Согласовано
Директор ГБОУ СОШ №134
А. Никифорова
31.08.2022

УТВЕРЖДЕЮ
Генеральный директор
АО "Комбинат социального гя "Охта"
/Сашкова/
31.08.2022

Цикличное двухнедельное 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	Вес	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.
1 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	24,8	179
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:				10,6	17,66	77,5	510,84
ОБЕД							
Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	60	2008	51	0,84	6,06	3,96	73,8
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2008	101	3,12	2,24	15,2	93,6
Голубцы ленивые	250	2012	298	22,06	20,93	31	342,19
Напиток из апельсинов*	200	2008	436	0,2	0	25,7	105
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92

..он обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Булочка дорожная	50	2008	470	3,15	6,95	26,15	180,5
Итого обед:				**34,57**	**39,04**	**135,41**	**957,53**
Всего за 1 день:				**45,17**	**56,7**	**212,91**	**1468,37**
2 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,15	0,15	21,95	94,5
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,1	7,5	18,9	163
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0	7,5	38
Итого завтрак:				**9,25**	**8,91**	**76,35**	**425,94**
ОБЕД							
Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	60/20	2012	18/213	2,3	5,9	4,84	72,56
Суп картофельный с рыбой	200/20	2008	92	6,51	2,39	18,36	120,99
Запеканка из печени с рисом	80	2008	301	12,6	21,7	11,1	290
Соус сметанный	30	2008	371	0,42	1,2	1,92	20,4
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191
Компот из смеси сухофруктов*	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Итого обед:				**33,13**	**38,95**	**132,62**	**988,39**
Всего за 2 день:				**42,38**	**47,86**	**208,97**	**1414,33**
3 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,9	24,4	183
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134

тон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Банан свежий	200	к/к	к/к	3	1	27,74	192
Итого завтрак:				**18**	**16,06**	**97,34**	**667,54**
ОБЕД							
Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным	60/20	2011	52/209	3,38	7,81	0,2	87,2
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	2,4	2,33	13,76	106,4
Шницель рубленный из говядины запеченный	90	2012	282	10,88	11,95	9,69	189,79
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141
Кисель из кураги*	200	2008	406	0,7	0,1	37	151
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Итого обед:				**24,45**	**29,12**	**113,27**	**816,74**
Всего за 3 день:				**42,45**	**45,18**	**210,61**	**1484,28**
4 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Омлет натуральный	150	2008	214	14,45	23,86	2,73	283,46
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:				**18,25**	**33,92**	**48,23**	**570,3**
ОБЕД							
Икра свекольная	60	2008	56	2,52	4,86	6,06	78
Суп картофельный с горохом и гренками	200/10	2008	99/73	6,22	3,7	22,8	149,38
Фрикадельки из птицы, соус молочный	80/50	2012	308/350	11,2	8,4	12,5	177,3
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203
Напиток яблочный*	200	2008	438	0,1	0,1	26,4	108

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Итого обед:				**28,94**	**26,22**	**133,96**	**878,12**
Всего за 4 день:				**47,19**	**60,14**	**182,19**	**1448,42**
5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,15	0,15	21,95	94,5
Запеканка рисовая с творогом	150	2008	193	8,52	11	52,64	317
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Банан свежий	200	к/к	к/к	3	1	27,74	192
Итого завтрак:				**12,87**	**12,25**	**117,33**	**663,5**
ОБЕД							
Салат из квашеной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	2008	76	5,06	6,16	12,76	115
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир - картофель отварной)	230	2012	252/318	14,12	14,22	22,9	304,4
Компот из изюма*	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Итого обед:				**25,84**	**26,4**	**101,78**	**747,64**
Всего за 5 день:				**38,71**	**38,65**	**219,11**	**1411,14**
6 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	2008	224	31,04	18,04	28,64	336,44
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0	7,5	38
Итого завтрак:				37,84	**23,84**	**65,94**	569,54

ОБЕД							
Салат из сыра, яблок и огурцов	60	2008	27	5,46	8,22	2,1	104,4
Суп крестьянский с крупой и говядиной	200/10	2008	94	4,16	5,7	10,52	113,2
Жаркое по-домашнему	230	2008	258	25,91	24,69	20,55	407,87
Компот из апельсинов*	200	2008	399	0,5	0,1	34	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87
Итого обед:				**44,93**	**44,07**	**105,47**	**1015,91**
Всего за 6 день:				**82,77**	**67,91**	**171,41**	**1585,45**
7 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,15	0,15	21,95	94,5
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	2008	214	14,93	24,66	2,82	293,1
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:				**18,78**	**26,47**	**62,77**	**564,44**
ОБЕД							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, с сельдью	60/20	2011	52	3,06	3,7	5,6	69,1
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	200/10/5	2008	85	4,98	2,04	4,16	92,6
Запеканка из печени с рисом	80	2008	301	12,6	21,7	11,1	290
Соус сметанный	30	2008	371	0,42	1,2	1,92	20,4
Макароны отварные с овощами	150	2008	332	6,7	8	27,5	209
Напиток из апельсинов*	200	2008	436	0,2	0	25,7	105
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44

Итого обед:				**33,16**	**39,5**	**109,38**	**948,54**
Всего за 7 день:				**51,94**	**65,97**	**172,15**	**1512,98**
8 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Закрытый бутерброд с сыром	60	2008	9	6,8	14,4	14,8	216
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	24,8	179
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0	7,5	38
Итого завтрак:				**16,7**	**23,26**	**82,5**	**610,44**
ОБЕД							
Икра морковная	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	70,8
Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	2,55	4,11	8,36	80,8
Плов из птицы	230	2012	304	12,7	11,7	41,9	299
Компот из кураги*	200	2008	401	1	0,1	34,2	142
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенн[illegible]триентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Булочка российская	60	2008	473	3,9	4,8	33,5	194
Итого обед:				**27,63**	**28,43**	**155,86**	**949,04**
Всего за 8 день:				**44,33**	**51,69**	**238,36**	**1559,48**
9 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,15	0,15	21,95	94,5
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	2008	190	4,65	7,5	20,1	168
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Банан свежий	200	к/к	к/к	3	1	27,74	192
Итого завтрак:				**13,7**	**12,31**	**107,59**	**658,94**

ОБЕД							
Салат картофельный с огурцами, маслом растительным (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	60	2011	37	0,8	4,76	5,1	66,5
Борщ с фасолью картофелем говядиной и сметаной	200/10/5	2008	79	6,42	5,48	12,48	132,6
Рыба припущенная с маслом сливочным	90,5	2012	245	15,21	5.85	0,28	67,5
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148
Компот из смеси сухофруктов*	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Печенье обогащенное	30	к/к	к/к	2,3	3,1	22,4	125,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Итого обед:				**31,74**	**26,2**	**128,83**	**825,64**
Всего за 9 день:				**45,44**	**38,51**	**236,42**	**1484,58**
10 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Каша "Янтарная" из пшена с яблоками	150	2008	187	5,04	7,32	28,08	199,2
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:				**8,74**	**17,38**	**73,38**	**484,04**
ОБЕД							
Салат "Свеколка"	60	2008	50	4,8	6,1	9,12	110,4
Суп картофельный с фасолью	200	2008	99	5,12	3,6	14,88	112,8
Запеканка из печени с рисом	80	2008	301	12,6	21,7	11,1	290
Соус сметанный	30	2008	371	0,42	1,2	1,92	20,4
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191
Напиток из клюквы протертой с сахаром	200	2008	439	0,1	0	26,8	108
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92

Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Итого обед:				**33,74**	**40,26**	**128,52**	**995,04**
Всего за 10 день:				**42,48**	**57,64**	**201,9**	**1479,08**
11 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,9	24,4	183
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Банан свежий	200	к/к	к/к	3	1	27,74	192
Итого завтрак:				**15,4**	**13,66**	**87,74**	**595,54**
ОБЕД							
Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	60/20	2012	18/213	2,3	5,9	4,84	72,56
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2008	84	2,48	4,48	6,4	76,8
Зразы рубленные из кур с омлетом и овощами	90	2008	317	14,18	10,8	8,7	190,1
Рагу овощное	150	2008	351	3,4	6,7	13,1	128
Компот из изюма*	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Булочка домашняя	50	2008	467	3,3	6,2	27,9	180
Итого обед:				**29,78**	**35,84**	**121,44**	**904,8**
Всего за 11 день:				**45,18**	**49,5**	**209,18**	**1500,34**
12 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,15	0,15	21,95	94,5
Сырники из творога со сгущенным молоком	150/30	2012	231	18,4	14,1	31,9	278,8
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	[illegible]		

Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0	7,5	38
Итого завтрак:				**23,85**	**16,71**	**96,75**	**588,74**
ОБЕД							
Салат из квашеной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8
Суп картофельный с крупой	200	2008	98	2,96	2,24	15,7	95,2
Тефтели мясные (из говядины) в соусе сметанном с луком	80/30	2012	286/356	7,8	16,7	10,6	181
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206
Компот из апельсинов*	200	2008	399	0,5	0,1	34	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Итого обед:				**21,02**	**29,56**	**136**	**835,44**
Итого за 12 день:				**44,87**	**46,27**	**232,75**	**1424,18**
ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ				**572,91**	**626,02**	**2495,96**	**17772,63**

* в соответствии с Сан-ПиН 2.3/2.4 3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва, Дели принт, 2012, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник - Москва, ДеЛи принт, 2007-276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08

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