



Циклическое двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
 для предоставления питания учащимися общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход.	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды.	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
1 день							
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов до 01.10/Винегрет с растительным маслом с 01.11	100	2022	54-5г	1,00	5,20	3,00	62,67
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	265	2008	91	5,82	6,52	19,28	151,20
Биточки Школьник	120	2008	277	19,56	28,64	19,94	350,40
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	6,13	52,27	274,67
Напиток из брусники протертой с сахаром	200	2008	439	0,10	0,00	24,10	97,20
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Печенье	50	к/к	к/к	4,25	6,50	34,50	310,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	119,00
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	134,00
Итого за прием пищи:	1235			46,73	59,42	226,59	1621,54
Всего за день:				46,73	59,42	226,59	1621,54

Наименование	Выход.	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды.	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
2 день							
Обед							
Салат Витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90,00
Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	265	2008	76	3,20	5,60	12,10	112,00
Котлета рыбная любительская	120	2022	54-14р	15,48	4,80	7,32	134,64
Макароны отварные	200	2008	331	7,33	5,33	44,07	254,67
Напиток апельсиновый	200	2022	54-33хн	0,20	0,00	8,00	33,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	119,00
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	134,00
Вафли	50	к/к	к/к	2,00	13,00	31,50	350,00
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,80	0,00	7,50	38,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Итого за прием пищи:	1235			41,01	39,96	183,69	1343,31
Всего за день:				41,01	39,96	183,69	1343,31

Наименование	Выход.	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды.	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
3 день							
Обед							
Огурец свежий до 31.10/огурец соленый с 01.11	80		к/к	0,67	0,07	1,13	8,67
Щи из свежей капусты с птицей со сметаной	265	2008	к/к	5,92	6,32	12,08	114,20
Биточки рыбные	120	2008	к/к	15,60	19,12	25,50	271,20
Пюре картофельное	200	2008	к/к	4,13	7,20	29,07	188,00
Компот из свежих яблок	200	2008	к/к	0,30	0,20	34,80	143,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100		к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50		к/к	4,00	2,13	25,50	119,00
Батон обогащенный микроэлементами	50		к/к	4,00	1,40	26,30	134,00
Яблоко свежее	100		к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Зефир витаминизированный	35		к/к	0,25	0,00	26,17	105,66
Итого за прием пищи:	1200			38,07	39,34	202,25	1206,13
Всего за день:				38,07	39,34	202,25	1206,13

Наименование	Выход.	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды.	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
4 день							
Обед							
Салат Школьные годы	100	2008	к/к	1,50	10,10	4,40	115,00
Суп картофельный с рыбой	270	2008	к/к	7,24	2,98	23,20	132,60
Жаркое по-домашнему со свиной	320		к/к	24,38	36,35	35,58	567,46
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100		к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	к/к	1,00	0,20	19,80	86,00
Груша свежая	100		к/к	0,10	0,30	20,30	47,00
Печенье	50		к/к	4,25	6,50	34,50	310,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50		к/к	4,00	2,13	25,50	119,00
Батон обогащенный микроэлементами	50		к/к	4,00	1,40	26,30	134,00
Итого за прием пищи:	1240			49,27	62,46	201,48	1589,06
Всего за день:				49,27	62,46	201,48	1589,06

Наименование	Выход.	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды.	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
5 день							
Обед							
Салат Степной из разных овощей	100	2008	к/к	3,60	10,20	7,80	137,00
Суп картофельный с горохом и гречками	265	2008	к/к	6,40	4,50	23,60	141,00
Котлеты рубленые из птицы	120	2008	к/к	16,32	23,04	20,40	324,00
Рис отварной с овощами	200		к/к	5,07	7,20	61,87	293,33
Напиток из клюквы протертой с сахаром	200	2008	к/к	0,10	0,00	24,10	115,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100		к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Яблоко свежее	100		к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Вафли	50		к/к	2,00	13,00	31,50	350,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50		к/к	4,00	2,13	25,50	119,00
Батон обогащенный микроэлементами	50		к/к	4,00	1,40	26,30	134,00
Итого за прием пищи:	1235			44,69	64,37	242,77	1735,73
Всего за день:				44,69	64,37	242,77	1735,73

Наименование	Выход.	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды.	Энер-гетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
6 день							
Обед							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2011	40	3,33	6,33	24,67	169,83
Суп крестьянский с крупой	265	2008	94	3,50	5,33	14,20	113,42
Печень по-строгановски	120	2008	256	12,82	17,57	14,69	246,53
Каша гречневая рассыпчатая	200	2022	54-4г	11,07	8,40	48,00	311,60
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,90	0,20	8,13	43,33
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,25	0,00	26,17	105,66
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	26,50	119,00
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	134,00
Итого за прием пищи:	1220			43,66	44,06	220,36	1407,37
Всего за день:				43,66	44,06	220,36	1407,37

Наименование	Выход.	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды.	Энер-гетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
7 день							
Обед							
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	2022	54-8г	1,67	10,17	9,67	135,83
Суп из овощей со сметаной	265	2008	95	3,12	4,36	10,60	94,57
Биточки куриные	120	2008	315	20,28	11,76	24,20	244,80
Рагу из овощей	250	2022	54-9г	4,67	12,33	22,67	222,33
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,60	0,10	31,70	131,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	119,00
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	134,00
Печенье	50	к/к	к/к	4,25	6,50	34,50	310,00
Итого за прием пищи:	1285			45,78	51,65	206,83	1513,94
Всего за день:				45,78	51,65	206,83	1513,94

Наименование	Выход.	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды.	Энер-гетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
8 день							
Обед							
Салат из моркови с яблоком	100	к/к	к/к	0,87	0,10	7,88	82,60
Щи из квашенной капусты с птицей и сметаной	265	2008	88	6,02	6,42	9,48	112,20
Котлеты рыбные любительские	120	2008	241	15,84	4,44	6,96	165,82
Рис отварной	200	2022	54-6г	4,93	6,40	48,67	271,33
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,80	0,00	7,50	38,00
Вафли	50	к/к	к/к	2,00	13,00	31,50	350,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	119,00
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	134,00
Итого за прием пищи:	1235			42,26	36,59	195,49	1436,95
Всего за день:				42,26	36,59	195,49	1436,95

Наименование	Выход.	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды.	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
9 день							
Обед							
Яйцо с зеленым горошком	100	к/к	к/к	6,08	7,35	4,25	104,75
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	265	2008	91	5,82	6,52	20,28	151,20
Шницель из говядины	120	2022	54-7м	16,44	15,72	14,88	265,56
Картофель тушеный	200	2008	133	7,80	15,60	33,60	286,00
Компот из свежих яблок	200	2008	395	0,30	0,20	34,80	143,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,25	0,00	26,17	105,66
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	119,00
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	134,00
Итого за прием пищи:	1220			47,89	51,82	207,48	1431,57
Всего за день:				47,89	51,82	207,48	1431,57

Наименование	Выход.	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды.	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
10 день							
Обед							
Салат из свеклы отварной с маслом	100	к/к	к/к	1,60	4,97	6,00	91,20
Суп картофельный с горохом и гречками	265	2008	99	3,90	4,50	22,60	141,00
Гуляш из говядины	120	2008	259	18,84	19,08	12,73	261,60
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	6,13	50,27	274,67
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,10	0,30	20,30	47,00
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	134,00
Печенье	50	к/к	к/к	4,25	6,50	34,50	310,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	119,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Итого за прием пищи:	1235			45,29	47,71	229,90	1542,47
Всего за день:				45,29	47,71	229,90	1542,47

Наименование	Выход.	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды.	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
11 день							
Обед							
Салат витаминный	100	2008	41	1,17	5,17	9,50	90,00
Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	265	2008	79	5,09	6,03	16,21	139,25
Печень по-строгановски	120	2008	256	10,68	14,64	12,24	205,44
Рис отварной	200	2022	54-6г	4,93	6,40	48,67	271,33
Компот из свежих плодов	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	115,00
Вафли	50	к/к	к/к	2,00	13,00	31,50	350,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	119,00
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	134,00
Итого за прием пищи:	1235			35,27	51,86	219,52	1546,43
Всего за день:				35,27	51,86	219,52	1546,43

Наименование	Выход.	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды.	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
12 день							
Обед							
Салат из белокачанной капусты	100	2008	35	1,60	5,27	6,90	80,00
Суп картофельный с курой	265	2008	92	6,54	3,65	19,65	137,80
Плов с говядиной	320	2008	265	31,30	36,48	67,76	691,20
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	к/к	2,80	2,50	11,90	78,00
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,90	0,20	8,13	43,33
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,25	0,00	26,17	105,66
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	2,13	25,50	119,00
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,00	1,40	26,30	134,00
Итого за прием пищи:	1220			52,39	51,83	212,11	1474,99
Всего за день:				52,39	51,83	212,11	1474,99

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	46,73	59,42	226,59	1621,54
Всего за 2 день:	41,01	39,96	183,69	1343,31
Всего за 3 день:	38,07	39,34	202,25	1206,13
Всего за 4 день:	49,27	62,46	201,48	1589,06
Всего за 5 день:	44,69	64,37	242,77	1735,73
Всего за 6 день:	43,66	44,06	220,36	1407,37
ИТОГО:	263,43	309,61	1277,14	8903,14
В среднем за 1 день:	43,91	51,60	212,86	1483,86
Всего 7 за день:	45,78	51,65	206,83	1513,94
Всего за 8 день:	42,26	36,59	195,49	1436,95
Всего за 9 день:	47,89	51,82	207,48	1431,57
Всего за 10 день:	45,29	47,71	229,9	1542,47
Всего за 11 день:	35,27	51,86	219,52	1546,43
Всего за 12 день:	52,39	51,83	212,11	1474,99
ИТОГО:	268,89	291,47	1271,33	8946,34
В среднем за 1 день:	44,81	48,58	211,89	1491,06
В среднем за 12 дней:	44,36	50,09	212,37	1487,46

*АКП - акт контрольной проработки

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

*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 технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа 2014г.

*Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

* 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.