

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в осенне-зимний период для предоставления питания учащимся в возрасте (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

1 неделя - 1 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	14	2008
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	230	6,46	9,20	28,42	232,90	34.26	ТТК
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	433	2008
Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00	6.0	ТТК
Печенье в ассортименте	20	2,40	2,00	8,96	55,20	5.1	ТТК
Итого за завтрак:	615	20,01	20,57	95,66	650,60		
Обед							
Огурец соленый порционно	100	0,80	0,10	1,70	10,00	3.1	ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом курицы и сметаной	250	4,14	5,57	5,39	86,10	11.3	ТТК
Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	120	9,22	14,90	15,42	271,77	22.0	ТТК
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,26	36,56	220,10	331	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	15,00	76,00	41.0	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Итого за обед:	960	30,56	30,90	127,05	928,97		
Итого за день:		50,57	51,47	222,71	1 579,57		

1 неделя - 2 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Запеканка из творога с молоком сгущенным	230	16,75	18,41	41,70	435,82	35.2	ТТК
Кофейный напиток	200	1,30	1,30	22,40	79,40	14.22	ТТК
Вафли	20	2,44	2,23	9,80	62,00	5.1	ТТК
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	6.1	ТТК
Итого за завтрак:	550	21,39	22,14	82,00	620,22		
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей	100	3,60	10,20	7,80	137,00	30	2008
Суп картофельный с мясом говядины	250	5,10	4,56	28,70	161,00	13.16	ТТК
Голубцы ленивые	280	13,41	12,26	17,36	274,40	21.2	ТТК
Компот из цитрусовых	200	0,50	0,10	23,40	103,00	43.1	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Итого за обед:	940	31,41	31,99	130,24	940,40		
Итого за день:		52,80	54,13	212,24	1 560,62		

1 неделя - 3 день											
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/				
		Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак											
Завтрак											
Бутерброд с повидлом	45	1,20	0,88	16,80	114,16	1.1	ТТК				
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	230	6,77	9,94	20,84	216,17	34.6	ТТК				
Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,89	42.1	ТТК				
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,80	3,75	19,05	126,75	41.1	ТТК				
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	2.3	ТТК				
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	6.2	ТТК				
Итого за завтрак:	750	18,14	18,73	95,38	668,37						
Обед											
Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,43	6,10	6,68	87,40	4.4	ТТК				
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом курицы	250	5,41	8,84	12,66	144,17	13.3	ТТК				
Биточки рыбные из минтая											

Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	2.3	ТТК
Итого за обед:	915	30,66	32,03	120,61	883,88		
Итого за день:		48,80	50,76	215,99	1 552,25		

1 неделя - 4 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Омлет натуральный	200	17,07	19,16	14,64	356,19	36.1	ТТК
Чай с лимоном	200	0,25	0,06	15,56	62,12	42.0	ТТК
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	6.3	ТТК
Зефир витаминизированный	35	0,63	0,10	23,20	101,60	5.2	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	2.3	ТТК
Итого за завтрак:	560	20,35	20,78	76,69	634,91		
Обед							
Салат из белокочанной капусты	100	1,60	5,10	6,90	80,00	35	2008
Суп картофельный с горохом и гречками	250	4,25	3,06	23,05	132,68	13.12	ТТК
Биточки Особые	100	11,08	11,50	14,80	241,56	22.4	ТТК
Рагу овощное	180	4,20	7,45	13,80	142,80	351	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	15,00	76,00	41.0	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Итого за обед:	940	30,93	32,18	126,53	938,04		
Итого за день:		51,28	52,96	203,22	1 572,95		

1 неделя - 5 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	14	2008
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	230	9,19	13,35	42,01	363,23	34.9	ТТК
Чай с грушей и апельсином	200	0,25	0,08	8,10	34,00	456	2024
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Вафли	20	2,44	2,23	9,80	62,00	5.1	ТТК
Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00	6.0	ТТК
Итого за завтрак:	615	20,13	22,53	93,39	687,73		
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	7,70	83,00	40	2008
Суп из минтая с картофелем и перловой крупой	250	5,08	3,54	17,23	123,08	13.8	ТТК
Филе птицы по-строгановски	100	11,24	8,06	3,94	158,91	23.3	ТТК
Рис отварной	180	4,44	7,56	28,42	223,60	32.2	ТТК
Кисель из плодов шиповника	200	0,28	0,11	25,87	105,62	41.2	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,86	20,78	108,80	2.12	ТТК
Итого за обед:	930	30,64	28,78	130,94	932,01		
Итого за день:		50,77	51,31	224,33	1 619,74		

1 неделя - 6 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Чизкейк, запеченный по-школьному, с повидлом	200	13,00	14,95	28,94	346,08	35.12	ТТК
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,80	3,75	19,05	126,75	41.1	ТТК
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	6.1	ТТК
Кофейный напиток	200	1,30	1,30	22,40	79,40	14.22	ТТК
Итого за завтрак:	650	20,00	20,20	78,49	595,23		
Обед							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3,73	7,07	9,55	112,70	4.7	ТТК
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250	5,06	5,12	10,81	122,58	12.6	ТТК
Печень по-строгановски	120	9,30	8,11	14,23	161,92	27.0	ТТК
Картофель отварной	180	3,48	5,64	28,20	177,60	333	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	15,00	76,00	41.0	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,86	20,78	108,80	2.12	Т

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с повидлом	45	1,20	0,88	16,80	114,16	1.1	ТТК
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	230	9,69	11,50	30,82	277,60	34.16	ТТК
Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,89	42.1	ТТК
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	6.2	ТТК
Печенье в ассортименте	20	2,40	2,00	8,96	55,20	5.0	ТТК
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	2.3	ТТК
Итого за завтрак:	620	18,66	18,54	95,27	658,25		
Обед							
Винегрет овощной	100	1,40	7,43	6,60	98,40	4.9	ТТК
Суп крестьянский с рисом, мясом курицы и сметаной	250	4,13	5,50	12,58	121,10	12.7	ТТК
Фрикадельки куриные с соусом молочным	120	7,60	3,65	11,18	127,04	24.0	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,53	10,67	36,67	278,67	32.14	ТТК
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	15,00	76,00	41.0	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,86	20,78	108,80	2.12	ТТК
Итого за обед:	970	30,66	31,86	129,81	939,01		
Итого за день:		49,32	50,40	225,08	1 597,26		

2 неделя - 2 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Каша пшенная с тыквой	200	9,56	11,78	27,93	277,96	34.24	ТТК
Чай с вареньем	200	0,30	0,10	11,00	43,00	43.0	2008
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	6.3	ТТК
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,80	3,75	19,05	126,75	41.1	ТТК
Итого за завтрак:	700	19,06	18,25	94,26	630,71		
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком	100	2,70	5,10	2,60	67,00	20	2008
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250	4,59	5,82	10,81	114,88	11.5	ТТК
Плов из филе куриного	280	15,02	16,21	32,78	359,63	23.6	ТТК
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	43.0	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Итого за обед:	940	31,31	32,20	127,07	921,51		
Итого за день:		50,37	50,45	221,33	1 552,22		

2 неделя - 3 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	200	13,46	19,04	17,34	288,68	31.1	ТТК
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	433	2008
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	2.3	ТТК
Зефир витаминизированный	35	0,63	0,10	23,20	101,60	5.3	ТТК
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	6.1	ТТК
Итого за завтрак:	560	19,89	23,00	86,43	635,28		
Обед							
Яйцо с гарниром	100	6,94	4,72	4,18	86,96	4.13	ТТК
Суп картофельный с горохом и гречками	250	4,25	3,06	23,05	132,68	13.12	ТТК
Печень, тушенная в сметанном соусе	120	7,04	7,11	10,23	151,92	27.1	ТТК
Ризотто (рис с овощами)	230	5,44	9,84	31,97	262,71	32.8	ТТК
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	15,00	76,00	41.0	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	2.0	ТТК
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	2.3	ТТК
Итого за обед:	965	29,87	27,79	117,82	870,27		

Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430	2008
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Вафли	20	2,44	2,23	9,80	62,00	5.1	ТТК
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	6.2	ТТК
Итого за завтрак:	635	20,91	20,38	95,51	662,04		
Обед							
Салат "Витаминный"	100	1,20	5,20	9,50	90,00	41	2008
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250	1,75	1,05	8,90	53,20	11.7	ТТК
Рагу из филе куриного	280	16,45	17,51	33,80	431,99	23.9	ТТК
Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	25,70	105,00	436	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Итого за обед:	940	28,40	28,63	130,88	945,19		
Итого за день:		49,31	49,01	226,39	1 607,23		

2 неделя - 5 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,40	8,10	13,00	142,00	1.2	ТТК
Манник с молоком сгущенным	220	16,32	11,63	58,50	400,73	37.1	ТТК
Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,89	42.1	ТТК
Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00	6.0	ТТК
Итого за завтрак:	555	22,49	22,43	94,90	679,62		
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	7,70	83,00	40	2008
Рассольник ленинградский с мясом курицы и сметаной	250	4,20	6,08	16,86	138,38	14.1	ТТК
Жаркое по-домашнему со свиной	280	17,15	15,93	22,40	334,60	21.5	ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	43.2	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Итого за обед:	940	32,35	32,08	131,64	951,98		
Итого за день:		54,84	54,51	226,54	1 631,60		

2 неделя - 6 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Пудинг из творога с повидлом	200	13,03	16,27	36,55	372,47	35.4	ТТК
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,80	3,75	19,05	126,75	41.1	ТТК
Кофейный напиток	200	1,30	1,30	22,40	79,40	14.22	ТТК
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	6.3	ТТК
Итого за завтрак:	650	19,53	21,62	88,30	625,62		
Обед							
Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,43	6,10	6,68	87,40	4.4	ТТК
Суп из овощей с мясом курицы и сметаной	250	1,84	5,27	11,07	99,52	12.9	ТТК
Котлета рыбная "Любительская" из минтая	100	11,11	7,31	4,72	128,13	26.4	ТТК
Пюре картофельное	180	6,60	5,26	36,56	220,10	33.9	ТТК
Напиток клюквенный из протертой клюквы	200	0,10	0,10	20,40	103,00	41.3	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Итого за обед:	940	29,88	28,91	132,41	903,15		
Итого за день:		49,41	50,53	220,71	1 528,77		
Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.П., ккал			
Всего за 1 день - 1 недели:	51	51	223	1 580			
Всего за 2 день - 1 недели:	53	54	212	1 561			
Всего за 3 день - 1 недели:	49	51	216	1 552			
Всего за 4 день - 1 недели:	51	53	203	1 573			
Всего за 5 день - 1 недели:	51	51	224	1 620			
Всего за 6 день - 1 недели:	51	51	204	1 484			
ИТОГО:	305	311	1 283	9 369			
Среднее значение за период (1 день)	51	52	214	1 561			
Всего за 1 день - 2 недели:	49	50	225	1 597			
Всего за 2 день - 2 недели:	50	50	221				

*ТТК - технико-технологическая карта

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга, СПб 2024

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

*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.