</b>	<b>301,33</b>	<b>318,64</b>	<b>1337,87</b>	<b>9354,37</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>50,22</b>	<b>53,11</b>	<b>222,98</b>	<b>1559,06</b>
Всего за 7 день:	50,70	47,95	224,99	1500,44
Всего за 8 день:	52,53	49,44	222,18	1530,26
Всего за 9 день:	51,14	56,12	225,01	1509,46
Всего за 10 день:	47,20	51,23	224,38	1520,72
Всего за 11 день:	53,47	56,66	217,09	1561,70
Всего за 12 день:	51,53	48,37	212,56	1447,40
<b>ИТОГО:</b>	<b>306,57</b>	<b>309,77</b>	<b>1326,21</b>	<b>9069,98</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>51,10</b>	<b>51,63</b>	<b>221,04</b>	<b>1511,66</b>
<b>В среднем за 12 дней:</b>	<b>50,66</b>	<b>52,37</b>	<b>222,01</b>	<b>1535,36</b>

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва, Дели принт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

\*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 Куткиной М.Н.

\*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.