"СОГЛАСОВАНО"

_____ 2024 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор
ООО "Торговый Дом "Ленинградский"

_____ Рукавишников С. А.

"01" января 2024 г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
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, г	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	10,08	9,00	125,00
Макаронные изделия отварные с сыром	200	2012	206	10,50	9,00	38,10	277,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Вафли обогащенные	20	к/к	к/к	0,80	5,40	12,40	123,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**550**			**13,22**	**24,98**	**84,30**	**629,40**
Обед							
Огурец соленый	60	к/к	к/к	0,50	0,05	0,85	6,50
Щи из свежей капусты с птицей со сметаной	215	2008	84	2,48	4,48	6,40	76,80
Птица, тушеная в молочном соусе	100	2008	312	15,50	11,50	3,60	180,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	4,60	37,70	206,00
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	**790**			**28,28**	**21,97**	**101,10**	**717,50**
Всего за день:				**41,50**	**46,95**	**185,40**	**1346,90**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2008	2	1,35	4,84	24,75	135,50
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,03	8,13	27,87	203,16
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,90	0,20	8,13	43,33
Итого за прием пищи:	**545**			**10,18**	**15,67**	**85,55**	**515,99**
Обед							
Зеленый горошек (консервированный)	60	к/к	к/к	1,86	0,12	3,90	24,00
Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	215	2008	76	2,56	4,48	9,68	89,60
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	2008	231	13,30	8,10	15,98	143,00

Пюре картофельное	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141,00
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,60	0,10	31,70	131,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
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:	**890**			**29,42**	**21,84**	**126,21**	**768,80**
Всего за день:				**39,6**	**37,51**	**211,76**	**1285**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
3 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	10,08	9,00	125,00
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	6,88	8,90	31,48	234,13
Чай с сахаром и лимоном	205	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Сыр порциями	15	к/к	к/к	3,45	4,35	0,00	54,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**550**			**12,35**	**23,83**	**65,48**	**519,53**
Обед							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,84	6,06	3,96	73,80
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	200	2008	91	2,20	4,32	12,80	98,98
Биточки Школьник	100	2008	277	15,44	18,20	8,20	292,00
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,50	4,80	31,30	191,00
Компот из свежих яблок	200	2008	395	0,30	0,20	34,80	143,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,25	0,00	26,17	105,66
Итого за прием пищи:	**810**			**29,73**	**34,72**	**149,98**	**1066,64**
Всего за день:				**42,08**	**58,55**	**215,46**	**1586,17**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	35	2008	1	1,32	10,08	9,00	125,00
Запеканка из творога со сгущеным молоком	165	2008	224	16,42	9,71	17,29	237,14
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	**500**			**21,04**	**22,59**	**61,39**	**543,14**
Обед							
Салат Витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,72	3,12	5,70	54,00

Суп картофельный с рыбой	220	2008	92	2,88	2,29	15,36	93,60
Жаркое по-домашнему с птицей	250	к/к	к/к	28,17	26,83	22,33	443,33
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
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	**895**			**40,77**	**36,08**	**107,84**	**917,13**
Всего за день:				**61,81**	**58,67**	**169,23**	**1460,27**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
5 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2008	2	1,35	4,84	24,75	135,50
Каша вязкая молочная пшеничная	200	2022	54-13к	8,20	9,20	38,60	270,30
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**545**			**10,15**	**14,54**	**88,15**	**510,20**
Обед							
Салат из свеклы отварной с маслом	60	к/к	к/к	0,96	2,98	1,80	54,72
Суп картофельный с горохом и гренками	215	2008	99	5,12	3,60	14,88	112,80
Гуляш из говядины	100	2008	259	15,70	13,90	3,10	218,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	4,60	37,70	206,00
Компот из свежих плодов	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	115,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	**790**			**30,78**	**26,42**	**118,13**	**868,72**
Всего за день:				**40,93**	**40,96**	**206,28**	**1378,92**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
6 день							
Завтрак							
Запеканка из творога со сгущеным молоком	165	2008	224	16,42	9,71	17,29	237,14
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Сыр твердых сортов в нарезке	15	2022	54-1з	3,50	4,40	0,00	53,80
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,80	0,00	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	**505**			**24,22**	**16,11**	**60,34**	**502,94**
Обед							

Салат Школьные годы	60	2008	29	0,90	6,06	2,64	69,00
Суп крестьянский с крупой	200	2008	94	2,64	4,02	9,92	85,60
Печень по-строгановски	100	2008	256	8,90	12,20	10,20	171,20
Рис отварной	150	2008	325	3,70	6,30	32,80	203,00
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
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	**875**			**25,14**	**32,42**	**120,01**	**855,00**
Всего за день:				**49,36**	**48,53**	**180,35**	**1357,94**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2008	2	1,35	4,84	24,75	135,50
Каша из пшена и риса молочная ("Дружба") с маслом сливочным	200	2008	190	6,19	10,00	26,80	221,85
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**545**			**8,14**	**15,34**	**76,35**	**461,75**
Обед							
Салат из квашенной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с фасолью	200	2008	99	5,12	3,60	14,88	112,80
Птица, тушеная в молочном соусе	100	2008	312	15,50	11,50	3,60	180,00
Рис отварной	150	2008	325	3,70	6,30	32,80	203,00
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,60	0,10	31,70	131,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,25	0,00	26,17	105,66
Итого за прием пищи:	**810**			**31,33**	**25,70**	**146,52**	**944,46**
Всего за день:				**39,47**	**41,04**	**222,87**	**1406,21**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
8 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	6,08	9,00	125,00
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,23	6,66	32,00	228,96
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,80	0,00	7,50	38,00
Печенье	20	к/к	к/к	1,50	2,00	8,10	43,00

Итого за прием пищи:	**550**			**13,75**	**17,24**	**81,40**	**568,96**
Обед							
Салат из моркови с яблоком	60	к/к	к/к	0,52	0,06	4,73	49,56
Щи из квашенной капусты с птицей и сметаной	215	2008	88	2,56	4,56	5,92	75,20
Шницель из говядины	100	2008	271	19,80	23,00	8,20	322,00
Пюре картофельное	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141,00
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
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	**890**			**34,98**	**36,86**	**103,60**	**913,96**
Всего за день:				**48,73**	**54,10**	**185,00**	**1482,92**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
9 день							
Завтрак							
Сыр порциями	10	к/к	к/к	2,30	2,90	0,00	36,00
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	10,08	9,00	125,00
Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом сливочным	200	2008	184	8,00	10,19	33,16	256,77
Чай с сахаром и лимоном	205	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**570**			**14,32**	**24,37**	**80,31**	**591,17**
Обед							
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	к/к	к/к	1,00	6,10	5,80	81,50
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	215	2008	91	2,40	4,64	13,76	106,40
Печень по-строгановски	100	2008	256	8,90	12,20	10,20	171,20
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,50	4,80	31,30	191,00
Компот из свежих яблок	200	2008	395	0,30	0,20	34,80	143,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	**790**			**23,30**	**29,08**	**128,61**	**855,30**
Всего за день:				**37,62**	**53,45**	**208,92**	**1446,47**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
10 день							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,32	6,08	9,00	125,00

Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,72	6,18	33,16	228,97
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	**530**			**10,34**	**15,06**	**77,26**	**534,97**
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,70	3,10	5,70	54,00
Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	205	2008	79	3,92	4,64	12,48	107,20
Биточки куриные	100	2008	315	16,90	7,80	11,00	204,00
Рагу из овощей	150	2008	141	3,23	11,65	12,12	167,31
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
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:	**880**			**33,75**	**31,03**	**105,75**	**858,71**
Всего за день:				**44,09**	**46,09**	**183,01**	**1393,68**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
11 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2008	2	1,35	4,84	24,75	135,50
Омлет натуральный	200	2008	214	15,86	23,23	3,60	316,22
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	44,40
Вафли обогащенные	20	к/к	к/к	0,80	5,40	12,40	123,00
Итого за прием пищи:	**565**			**18,61**	**33,97**	**65,55**	**679,12**
Обед							
Салат из свеклы отварной с маслом	60	к/к	к/к	0,96	2,98	1,80	54,72
Суп картофельный с горохом и гренками	215	2008	99	3,12	3,60	14,88	112,80
Гуляш из говядины	100	2008	259	15,70	13,90	3,10	218,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	4,60	37,70	206,00
Компот из свежих плодов	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	115,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	**790**			**28,78**	**26,42**	**118,13**	**868,72**
Всего за день:				**47,39**	**60,39**	**183,68**	**1547,84**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
12 день							
Завтрак							

Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,50	8,70	7,40	131,00
Запеканка из творога с повидлом	165	2008	224	16,42	9,71	17,29	237,14
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,90	0,20	8,13	43,33
Итого за прием пищи:	**500**			**23,32**	**19,91**	**55,22**	**518,47**
		Обед					
Салат из белокочанной капусты	60	2008	35	0,96	3,06	4,14	48,00
Суп картофельный с птицей	210	2008	92	2,88	2,29	15,36	93,60
Биточки рыбные	100	2008	239	13,20	12,60	15,00	226,00
Картофель отварной	150	2008	265	2,89	5,30	22,85	151,15
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
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	0,44	19,60	95,20
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	0,70	13,15	67,00
Итого за прием пищи:	**885**			**28,93**	**27,09**	**121,80**	**844,95**
Всего за день:				**52,25**	**47,00**	**177,02**	**1363,42**

Дни	**Б, г**	**Ж,г**	**У, г**	**Э.Ц., ккал**
Всего за 1 день:	41,50	46,95	185,40	1346,90
Всего за 2 день:	39,6	37,51	211,76	1284,79
Всего за 3 день:	42,08	58,55	215,46	1586,17
Всего за 4 день:	61,81	58,67	169,23	1460,27
Всего за 5 день:	40,93	40,96	206,28	1378,92
Всего за 6 день:	49,36	48,53	180,35	1357,94
ИТОГО:	**275,28**	**291,17**	**1168,48**	**8414,99**
В среднем за 1 день:	**45,88**	**48,53**	**194,75**	**1402,50**
Всего 7 за день:	39,47	41,04	222,87	1406,21
Всего за 8 день:	48,73	54,10	185,00	1482,92
Всего за 9 день:	37,62	53,45	208,92	1446,47
Всего за 10 день:	44,09	46,09	183,01	1393,68
Всего за 11 день:	47,39	60,39	183,68	1547,84
Всего за 12 день:	52,25	47,00	177,02	1363,42
ИТОГО:	**269,55**	**302,07**	**1160,50**	**8640,54**
В среднем за 1 день:	**44,93**	**50,35**	**193,42**	**1440,09**
В среднем за 12 дней:	**45,40**	**49,44**	**194,08**	**1421,29**

***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 Куткиной**

***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.**

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