

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ

Топекеев



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АО "Столовая № 14"

С.Н. Филиппов

01 марта 2024г.

Циклическое двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в весенне-летний 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 рецептов/	№ 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	180	2008	184	9,6	8,47	35,1	237,51
Бутерброд с маслом сливочным	10/25	2008	1	2,4	8,1	13	142
Чай с лимоном	200	2008	431	0,2	0,1	15	60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Печенье в ассортименте	25	к/к	к/к	3	2,5	11,2	69,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>			<b>15,6</b>	<b>19,6</b>	<b>84,1</b>	<b>552,9</b>
<b>Обед</b>							
Огурец свежий порционно	60	АКП*	17	0,5	0,06	1,02	7,2
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	200/5/5	2012	72	2,1	3,1	10,1	109,2
Шницель рубленый мясной	90	АКП*	62	11,2	11,55	10,47	221
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5	4,8	27	151
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	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>27,0</b>	<b>23,7</b>	<b>114,1</b>	<b>806</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,6</b>	<b>43,3</b>	<b>198,2</b>	<b>1359</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	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Пудинг из творога (запеченный) с джемом	150/25	2008	225	16,2	14,6	31,8	404,4
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60,00
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,2	8,1	43,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>			<b>19,2</b>	<b>16,06</b>	<b>67,9</b>	<b>575,4</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	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	2008	189	10	6,63	31,6	213,64
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60,00
Бутерброд с сыром	10/5/25	2008	3	4,42	12,42	13	179,33
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,1	7,5	38
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>			<b>15,4</b>	<b>19,3</b>	<b>67,1</b>	<b>491,0</b>
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8
Суп картофельный с горохом	200	2012	81	2,3	2,7	14,9	112,8
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	90	2016	275	9,44	10,0	3,78	170
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	5,6	37,7	206
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок томатный	200	2008	442	1	0,2	7,6	42
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>			<b>24,5</b>	<b>25,6</b>	<b>115,0</b>	<b>809</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>39,9</b>	<b>44,8</b>	<b>182,1</b>	<b>1300</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	
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Макаронные изделия отварные с сыром	160/15	2008	210	13,4	14,3	32,6	303,5
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Чай с лимоном	200	2008	431	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>525</b>			<b>16,2</b>	<b>16,0</b>	<b>74,2</b>	<b>494,7</b>

Огурец солёный порционно	60	АКП*	17	0,48	0,06	1,2	7
Суп картофельный с горохом	200	2012	81	2,3	2,7	14,9	112,8
Суфле из курицы	90	2008	321	8,8	10,8	1,9	110
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	5,6	37,7	206
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	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>795</b>			<b>23,4</b>	<b>23,4</b>	<b>117,1</b>	<b>739</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>39,3</b>	<b>39,3</b>	<b>193,9</b>	<b>1238</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	
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Макаронные изделия отварные с сыром	160/15	2008	210	13,4	14,3	32,6	303,5
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Чай с лимоном	200	2008	431	0,2	0,1	15	60,00
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,2	8,1	43,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>			<b>16,6</b>	<b>15,8</b>	<b>72,5</b>	<b>493,3</b>

Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	АКП*	64	4,2	7,3	4,6	158
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5	4,8	27	151
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>			<b>24,5</b>	<b>25,5</b>	<b>108,4</b>	<b>763</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>40,5</b>	<b>41,6</b>	<b>185,8</b>	<b>1271</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	
<b>11 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	150	2008	214	14,4	17,4	14,6	283,63
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с лимоном	200	2008	431	0,2	0,1	15	60,0
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,63	0,1	23,2	101,6
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>			<b>17,6</b>	<b>19,2</b>	<b>75,6</b>	<b>557,6</b>
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8
Суп-лапша домашняя с курицей	200/10	2012	67	5,66	4,5	13,84	118,3
Плов с куриным филе	240	АКП*	15	12,4	15,4	28,1	318,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из смеси сухофруктов	200	АКП*	11	0,60	0,10	23,50	97,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>			<b>26,8</b>	<b>27,1</b>	<b>116,4</b>	<b>812</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,5</b>	<b>46,2</b>	<b>192,0</b>	<b>1369</b>

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	42,6	43,3	198,2	1359
Всего за 2 день:	44,9	40,6	171,9	1338
Всего за 3 день:	37,5	42,0	195,9	1319
Всего за 4 день:	39,9	44,8	182,1	1300
Всего за 5 день:	42,4	40,6	189,9	1307
Всего за 6 день:	43,7	45,5	194,3	1368
<b>ИТОГО:</b>	<b>251,0</b>	<b>256,9</b>	<b>1132,4</b>	<b>7991,3</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>41,8</b>	<b>42,8</b>	<b>188,7</b>	<b>1331,9</b>
Всего за 7 день:	39,3	39,3	193,9	1238
Всего за 8 день:	42,9	40,7	168,7	1259
Всего за 9 день:	43,3	43,0	182,6	1266
Всего за 10 день:	40,5	41,6	185,8	1271
Всего за 11 день:	44,5	46,2	192,0	1369
Всего за 12 день:	42,8	44,6	179	1232
<b>ИТОГО:</b>	<b>253,2</b>	<b>255,4</b>	<b>1102,0</b>	<b>7633,9</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>42,2</b>	<b>42,6</b>	<b>183,7</b>	<b>1272,3</b>
<b>В среднем за 12 дней:</b>	<b>42,0</b>	<b>42,7</b>	<b>186,2</b>	<b>1302,1</b>

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

\*АКП - акт контрольной проработки

\*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 методических рекомендаций по использованию рецептов 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.