

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районов горячего питания (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

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>							
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Сыр порционными	10	2008	14	2,3	2,96	0	36,33
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/10	2008	184	8,9	13,48	38,9	273,6
Чай с лимоном	200/5	2008	430	0,2	0,1	15	60
Печенье в ассортименте	50	к/к	к/к	6	5	22,5	138,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>			<b>19,4</b>	<b>22,7</b>	<b>89,39</b>	<b>575,93</b>
<b>Обед</b>							
Огурец соленый порционно	60	АКП*	17	0,48	0,06	1,02	1
Щи по-уральски с курой отварной со сметаной	200/5/5	2012	72	2,1	3,1	10,1	109,2
Шницель рубленый мясной	90	2008	272	11,3	11,5	10,47	221
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5	4,8	27	151
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>			<b>27,08</b>	<b>23,68</b>	<b>114,14</b>	<b>800</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,48</b>	<b>46,38</b>	<b>203,53</b>	<b>1376</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>							
Пудинг из творога (запеченный) с джемом	150/25	2008	225	16,2	14,6	30,3	408,2
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>			<b>18,8</b>	<b>16,26</b>	<b>68,09</b>	<b>580,6</b>

Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом / Салат "Степной" (с 01.03)	60	АКТ	20	0,78	3,2	5,7	53
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2008	76	2,46	4,03	9,51	84
Фрикадельки куриные в соусе молочном	90/30	2012	308/350	12,06	5,04	17,9	191
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	131
Итого за прием пищи:	825			26,7	22,69	146,29	890
Всего за день:				45,5	38,95	214,38	1471

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	180/5	2008	190	5,73	9,25	27	207,2
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Сыр порционные	10	2008	14	2,3	2,96	0	36,33
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87
Итого за прием пищи:	520			16,63	18,37	69,69	532,53
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	200/5	2012	82	3,10	2,24	13,20	94
Биточки рыбные запеченные	90	2012	80	11,20	8,02	8,28	145,8
Картофель отварной	150	2008	123	2,88	5,3	22,8	151,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	29,7	131
Итого за прием пищи:	795			25,9	22,7	125,0	800
Всего за день:				42,57	41,11	194,67	1333



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 с маслом оливковым	180/5	2008	189	10	8,63	31,6	213,64
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60,00
Вутерброд с сыром	10/5/25	2008	3	4,4	12,42	13	179,33
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,9	0,2	8,1	43
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>			<b>15,5</b>	<b>21,4</b>	<b>67,7</b>	<b>496,0</b>

Обед

Салат из свеклы с яйцом	60/20	2011	52/209	5,66	7	3,6	100,0
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	2012	81/116	4,22	2,70	27,80	150
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	90	2012	275	9,44	10,00	3,78	170
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	5,60	37,70	206
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>			<b>31,1</b>	<b>29,5</b>	<b>134,3</b>	<b>930</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,6</b>	<b>50,9</b>	<b>202,0</b>	<b>1426</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**

Макаронные изделия отварные с сыром	170/10	2008	210	13,7	14,3	33,6	317
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с лимоном	200/5	2008	430	0,2	0,1	15	60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>			<b>16,3</b>	<b>15,96</b>	<b>71,39</b>	<b>489,4</b>

Обед							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,8	6,1	4	74
Суп картофельный с рыбой	200/20	2012/2008	77/228	4,5	2,39	10,36	100,9
Голубцы ленивые	240	2012	298	19,2	19,3	17,04	376,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из апальсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	131
Итого за прием пищи:	810			32,2	31,91	111,78	911
Всего за день:				48,5	47,87	183,17	1400

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
Завтрак							
Омлет с морковью	180	2012	217	12,08	18	8,7	228,6
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87,00
Пряник	30	к/к	к/к	1,8	0,9	23,4	100,8
Итого за прием пищи:	535			21,1	23,9	72,4	591,4
Обед							
Салат "Витаминный"/Салат из свеклы с сыром и чесноком (с 01.03)	60	2008	41	0,72	3,12	5,7	54,0
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	200/5/5	2012	70	2,9	2,04	17,00	77
Печень по-строгановски	90/30	2008	256	10,3	12,1	17,9	205
Картофельное пюре с морковью	150	2008	125	3,00	6,76	17,82	138,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	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:	830			25,12	28,24	123,97	793
Всего за день:				46,2	52,1	196,36	1385



Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /оборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Завтрак							
Каша "Янтарная"	180	2008	187	7,1	8,9	34,1	219,2
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Сыр порциями	10	2008	14	2,3	2,96	0	36,33
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87,00
Итого за прием пищи:	515			15,3	15,62	66,99	470,53
Обед							
Огурец соевый порционно	60	АКП*	17	0,48	0,06	1,02	1
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	2012	81/116	4,22	2,70	27,80	150
Котлеты рубленные из филе куриного	90	2008	314	14,6	21,1	51,1	273
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	5,60	37,70	206
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из изюма	200	2008	401	0,40	0,02	6,90	91
Итого за прием пищи:	795			30,50	33,50	170,90	948
Всего за день:				45,80	49,12	237,89	1419

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /оборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
Завтрак							
Макаронные изделия с сыром	170/10	2008	210	13,7	14,3	33,6	317
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22	132
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	525			15,5	19,1	80,4	553,4

Обед							
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	
Салат из свежей капусты /Огурец свежий порционно (с 01.03)	60	АКП	21	0,71	3,2	4,6	52,2
Суп картофельный с рыбой	200/20	2012/2008	77/228	4,5	2,39	10,36	100,9
Жаркое по-домашнему со-свиной	240	2011	259	27,04	25,7	24,4	425,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сох фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76
Итого за прием пищи:	810			40,45	35,51	100,74	883
Всего за день:				55,95	54,61	181,14	1436

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	г	г	

9 день

Завтрак

Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	2008	189	5,27	8,5	31,5	215,3
Бутерброд с сыром	10/5/25	2008	3	4,4	12,42	13	179,33
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60,00
Печенье в ассортименте	50	к/к	к/к	6	5	22,5	138,00
Итого за прием пищи:	500			15,87	26,02	82	592,63

Обед

Салат из свежих отварной с маслом растительным	60	2011	52	2,7	6,53	3,6	54
Щи из свежей капусты с картофелем, курой отварной и сметаной	200/5/5	2012	67	4,8	8	8,2	189
Котлета рыбная любительская	90	2008	241	10,26	3,26	5,4	99
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Кисель плодово-ягодный	200	2008	411	0,10	0,10	27,90	113
Итого за прием пищи:	800			28,16	27,31	111,78	824
Всего за день:				44,03	53,33	193,78	1417

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	г	г	

10 день

Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/10	2008	184	10,01	10,4	35,1	273,6
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Сыр порционными	10	2008	14	2,3	2,96	0	36,33
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	47
Итого за прием пищи:	545			17,61	17,32	83,19	558,93
Обед							
Яйцо с гарниром	40/20	2008	213	3,3	3,6	4,2	72



Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	200/5/5	2008	76	4,6	5,64	11,2	94
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	2012	286/356	8	10,21	11,56	180
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5	4,8	27	151
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90
Итого за прием пищи:	830			29,1	28,47	119,51	815
Всего за день:				46,71	45,79	202,7	1374

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
11 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	150	2008	214	14,4	18,87	14,6	283,63
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60,00
Печенье в ассортименте	50	к/к	к/к	6	5	22,5	138,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	525			23	25,53	74,89	594,03
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	200/5/5	2012	64	2,55	4,11	8,36	81
Плов с курицей	240	АКП	15	18,47	17	44,3	394,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	29,7	131
Итого за прием пищи:	800			29,78	28,29	133,36	884
Всего за день:				52,78	53,82	208,25	1478

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	
12 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	2008	184	10,01	10,4	35,1	237,51
Сыр порциноми	10	2008	14	2,3	2,96	0	36,33
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,9	0,2	8,1	43
Итого за прием пищи:	520			16,71	16,02	78,59	491,84
Обед							
Салат из свежей моркови с яблоком / Салат картофельный с кукурузой и морковью ( с 01.03)	60	2011	71	0,51	0,06	4,72	50
Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2009	242	10	10,08	12,02	209,50
Печень говяжья тушенная в соусе	90/30	АКП*	14	10,3	12,1	17,9	205
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5	4,8	27	151
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	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:	830			34,01	31,26	123,02	919
Всего за день:				50,72	47,28	201,61	1411



Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	46,48	46,38	203,53	1376
Всего за 2 день:	45,5	38,95	214,38	1471
Всего за 3 день:	42,57	41,11	194,67	1333
Всего за 4 день:	46,6	50,9	202	1426
Всего за 5 день:	48,5	47,87	183,17	1400
Всего за 6 день:	46,2	52,2	196,36	1385
ИТОГО:	275,9	277,4	1194,1	8391,0
В среднем за 1 день:	46,0	46,2	199,0	1398,5
Всего 7 за день:	45,8	49,12	237,89	1419
Всего за 8 день:	55,95	54,61	181,14	1436
Всего за 9 день:	44,03	53,33	193,78	1417
Всего за 10 день:	46,71	45,79	202,7	1374
Всего за 11 день:	52,78	53,82	208,25	1478
Всего за 12 день:	50,72	47,28	201,61	1411
ИТОГО:	296,0	304,0	1225,4	8535,0
В среднем за 1 день:	49,3	50,7	204,2	1422,5
В среднем за 12 дней:	47,7	48,4	201,6	1410,5

\*АКП - акт контрольной проработки

\*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.

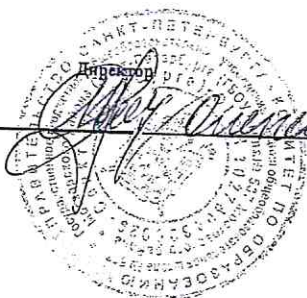
\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012 г

\*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией

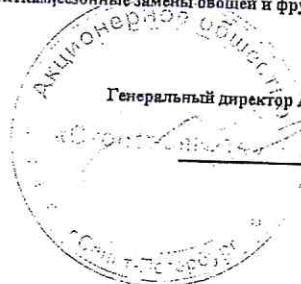
\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыпаненко. 2009 г

\* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3690-20

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.



*С.И. Овчинникова Н.И.*



Генеральный директор АО "Столовая №14"