



Директор

С.А. Зубова

Утверждено:

Генеральный директор

ООО "Торговый дом А.П.Иванов"

Ю.А.Иванов



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед)**

для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 7 до 11 лет
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Стоимость, руб.	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур /	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества (мг)				Витамины, мг			
									Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E
1 день																
Завтрак																
Каша вязкая гречневая		150	2008	184	6,8	3	26,9	162	97	85	176	3	0,14	1	0	0,3
Бутерброд с сыром, маслом сл.		20/5/20	2008	3	8,4	16,4	7,4	241	135	7	86	0,3	0,02	0	0,08	0,4
Чай с сахаром и лимоном		200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Яблоко свежее		100	к/к	к/к	0,3	0,3	22,4	35	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
Йогурт в над.упаковке 2,5%		125	к/к	к/к	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	107,9	0	0	0,79	0	0
Итого:					19,9	22,3	103,9	668,1	400,3	124,9	396,4	7,6	0,16	19,79	0,08	1,6
Обед																
Салат картофельный с солеными огурцами и маслом растительным*		60	к/к	к/к	8,2	1,8	18,3	82,8	18,5	13,8	43,2	0,5	0	7,2	0,3	2,90

Борщ с капустой и картофелем, свиной и сметаной	200/10/5	2008	76	6,46	8,76	12,1	127,1	52	25	58	1,3	0,05	11	0,22	0,2	
Гуляш из свинины	100	2008	259	15,74	16,78	15,6	251	21,6	12	97,2	1,2	0,12	0	0	0,24	
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8	
Компот из сухофруктов с вит.С	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131	21	16	23	0,7	0,02	2	0,01	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6	
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0	
Итого:				40,1	33,14	135,5	899,9	133,4	81,9	295,5	5,8	0,25	20,2	0,56	5,24	
Итого за день:				60	55,44	239,4	1568	533,7	206,8	691,9	13,4	0,41	39,99	0,64	6,84	
Средняя сбалансированность				1,0	0,9	4										
2 день																
Завтрак																
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	24,8	179	114	29	146	2	0,11	1	0,04	0,6	
Бутерброд с маслом и яйцом	20/5/20	к/к	к/к	3,65	10,7	11,5	142	15	4,5	50,5	0,7	0,12	0,02	0,4	0,1	
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0	
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,33	0	20,6	40	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9	
Итого:				12,48	19,6	81,7	495	274	59,5	303	7	0,27	17,02	0,45	1,6	
Обед																
Салат витаминный с маслом растительным (2 вар) до 28.02/ Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным с 01.03	60	2008/2011	42/54	0,9	9,06	5,1	105,6	21,6	10,2	16,2	0,66	0,018	15,6	0,19	1,44	
Суп картофельный	200	2008	92	2,9	2,3	15,36	94	20	25,6	62,4	0,96	0,104	9,6	0,16	0,16	
Плов из филе птицы**	200	2008	311	23,86	18,26	36,9	408	49,3	49,3	250,67	16	0,11	14,7	2,9	5,9	
Напиток клюквенный с вит.С	200	2008	437	0,1	0,1	24,9	103	4	4	3	0	0,01	4	0	0,1	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6	
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0	
Итого:				31,36	30,62	108,76	827,6	104,2	97,2	370,37	18,92	0,242	43,9	3,25	8,2	
Итого за день:				43,84	50,22	190,46	1322,6	378,2	156,7	673,37	25,92	0,512	60,92	3,7	9,8	
Средняя сбалансированность				0,9	1,1	4										
3 день																
Завтрак																
Запеканка из творога со стуженным молоком	150/30	2008	224	20,6	10,2	48,7	424	287	42	361	0,12	0,09	0	0	0,8	
Чай с сахаром	200	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0	
Бутерброд с маслом	10/20	2008	1	2	9	7,5	141	5,8	3,3	18,3	0,5	0,02	0	0,07	0,4	

Мандарин свежий		100	к/к	к/к	0,27	0	42,7	61,3	0	21,3	0	0,27	38,7	14,7	24	0,2
Итого:					23,17	19,3	114,1	688,3	300,8	71,6	389,3	1,89	38,81	17,7	24,07	1,4
Обед																
Салат "Свеколка"		60	2008	50	4,8	6,1	9,12	110,4	24	14	33,6	1,14	0,018	4,2	0,018	2,88
Щи из свежей капусты с курой и сметаной		200/10/5	2008	83	5,38	5,6	5,6	86	51	19	45	0,7	0,04	20	0,21	0,2
Биточки рыбные**		90	2008	239	11,34	11,34	13,5	203	46,8	18	163,8	1,44	0,18	0	0,09	4,14
Пюре картофельное		150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2
Сок разливной в ассортименте		200	2008	442	1	0,1	37,8	86	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микроэлементами		25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:					29,22	29,44	112,82	743,4	192,1	96,1	379,5	8,48	0,398	33,2	0,358	8,22
Итого за день:					52,39	48,74	226,92	1431,7	492,9	167,7	768,8	10,37	39,21	50,9	24,43	9,62
Средняя сбалансированность					0,9	0,9	4									
4 день																
Завтрак																
Каша рисовая с маслом слив.		155	2008	189	3,9	6,3	21,6	159	107	23	106	1	0,04	1	0,04	0,5
Бутерброд с сыром, маслом сл.		20/5/20	2008	3	8,4	16,4	7,4	241	135	7	86	0,3	0,02	0	0,08	0,4
Кофейный напиток		200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	61	7	45	1	0,02	1	0,01	0
Груша свежая		100	к/к	к/к	0,3	0,3	22,4	35	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
Итого:					14,1	24,3	73,8	542	327	49	253,5	5,6	0,08	17	0,13	1,8
Обед																
Винегрет овощной		60	2008	51	4,3	7,8	4	104	38,4	19,2	76	0,8	0,016	8,8	0,152	3,04
Суп картофельный с горохом		200	2008	99	6,4	4,5	18,6	141	50	38	139	1,9	0,16	4,8	0,168	0,24
Рулет мясной с луком и яйцом**		90	2008	280	12,17	9,9	8,73	205	23,94	18,9	124	2,52	0,02	6,3	0,06	2,9
Овощи, припущенные в молочном соусе		150	2008	129	2,3	6,2	9	69	54	26	62	1	0,05	8	0,9	0,4
Кисель плодово-ягодный с вкг.С		200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	2	0	0,1
Йогурт в инд.упаковке 2,5%		125	к/к	к/к	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	107,9	0	0	0,79	0	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микроэлементами		25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:					32,97	31,9	126,73	917,1	316,9	128,1	555	7,92	0,256	30,69	1,28	7,28
Итого за день:					47,07	56,2	200,53	1459,1	643,9	177,1	808,5	13,52	0,336	47,69	1,41	9,08
Средняя сбалансированность					0,9	1,1	4									
5 день																

Завтрак																
Омлет с сыром		150	2008	215	15,38	22	2,5	349	84	14	182	2	0,06	0	0,2	3,6
Огурец свежий (порционный)		40	к/к	к/к	0,1	0	11	13	12	8,1	33	0,1	0,1	0,3	0	1,1
Бутерброд с джемом или повидлом (без масла)		20/20	2008	2	1,2	4,3	22	132	8	5	14	0,3	0,02	8	0,03	0,4
Чай с сахаром и лимоном		200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Итого:					16,98	26,4	50,7	556	112	32,1	239	3,4	0,18	11,3	0,23	5,1

Обед																
Салат из свежих помидоров *		60	2008	22	0,6	5,12	1,98	65,4	18	10,8	14,4	0,6	0,03	14,4	0,096	3,06
Суп из овощей со сметаной		200/5	2008	95	3	4,2	10,2	91	24	17,6	53	0,8	0,08	9	0,2	0,18
		90/20	2008	283/384	13,44	10,01	24,98	291	1,95	15,86	118,24	1,59	0,02	1,95	0,06	4,64
Каша гречневая рассыпчатая		150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206	11	26	78	0,6	0,03	0	0,03	0,3
Компот из свежих плодов		200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115	7	4	4	1	0,01	2	0	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами		25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микроэлементами		25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:					24,44	25,03	129,26	885,4	71,25	82,36	305,74	5,89	0,17	27,35	0,386	8,88
Итого за день:					41,42	51,43	179,96	1441,4	183,3	114,5	544,74	9,29	0,35	38,65	0,616	13,98
Средняя сбалансированность:					0,9	1,1	4									

6 день																
Завтрак																
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом		155	2008	189	5,6	6,4	24,8	179	114	29	146	2	0,11	1	0,04	0,6
Бутерброд с сыром, маслом сл.		20/5/20	2008	3	8,4	16,4	7,4	241	135	7	86	0,3	0,02	0	0,08	0,4
Яблоко свежее		100	к/к	к/к	0,3	0,3	22,4	35	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
Чай с сахаром		200	к/к	к/к	1,6	1,7	7,9	52,8	0	0,46	0	0	107,8	15,9	82,4	0,67
Итого:					15,9	24,8	62,5	507,8	273	48,46	248,5	5,6	107,9	31,9	82,52	2,57

Обед																
Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным /с 01.03 огурец соленый (порционный)		60	2008	30	2,16	6,12	4,68	82,2	12	12	27,6	0,54	0,036	4,8	0,27	2,76
Суп крестьянский с крупой и свиной		200/10	2008	94	4,9	5,03	9,92	131	27,2	16	54,4	0,72	0,048	8	0,144	1,92
Котлета рыбная любительская		90	2008	241	12,2	3,24	5,4	99	12,38	4,5	97,88	0,34	0	0	0,05	0,34
Картофель отварной с маслом сливочным		150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148	21	30	79	1,2	0,15	21	0,04	0,2
Напиток лимонный		200	2008	436	0,7	0,3	24,4	103	13	3	3	1	0,01	200	0,16	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами		25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микроэлементами		25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:					26,46	20,29	94,4	680,2	94,88	73,6	299,98	5,1	0,244	233,8	0,664	5,82

Итого за день:				42,36	45,09	156,9	1188	367,9	122,1	548,48	10,7	108,2	265,7	83,18	8,39
Средняя сбалансированность				1,1	1,1	4									
7 день															
Завтрак															
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	155	2008	190	4,8	7,75	20,77	173,6	141,1	26,35	133,3	0	0,077	1,55	0,062	0,155
Бутерброд с джемом или повидлом (без масла)	20/20	2008	2	1,2	4,3	22	132	8	5	14	0,3	0,02	8	0,03	0,4
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	61	7	45	1	0,02	1	0,01	0
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,33	0	20,6	40	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
Итого:				7,83	13,35	85,77	452,6	234,1	50,35	208,8	4,6	0,117	25,55	0,102	1,455
Обед															
Салат "Полоньский"/ с 01,03	60	2008	28	1,66	6,06	2,22	66	18	8,4	15	0,48	0,024	27,6	0,06	2,88
Салат "Полоньский" с пекинской капустой	200/5	2008	88	6,82	5,7	7,4	112,7	36,8	16,8	39,2	0,56	0,04	10,4	0,168	0,16
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	90	2008	254	17,74	16,78	15,6	243	21,6	12	97,2	1,2	0,12	0	0	0,24
Котлета из птицы	150	2008	141	3,23	11,65	12,11	167,3	41,5	24,2	58,8	1,15	0,069	10,38	0,34	3,23
Рагу из овощей	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	2	0	0,1
Кисель плодово-ягодный с вит С	125	к/к	к/к	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	107,9	0	0	0,79	0	0
Йогурт в инд. упак. жирн. 2,5%	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Батон обогащенный микроэлементами															
Итого:				37,25	43,69	123,73	987,1	268,5	87,4	364,2	5,09	0,263	51,17	0,568	7,21
Итого за день:				45,08	57,04	209,5	1439,7	502,6	137,8	573	9,69	0,38	76,72	0,67	8,665
Средняя сбалансированность				0,9	1,1	4									
8 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	150	2008	214	10,6	17,5	2	208	84	14	182	2	0,06	0	0,2	3,6
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
Бутерброд с маслом	5/20	2008	1	2	9	7,5	141	5,8	3,3	18,3	0,5	0,02	0	0,07	0,4
Помидор свежий (порционный)	40	к/к	к/к	0,6	0	13	22	1	0,6	0	1,2	10,8	7,5	41,2	0,9
Итого:				16,1	29	47,3	505	211,8	31,9	290,3	4,7	10,92	8,5	41,48	4,9
Обед															
Огурец свежий (порционный)	60	к/к	к/к	0,1	1,08	3,42	47,4	19,8	9,6	15,6	0,48	0,018	6,6	0,006	1,44
Рассольник ленинградский с курой и сметаной	200/10/5	2008	91	3	4,8	17,2	133	33	25	84,8	1	0,08	8,2	0,18	0,2
Печень по-строгановски**	100	2008	256	13,4	7,6	11,8	326	12	20	312	8	7,99	34	0,28	3,63
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131	21	16	23	0,7	0,02	0	0,01	0,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:				26,2	19,28	121,92	945,4	106,1	85,7	509,5	12,28	8,168	48,8	0,506	7,17

Итого за день:				42,3	48,28	169,22	1450,4	317,9	117,6	799,8	16,98	19,09	57,3	41,99	12,07	
Средняя сбалансированность				1,0	1,1	4										
9 день																
Завтрак																
Каша манная молочная с маслом сливочным		150/5	2008	189	4,6	6,2	20,7	157	106	15	88	1	0,06	1	0,04	0,5
Чай с сахаром		200	2008	430	0,2	0,1	15	60	5	4	8	1	0	0	0	0
Бутерброд с маслом и яйцом		20/5/20	к/к	к/к	3,65	10,7	11,5	142	15	4,5	50,5	0,7	0,12	0,02	0,4	0,1
Груша свежая		100	к/к	к/к	0,33	0	20,6	40	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
Итого:					8,78	17	67,8	399	150	35,5	163	6	0,18	16,02	0,44	1,5
Обед																
Салат "Школьные годы"/ с 01.03 Салат "Школьные годы" с пекинской капустой		60	2008	29	2,4	6,06	2,64	69	15,6	12	22,2	0,48	0,024	15,6	0,024	2,82
Борщ с картофелем, свиной и сметаной		200/10/5	2008	77	4,48	9,82	15,6	139,1	36	23,2	92	1,04	0,56	8	0,176	0,16
Рыба, запеченная с яйцом**		90	2008	236	20,08	3,29	13,07	301	24,27	19,31	113,1	1,1	0,099	7,17	0,016	2,31
Картофельное пюре с морковью		150	2008	125	4,7	5,76	18,82	138,8	42,9	32,9	85,8	1,17	0,129	5,29	0,59	0,29
Напиток лимонный с вит.С		200	2008	436	0,2	0	25,7	105	8	3	5	0	0,01	13	0	0,1
Йогурт в инд. упак. жирн. 2.5%		125	к/к	к/к	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	107,9	0	0	0,79	0	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами		25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микроэлементами		25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:					39,56	28,33	134,33	1038	272,4	114,4	464,1	5,09	0,822	49,85	0,806	6,28
Итого за день:					48,34	45,33	202,13	1437	422,4	149,9	627,1	11,09	1,002	65,87	1,246	7,78
Средняя сбалансированность					1,0	0,9	4									
10 день																
Завтрак																
Запеканка из творога со сгущенным молоком		150/30	2008	224	20,6	10,2	48,7	424	287	42	361	0,12	0,09	0	0	0,8
Кофейный напиток		200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	61	7	45	1	0,02	1	0,01	0
Бутерброд с маслом		5/20	2008	1	2	9	7,5	141	5,8	3,3	18,3	0,5	0,02	0	0,07	0,4
Яблоко свежее		100	к/к	к/к	0,27	0	42,7	61,3	0	21,3	0	0,27	38,7	14,7	24	0,2
Итого:					24,37	20,5	121,3	733,3	383,8	73,6	424,3	1,89	38,83	15,7	24,08	1,4
Обед																
Винегрет овощной		60	2008	51	0,9	7,2	2,9	104	346	20	205	1,1	0,03	6	0,11	1,20
Суп картофельный с макаронными изделиями		200	2008	100	3,9	2,96	20	121	24,2	23,4	72,8	1	0,096	8,2	0,028	0,28
Птица, тушеная в сметанном соусе**		100	2008	312	15,5	18,5	3,6	195	41	19	144	1	0,06	9	0,08	2,4
Рис отварной		150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203	3	19	61	0,6	0,02	0	0,05	0,3
Компот из свежих плодов		200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115	7	4	4	1	0,01	2	0	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами		25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микроэлементами		25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:					27,8	36,06	113,7	855	430,5	93,5	524,9	6	0,216	25,2	0,268	4,88
Итого за день:					52,17	56,56	235	1588,3	784,3	167,1	949,2	7,89	39,05	40,9	24,35	6,28

Средняя сбалансированность					0,9	1,0	4											
Итого за 10 дней:					474,97	514,33	2010	14326,2										
Итого средние за 1 день:					47,50	51,43	201,00	1433										
Итого средние от суточной нормы потребность в пищевых веществах и энергии в %					62	65	60	61										
Итого средняя сбалансированность за 10 дней:					0,9	1,0	4	1433										
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности					13,3	32,3	56,1											

* - с 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зеленый

** - в процессе приготовления блюд исключается обжарка

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

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

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.