



Питательное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для сырьевых столовых)

1 день								
Сборник рецептур	№ техноло.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	12,3	14,8	24,5	265,0	
2011	717	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,8	0,1	9,0	17	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,0	40,2	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97	
Итого за прием пищи:			500	15,5	15,9	83,6	471,6	
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	60	0,5	5,4	10,6	80	
2008	83	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,1	4,3	5,1	66	
2008	314	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,0	6,7	12,1	181	
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,0	4,0	11,4	78	
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ/ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	26,6	67	
к/к	к/к	ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ В ИНДУПАК	20	5,2	3,7	25,9	123,8	
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи:			755	26,9	26,2	116,7	706,4	
Всего за день:				1255	42,4	41,1	200,3	1 181,0

2 день								
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,8	8,6	16,5	137	
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/20	2,8	1,5	19,2	122	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНДУПАК, ЖИРН.2.5%	100	2,0	2,5	23,0	127	
Итого за прием пищи:			610	15,9	16,2	83,8	641,1	
<b>Обед</b>								
2008/2011	41/71/1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	60	1,4	3,3	5,7	44	
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРОЙ	200/10	5,9	7,8	19,1	124,8	
2008	245	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	90	9,7	5,4	10,1	164,0	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,5	0,1	28,5	118,0	
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи:			740	24,1	23,9	106,7	705,4	
Всего за день:				1350	40,0	40,1	190,5	1 246,5

3 день								
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,9	8,8	18,9	173	
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,8	5,2	12,9	116	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,2	22,4	85	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,2	0,0	16,7	56	
Итого за прием пищи:			500	15,9	15,8	81,2	482,2	
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	60	1,0	7,6	7,8	73,0	
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,8	6,2	8,9	97	
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯИЦОМ	90	13,4	7,6	8,7	175	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	22,0	92,7	
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи:			735	26,8	27,4	101,7	742,3	
Всего за день:				1235	42,3	43,2	182,9	1 224,5

4 день							
<b>Завтрак</b>							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	14,3	11,8	21,7	183

2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0,0	10,2	41,8
к/к	к/к	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНДУПАК, ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,8	23,0	127
Итого за прием пищи:			505	19,0	15,9	72,7	525,6
<b>Обед</b>							
2011	52/к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ФИЛЕ СЕЛЬДИ	60/20	3,3	6,1	5,0	59,1
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ	200	3,0	4,2	10,2	103
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,2	15,8	36,7	384
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			710	26,6	27,2	103,6	706,6
Всего за день:				48,6	43,1	176,2	1 233,0

**5 день**

<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,4	4,9	24,8	174
к/к	к/к	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	50	8,3	8,8	1,1	121
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102
к/к	к/к	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	18,1	63
Итого за прием пищи:			520	17,9	17,6	69,1	512,8
<b>Обед</b>							
2008/2011	40/71/2	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	60	1,0	3,1	8,4	49
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200/10	5,1	1,4	22,7	148,4
1995	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	16,7	19,8	23,4	344,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,1	0,1	25,1	61,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			700	26,4	26,1	102,6	706
Всего за день:				44,3	42,6	171,7	1 219,0

**6 день**

<b>Завтрак</b>							
2011	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,6	8,5	8,4	157,0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,6	5,2	12,9	116
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,2	22,4	84,8
к/к	к/к	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97
Итого за прием пищи:			519	16,8	15,9	63,8	507,3
<b>Обед</b>							
2008/к/к	51/к/к	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02 /САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ С 01.03	60	0,9	6,0	2,6	61
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,2	4,1	6,2	67,0
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90/20	9,8	8,1	3,9	97,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,5	4,8	31,3	191,0
2008	439	НАПИТОК ИЗ ДЖЕМА ЧЕРНОСМОРОДИНОВОГО	180	0,1	0,0	24,1	67
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬ БОГАЩЕННОЕ В ИНДУПАК	20	6,2	3,7	25,9	123,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			805	26,8	27,6	117,9	720,4
Всего за день:				43,6	43,6	200,6	1 227,7

**7 день**

<b>Завтрак</b>							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,0	13,3	13,9	166,0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	40	1,2	0,1	10,8	85,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,0	40,2
к/к	к/к	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНДУПАК, ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,5	23,0	127
Итого за прием пищи:			519	15,8	16,5	68,0	470,6
<b>Обед</b>							
2008	35/56	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02 /МКРА МОРКОВНАЯ С 01.03	60	4,0	3,5	5,3	45
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/10	3,1	3,9	11,9	78,0
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11,8	11,5	16,6	191
2008	326	РИС ПРИГЛУЩЕННЫЙ	190	3,7	4,6	38,5	209,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,0	0,0	8,7	118,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			740	26,1	24,4	104,0	754,6
Всего за день:				41,9	40,9	172,0	1 225,2

Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	12,3	14,8	24,5	252,0
2011	71/2	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,4	0,0	9,0	17
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102,4
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	18,1	63
Итого за прием пищи:			500	18,9	18,6	76,7	486,6
Обед							
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *	60	1,0	7,6	8,1	73,0
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,0	5,1	14,6	110,5
2008	284/364	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	90/20	14,3	8,9	17,8	251,8
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	2,8	5,0	15,2	89,8
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,1	23,5	67
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			756	23,7	27,6	102,0	705,9
Всего за день:				42,6	46,2	178,7	1192,3

### 9 день

Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,4	4,9	24,8	174
2010	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	50	12,3	10,9	20,6	176
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0,0	10,2	42
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,2	0,0	16,7	78
Итого за прием пищи:			610	17,5	16,9	82,6	520
Обед							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *	60	2,0	4,3	4,1	56
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,2	4,8	21,3	155,2
2008	243	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ	90	10,3	9,9	24,1	189
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,1	0,1	12,1	51,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			746	23,2	25,4	104,9	706,0
Всего за день:				40,7	41,4	187,6	1226,2

### 10 день

Завтрак							
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,2	7,1	12,6	113
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,6	5,2	12,9	116
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,2	22,4	85
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНДУПАК. ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,8	23,0	127
Итого за прием пищи:			610	15,8	16,9	81,2	493,2
Обед							
2011	52/29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60/20	3,1	6,7	5,8	84,0
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,2	3,2	11,3	87
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	90	9,3	8,1	16,0	185
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			750	26,2	23,9	116	727,6
Всего за день:				41,8	40,8	197,2	1220,8
Всего за 10 дней завтраков:				168,4	165,2	806,4	5012,3
Всего за 10 дней обедов:				286,8	257,7	1076,1	7183,9
Итого за 10 дней:				425,2	422,9	1882,5	12196,2
Среднее значение за период:				43	42	188	1220
Содержание белков, жиров, углеводов за 10 дней в % от калорийности:				14	31	61	

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008. Под

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

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей. Сборник технических нормативов. Москва, ДеЛи принт, 2010. Рекомендовано НИИ

- Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва, Хлебпродинформ,

\* - с 01.03 - лук репчатый в блюдах заменяется на лук зеленый

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные