

СОГЛАСОВАНО



Директор ГБОУ

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в весенне-летний период

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АО "Столовая № 14"

С.Н. Филиппов

01 марта 2024 г.

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	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергети- ческая цен- ность, ккал.				
				Всего	Всего	Всего					
				г	г	г					
I день											
Завтрак											
Каша гречневая молочная	180	2008	184	9,6	8,47	35,1	237,51				
Бутерброд с маслом сливочным	10/25	2008	1	2,4	8,1	13	142				
Чай с лимоном	200	2008	431	0,2	0,1	15	60				
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4				
Печенье в ассортименте	25	к/к	к/к	3	2,5	11,2	69,00				
Итого за прием пищи:	545			15,6	19,6	84,1	552,9				
Обед											
Огурец свежий порционно	60	АКП*	17	0,5	0,06	1,02	7,2				
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	200/5/5	2012	72	2,1	3,1	10,1	109,2				
Шницель рубленый мясной	90	АКП*	62	11,2	11,55	10,47	221				
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5	4,8	27	151				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92				
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136				
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90				
Итого за прием пищи:	800			27,0	23,7	114,1	806				
Всего за день:				42,6	43,3	198,2	1359				
Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергети- ческая цен- ность, ккал.				
				Всего	Всего	Всего					
				г	г	г					
2 день											
Завтрак											
Пудинг из творога (запеченный) с джемом	150/25	2008	225	16,2	14,6	31,8	404,4				
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68				
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60,00				
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,2	8,1	43,0				
Итого за прием пищи:	500			19,2	16,06	67,9	575,4				

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.				
				Всего	Всего	Всего					
				г	г	г					
4 день											
Завтрак											
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	2008	189	10	6,63	31,6	213,64				
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60,00				
Бутерброд с сыром	10/5/25	2008	3	4,42	12,42	13	179,33				
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,1	7,5	38				
Итого за прием пищи:	525			15,4	19,3	67,1	491,0				
Обед											
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8				
Суп картофельный с горохом	200	2012	81	2,3	2,7	14,9	112,8				
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	90	2016	275	9,44	10,0	3,78	170				
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	5,6	37,7	206				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92				
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136				
Сок томатный	200	2008	442	1	0,2	7,6	42				
Итого за прием пищи:	795			24,5	25,6	115,0	809				
Всего за день:				39,9	44,8	182,1	1300				
5 день											
Завтрак											
Макаронные изделия отварные с сыром	160/15	2008	210	13,4	14,3	32,6	303,5				
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8				
Чай с лимоном	200	2008	431	0,2	0,1	15	60				
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4				
Итого за прием пищи:	525			16,2	16,0	74,2	494,7				

Огурец солёный порционно	60	АКП*	17	0,48	0,06	1,2	7
Суп картофельный с горохом	200	2012	81	2,3	2,7	14,9	112,8
Суфле из курицы	90	2008	321	8,8	10,8	1,9	110
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	5,6	37,7	206
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный макронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный макронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76
Итого за прием пищи:	795			23,4	23,4	117,1	739
Всего за день:				39,3	39,3	193,9	1238

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная документи- зация /сборник рекептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергети- ческая цен- ность, ккал.				
				Всего	Всего	Всего					
				г	г	г					
8 день											
Завтрак											
Макаронные изделия отварные с сыром	160/15	2008	210	13,4	14,3	32,6	303,5				
Бутерброд с луком	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8				
Чай с лимоном	200	2008	431	0,2	0,1	15	60,00				
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,2	8,1	43,0				
Итого за прием пищи:	595			16,6	15,8	72,5	493,3				

Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	АКП*	64	4,2	7,3	4,6	158
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5	4,8	27	151
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Итого за прием пищи:	830			24,5	25,5	108,4	763
Всего за день:				40,5	41,6	185,8	1271

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергети- ческая цен- ность, ккал.				
				Всего	Всего	Всего					
				г	г	г					
II день											
Завтрак											
Омлет натуральный	150	2008	214	14,4	17,4	14,6	283,63				
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68				
Чай с лимоном	200	2008	431	0,2	0,1	15	60,0				
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,63	0,1	23,2	101,6				
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4				
Итого за прием пищи:	515			17,6	19,2	75,6	557,6				
Обед											
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8				
Суп-лапша домашняя с курицей	200/10	2012	67	5,66	4,5	13,84	118,3				
Плов с куринным филе	240	АКП*	15	12,4	15,4	28,1	318,2				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92				
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136				
Компот из смеси сухофруктов	200	АКП*	11	0,60	0,10	23,50	97,2				
Итого за прием пищи:	800			26,8	27,1	116,4	812				
Всего за день:				44,5	46,2	192,0	1369				

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.П., ккал
Всего за 1 день:	42,6	43,3	198,2	1359
Всего за 2 день:	44,9	40,6	171,9	1338
Всего за 3 день:	37,5	42,0	195,9	1319
Всего за 4 день:	39,9	44,8	182,1	1300
Всего за 5 день:	42,4	40,6	189,9	1307
Всего за 6 день:	43,7	45,5	194,3	1368
ИТОГО:	251,0	256,9	1132,4	7991,3
В среднем за 1 день:	41,8	42,8	188,7	1331,9
Всего за 7 день:	39,3	39,3	193,9	1238
Всего за 8 день:	42,9	40,7	168,7	1259
Всего за 9 день:	43,3	43,0	182,6	1266
Всего за 10 день:	40,5	41,6	185,8	1271
Всего за 11 день:	44,5	46,2	192,0	1369
Всего за 12 день:	42,8	44,6	179	1232
ИТОГО:	253,2	255,4	1102,0	7633,9
В среднем за 1 день:	42,2	42,6	183,7	1272,3
В среднем за 12 дней:	42,0	42,7	186,2	1302,1

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

*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 2008 под редакцией

*Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур 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.