



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в осенне-зимний 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 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 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
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Печенье в ассортименте	25	ТТК	12.2	3,00	2,50	11,20	69,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>			<b>15,60</b>	<b>19,57</b>	<b>84,10</b>	<b>552,91</b>
<b>Обед</b>							
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 индейки 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 микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	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>810</b>			<b>25,08</b>	<b>25,68</b>	<b>109,32</b>	<b>780,20</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>40,68</b>	<b>45,25</b>	<b>193,42</b>	<b>1333,11</b>
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	2008	224	16,38	16,60	26,70	374,40
Батон нарезной обогащённый 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
Апельсин свежий	170	2011	338	1,53	0,34	13,77	73,10
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>			<b>20,11</b>	<b>18,20</b>	<b>68,46</b>	<b>575,50</b>

Салат из свежей капусты с огурцом	60	ТГК	1.2	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 рубленый 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 обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТГК	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:				46,75	47,05	184,80	1415,20
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	
3 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	180	2008	190	5,73	9,25	27,00	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% 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
Итого за прием пищи:	625			15,45	15,85	81,70	576,10
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
Ватрушка рыбная запечённая (из горбуши)	90	ТГК	8.1	9,80	8,65	9,44	151,76
Картофель отварной	150	2008	333	2,88	5,30	22,80	151,90
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый 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:	815			27,09	27,31	119,52	820,46
Всего за день:				42,54	43,16	201,22	1396,56
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
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	525			15,40	20,25	67,10	490,97

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
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	90	2016	275	9,44	10,00	3,78	170,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	5,60	32,10	206,00
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 (персиковый)	200	2008	442	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	795			26,42	25,58	118,00	844,50
Всего за день:				41,82	45,83	185,10	1335,47

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	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
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	525			16,20	15,60	74,20	494,70

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	ТТК	9.2	16,42	13,52	22,40	286,60
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
Кисель из плодов шиповника	200	ТТК	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:				44,22	44,54	190,94	1321,70

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 "Янтарная"	180	2008	187	9,20	11,80	34,10	239,00
Батон нарезной обогащённый 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
Итого за прием пищи:	605			15,90	15,96	76,79	498,40

Огурец солёный порционно	60	тгк	i.i	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 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 (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:				44,08	41,24	199,74	1339,30
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	

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 свежий	170	2011	338	1,53	0,34	13,77	73,10
Итого за прием пищи:	595			17,33	15,54	78,17	523,40
Обед							
Салат из свежей капусты	60	ТТК	1.4	0,71	3,20	4,60	52,20
Уха "Невская" с горбушей	200/30	ТГК	2.1	6,50	2,36	15,70	110,80
Плов с куриным филе	240	ТТК	10.1	13,47	16,44	36,10	345,40
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
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	810			28,08	26,22	122,88	824,20
Всего за день:				45,41	41,76	201,05	1347,60

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 обогащённый микроэлементами	25	тгк	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	ТТК	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 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
Компот из апельсинов	200	ТТК	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

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	

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	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
Итого за прием пищи:	530			16,00	16,10	77,40	507,40

## 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	4,60	5,64	11,20	94,00
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	ТГК	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 обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	тгк	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			28,20	28,47	119,51	815,40
Всего за день:				44,20	44,57	196,91	1322,80

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	

## 10 день

## Завтрак

Омлет натуральный	150	2008	214	14,40	18,87	14,60	283,63
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	25	ТТК	153	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	тле	12.1	0,63	0,10	23,20	101,60
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	515			17,63	20,63	75,59	557,63

## 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 свининой	240	ТТК	9.6	16,56	17,65	23,20	317,80
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
Компот из смеси сухофруктов	200	тле	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	800			27,42	27,93	107,80	802,00
Всего за день:				45,05	48,56	183,39	1359,63

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	40,68	45,25	193,42	1333,11
Всего за 2 день:	46,75	47,05	184,80	1415,20
Всего за 3 день:	42,54	43,16	201,22	1396,56
Всего за 4 день:	41,82	45,83	185,10	1335,47
Всего за 5 день:	44,22	44,54	190,94	1321,70
ИТОГО:	216,0	225,8	955,5	6802,0
В среднем за 1 день:	43,2	45,2	191,1	1360,4
Всего за 6 день:	44,1	41,24	199,74	1339
Всего за 7 день:	45,41	41,76	201,05	1347,60
Всего за 8 день:	43,43	44,63	199,34	1304,43
Всего за 9 день:	44,20	44,57	196,91	1322,80
Всего за 10 день:	45,05	48,56	183,39	1359,63
ИТОГО:	222,2	220,8	980,4	6673,8
В среднем за 1 день:	44,4	44,2	196,1	1334,8
В среднем за 10 дней:	43,8	44,7	193,6	1347,6

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

технико-технологическая карта

\*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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам^джемам,напиткам,сезонные замены овощей и фруктов.