

Согласовано:

И.О. директор ГБОУ СОШ № 542
Петродворцового района Санкт-Петербурга

Лукина Ю.В.

Утверждено:

Директором по питанию
АО "КСП Красносельского района"

Кибенко Н.Г.

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) осенний и зимний периоды
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего г	Всего г	Всего г	
I день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса жидка молочная с маслом сливочным "Дружба"	200/5	2024	203	7,32	7,82	31,05	241,83
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00
Бутерброд с сыром	25/15	2024	2	5,33	5,15	22,85	119,25
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Молоко в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	200	ТТК (осн. ТК № 468, 2021)	468/1	5,80	6,40	9,40	120,00
Итого за прием пищи:	745			18,95	19,77	80,10	554,48
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2024	41	1,20	9,20	10,90	95,00
Суп с крупой и рыбой	250/10	2024	103	4,44	2,66	18,60	116,00
Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным	100/20	2024	336	8,80	12,43	8,36	157,20
Макаронные изделия отварные	200	2024	356	7,07	5,60	29,07	200,23
Сок яблочный	200	2024	469	0,20	0,10	10,10	46,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1010			31,04	32,80	136,89	915,93
Всего за день:	1755			49,99	52,57	216,99	1470,41

2 день							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2024	228	10,65	11,55	27,18	234,17
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Бутерброд с джемом	25/15	2024	1	2,03	0,73	22,45	102,75
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	16,32	124,50
Итого за прием пищи:	575			18,73	18,22	88,35	592,42
Обед							
Салат из свеклы отварной	100	2021	26	1,40	6,10	7,60	91,00
Бульон куриный с макаронными изделиями и птицей	250/10	2024	105	3,18	4,92	9,94	121,20
Шницель натуральный рубленый	100	2024	286	8,00	10,60	13,80	200,00
Каша гречневая рассыпчатая	200	2024	347	6,93	4,80	25,33	176,93
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	990			28,99	29,37	136,43	972,63
Всего за день:	1565			47,72	47,59	224,78	1565,05
3 день							
Завтрак							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	210/15	2024	239	19,28	21,44	53,55	501,73
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	2021	576	1,88	0,73	12,85	65,25
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0,80	0,20	7,50	35,00
Итого за прием пищи:	550			22,16	22,37	81,10	631,98
Обед							
Салат «Мозанка»	100	2022	134	3,30	3,60	4,20	72,40
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и со сметаной	250/10/5	2024	80	4,60	6,79	12,41	128,80
Плов из птицы	280	2024	330	8,75	17,50	30,57	324,19
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	975			26,58	30,77	124,04	897,89
Всего за день:	1525			48,74	53,14	205,14	1529,87

4 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2024	196	8,12	10,88	47,58	315,69
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	2021	576	1,88	0,73	12,85	65,25
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Яйцо отварное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00
Итого за прием пищи:	570			19,50	19,51	82,63	577,34
Обед							
Огурец соленый (порционный)	100	2024	385	0,82	0,09	1,73	12,73
Суп гороховый с птицей и гречками	250/10/10	2024	104	7,58	6,72	16,34	158,90
Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100/20	2024	262	8,60	13,02	18,12	256,66
Картофельное пюре	200	2024	360	4,13	6,13	26,67	178,67
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1020			31,46	28,83	139,92	981,46
Всего за день:	1590			50,96	48,34	222,55	1558,80
5 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	200	2024	228	15,17	15,03	25,72	297,20
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00
Бутерброд с джемом	25/15	2024	1	2,03	0,73	22,45	102,75
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0,90	0,20	8,10	37,80
Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%	150	2021	470	4,20	3,75	19,50	129,00
Итого за прием пищи:	690			22,40	19,71	82,77	595,75
Обед							
Салат из моркови по-корейски	100	2022	68	1,20	6,00	9,50	99,67
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	250/10/5	2024	96	5,10	6,89	15,91	146,80
Суфле из печени	100	2022	488	7,82	10,00	10,11	144,15
Макаронные изделия отварные	200	2024	356	7,07	5,60	29,07	200,23
Напиток яблочный	200	2024	464	0,10	0,10	8,60	36,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	995			30,62	31,40	133,05	928,35
Всего за день:	1685			53,02	51,11	215,82	1524,10

6 день							
Завтрак							
Оладьи со сгущенным молоком	200/15	2024	471	16,58	14,28	35,99	347,08
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	2008	1	1,93	4,28	18,90	125,20
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0,80	0,20	7,50	35,00
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	16,32	124,50
Итого за прием пищи:	575			21,66	21,70	85,71	660,78
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2024	18	0,80	5,10	1,90	57,00
Щи из свежей капусты с картофелем, птицей со сметаной	250/10/5	2024	88	1,80	4,55	8,35	82,00
Гуляш из отварного мяса	100	2024	279	12,20	10,10	5,00	164,45
Картофель запеченный	200	2024	361н	7,07	9,47	46,93	309,44
Напиток апельсиновый	200	2024	462	0,18	0,00	8,00	33,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	995			31,38	32,03	130,04	947,39
Всего за день:	1570			53,04	53,73	215,75	1608,17
7 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	200/15	2024	223	14,57	15,51	43,78	344,83
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	2021	576	1,88	0,73	12,85	65,25
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	16,32	124,50
Итого за прием пищи:	570			19,20	19,58	89,75	607,98
Обед							
Салат из свеклы, моркови и зеленого горошка	100	2012	5	1,80	10,10	7,00	126,00
Суп картофельный с фасолью и птицей	250/10	2024	104	8,08	6,62	19,14	169,20
Биточки «Школьник»	100	2024	293	7,40	7,20	18,20	165,92
Капуста тушеная	150	2024	372	4,53	5,20	18,80	138,67
Сок яблочный	200	2024	469	0,20	0,10	10,10	46,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	940			31,34	32,03	133,10	947,29
Всего за день:	1510			50,54	51,61	222,85	1555,27

8 день							
Завтрак							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	2024	196	7,18	10,08	40,65	288,39
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Бутерброд с джемом	25/15	2024	1	2,03	0,73	22,45	102,75
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0,80	0,20	7,50	35,00
Яйцо отварное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00
Итого за прием пищи:	585			19,11	18,51	83,00	578,14
Обед							
Салат из квашенной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2024	40	1,60	5,10	8,10	85,00
Бульон куриный с макаронными изделиями и птицей	250/10	2024	105	3,18	4,92	9,94	121,20
Тефтели (1-й вариант) с томатным соусом	100/20	2024	299	11,87	10,87	10,00	172,35
Картофельное пюре	200	2024	360	4,13	6,13	26,67	178,67
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1010			31,11	29,89	131,77	931,72
Всего за день:	1595			50,22	48,40	214,77	1509,86
9 день							
Завтрак							
Запеканка из творога "Зебра" с молоком сгущенным	200/15	ТТК (осн. ТК № 424, 2022)	424/1	14,00	15,00	47,20	390,40
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	2021	576	1,88	0,73	12,85	65,25
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Молоко в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	200	ТТК (осн. ТК № 468, 2021)	468/1	5,80	6,40	9,40	120,00
Итого за прием пищи:	740			22,28	22,53	86,45	650,05
Обед							
Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2024	52	1,20	10,10	5,90	120,00
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2024	88	4,60	6,79	8,71	114,80
Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	100/20	2024	336	9,60	6,12	6,36	121,20
Рис отварной	200	2024	349	4,80	6,13	39,20	253,33
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1015			30,13	32,02	137,03	981,83
Всего за день:	1755			52,41	54,55	223,48	1631,88

10 день							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2024	196	8,25	7,88	27,58	239,50
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Бутерброд с сыром	25/15	2024	2	5,33	5,15	22,85	119,25
Апельсин свежий	100	2008	9,6	0,90	0,20	8,10	37,80
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	16,32	124,50
Итого за прием пищи:	575			20,13	18,87	86,95	605,05
Обед							
Салат «Степной» из разных овощей	100	2024	29	1,50	10,20	7,60	128,00
Борщ с капустой и картофелем, птицей и со сметаной	250/10/5	2024	80	4,28	6,87	12,09	127,20
Фрикадельки в соусе томатном	100/20	2024	307	8,40	6,24	5,08	114,02
Макаронные изделия отварные	200	2024	356	7,07	5,60	29,07	200,23
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1015			30,73	31,86	133,60	952,95
Всего за день:	1590			50,86	50,73	220,55	1558,00
11 день							
Завтрак							
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	2024	196	14,12	15,15	33,85	286,17
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	2021	576	1,88	0,73	12,85	65,25
Яблоко свежее	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%	150	2021	470	4,20	3,75	19,50	129,00
Итого за прием пищи:	680			20,70	20,03	83,00	553,82
Обед							
Салат из белокочанной капусты	100	2024	34	1,60	5,10	9,40	90,00
Суп рыбный	250/10	2024	97	4,24	2,76	18,10	114,00
Жаркое по-домашнему из свинины	280	2008	258	15,87	21,47	38,30	364,64
Напиток апельсиновый	200	2024	462	0,18	0,00	8,00	33,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	970			31,22	32,14	133,66	903,14
Всего за день:	1650			51,92	52,17	216,66	1456,96

12 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	200	2024	228	15,17	15,03	25,72	297,20
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	2008	1	1,93	4,28	18,90	125,20
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	16,32	124,50
Итого за прием пищи:	560			19,95	22,55	78,44	623,90
Обед							
Салат из соленых огурцов с горошком зеленым и луком	100	ТТК (осн. ТК № 19, 2024)	19/1	2,50	4,67	6,48	59,12
Суп картофельный с птицей	250/10	2024	97	4,88	5,02	18,14	137,20
Печень по-строгановски	100	2024	277	7,10	12,30	7,30	173,81
Каша гречневая рассыпчатая	200	2024	347	6,93	4,80	25,33	176,93
Напиток яблочный	200	2024	464	0,10	0,10	8,60	36,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	990			30,84	29,70	125,71	884,57
Всего за день:	1550			50,79	52,25	204,15	1508,47
Итого за 12 дней средняя:				50,85	51,35	216,96	1539,74
Средняя сбалансированность за 12 дней				1,00	1,00	4,00	

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.С. Каганов и др. – М., 2008. – 448 с.

- Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга / [М. Н. Куткина и др.] ; - СПб. : Речь, 2012. - 160.

- Семидневные меню основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации. / Практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания. / Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурина А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. / Москва, 2014. – с. 460

- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Тапешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ»-М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост.Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др.- М.: 2022. - 698 с.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024. – 741 с.

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