

СОГЛАСОВАНО

Директор
ГБОУ К/СОШ №

"09" января 2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания "Охта"Е.С. Сташкова/
"09" января 2024г.

**Циклическое десятидневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся 5-11 классов общеобразовательных учреждений Красногвардейского района
за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.
1 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,22	8,9	31,48	234,9
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Печенье обогащенное	20	к/к	к/к	1,5	2	14,9	83,6
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	575			18,52	19,46	101,38	654,74
ОБЕД							
*Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,5	5,1	7,7	82,7
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2008	91	3	5,8	17,2	133

Шницель рубленый из говядины запеченный	100	2017	273	15,02	10,02	12,00	---
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,6	5,76	37,56	228,48
Напиток из шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	935			34,37	36,33	148,19	1057,21
Всего за 1 день:				52,89	55,79	249,57	1711,95
2 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Запеканка из творога с соусом абрикосовым	200	2008	224	30,27	15,41	46,03	443,89
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	61,7
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
Итого завтрак:	560			34,2	21,1	101,09	731,06
ОБЕД							
Салат овощной с яблоками, яйцом вареным	100	2017	56/209	3,18	6,14	6,05	92,18
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2008	76	3,2	5,6	12,1	111,6
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир - картофель отварной)	280	2008	237/333/371	19,93	19,76	27,83	368,88
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	935			34,86	35,05	112,28	904,01

Всего за 2 день:				69,06		56,15		41,33		-----	
3 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,22	8,26	32	231,22				
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3				
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44				
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5				
Итого завтрак:	550							85,2	564,46		
ОБЕД											
Винегрет овощной с сельдью с/с	100	2008	52	5,3	9,7	5	128,5				
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2008	101	3,9	2,8	19	116,8				
Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100/50	2008	261/373	26,8	17,2	17,8	333,2				
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,23	247,88				
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	103,6				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7				
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85				
Йогурт в индивидуальной упаковке, млж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9				
Итого обед:	1080							165,93	1240,43		
Всего за 3 день:											
4 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1				
Омлет с сыром	200	2008	215	23,17	36	3,33	430				

[illegible]

Салат картофельный с солёными огурцами, маслом растительным	100	2017	37	1,33	7,9	0,2	...
Суп крестьянский с крупой	250	2008	94	3,3	5,03	12,4	108,07
Тефтели рыбные, соус сметанный с томатом	100/50	2008	245/372	14,4	10,2	16,4	215
Пюре картофельное	180	2008	335	3,72	6,48	24,36	170,64
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	115,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Йогурт в индивидуальной упаковке, млж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Итого обед:	1080			34,5	35,56	142,96	1029,88
Всего за 5 день:				46,78	53,1	250,04	1665,18
6 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,22	8,9	31,48	234,9
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	61,7
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Печенье обогащенное	20	к/к	к/к	1,5	2	14,9	83,6
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого завтрак:	575			15,82	16,96	92,08	584,24
ОБЕД							
*Салат из кашеной капусты	100	2008	40	1,5	5,1	7,7	82,7
Борщ сибирский со сметаной	250/5	2008	80	8,5	7,2	10,8	142
Плов из филе птицы	280	2017	291	15,45	14,23	51	393,87

Комп							
квашеной капусты	100	2008	40	1,5	5,1	7,7	82,7
арский с говядиной и сметаной	250/15/10	2008	к/к	12,25	11,22	10,8	193,18
или птицы	300	2017	291	16,55	15,25	54,6	421,85

Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	138,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Печенье обогащенное	40	к/к	к/к	3	4	29,8	167,2
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого обед 6 день:	1115			41,75	39,32	195,5	1302,88

7 ДЕНЬ

ОБЕД							
Винегрет овощной	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	122,9
Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/15/10	2008	95	6,75	8,22	10,2	141,78
Зразы рубленые из кур с омлетом	100	2008	317	14,3	15,2	9,66	232,64
Рагу овощное	200	2008	351	4,52	8,93	17,47	168,33
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
Итого обед 7 день:	1075			36,12	46,13	115,36	1021,09

8 ДЕНЬ

ОБЕД							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2017	40	2,74	7,06	9,6	112,9

Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1		109,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	143,85
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	1011,02
Итого обед:	935			33,5	29,98	151,8	1595,26

Всего за 6 день:

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Пудинг из творога (запеченный) с соусом абрикосовым	200	2008	225	24	18,15	38,9	414,95
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
Итого завтрак:	567			28,1	23,84	94,23	703,88

ОБЕД

Винегрет овощной	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	122,9
Суп из овощей со сметаной	250/5	2008	95	3	4,2	10,2	90,6
Зразы рубленые из кур с омлетом	100	2008	317	14,3	15,2	9,66	232,64
Рагу овощное	180	2008	351	4,07	8,04	15,72	151,52
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	935			31,32	41,09	108,48	929,01
Всего за 7 день:				59,42	64,93	202,71	1632,89

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,03	8,13	27,87	204,77
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
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:	550			10,03	19,39	80,57	536,91
ОБЕД							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2017	40	2,74	7,06	9,6	112,9
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2008	84	3,1	5,6	8	94,8
Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	2008	231	16,35	7,2	6,15	154,8
Картофель отварной	180	2008	333	3,48	5,64	28,2	177,48
Напиток из шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Йогурт в индивидуальной упаковке, млж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Итого обед:	1085			37,62	31,65	129,55	953,53
Всего за 8 день:				47,65	51,04	210,12	1490,44
9 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Омлет натуральный	200	2008	214	19,27	31,81	3,64	377,93
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,03	23,41

		ОБЕД					29,2	40,1	53,87	69,10
Икра сикольная		100	2008	56	3,8	8,1	7,5			118,1
Суп картофельный с фасолью		250	2008	99	6,4	4,5	18,6			140,5
Виточки с луком запеченные		100	2017	268	15,7	22,5	13,2			318,1
Каша гречневая рассычатая		180	2008	323	4,32	5,52	45,23			247,88
Сок фруктовый		200	2008	442	1	0,2	18			77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный минеральными		40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4			109,7
Питон обогащенный минеральными		60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9			143,85
Итого обед:		930			38,77	44,17	150,83			1155,93
Итого за 9 дней:					67,97	84,27	204,7			1849,11
10 ДЕНЬ										
Путереф с луком		20/15	2008	2	1,2	4,3	22			131,5
Суп "Дружба" с маслом сливочным		200	2008	190	6,2	10	26,8			222
Пит с сахаром и лимоном		200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2			62,9
Питон обогащенный минеральными		25	к/к	к/к	2	1,16	13			70,44
Друши спелая		100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3			45,5
Итого завтрак:		567			10,1	15,86	87,3			532,34
ОБЕД										
Пит витаминный (1-й вариант)		100	2008	41	1,2	5,2	9,5			89,6
Пит картофельный с крупой		250	2008	98	3,7	2,8	19,6			118,4
Печенка картофельная с субпродуктами (свиными говяди)		280	2008	299	22,62	22,17	49,95			489,81
Пит из смеси сухофруктов		200	2008	402	0,6	0,1	31,7			130,1

микронутриентами							
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	930			35,67	33,62	159,05	1081,46
Всего за 10 дней:				45,77	49,48	246,35	1613,8
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ				571,7	598,29	2271,19	16756,17
В среднем за 1 день				57,17	59,83	227,12	1675,62
Среднедневная сбалансированность				1	1,05	4	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, 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. Допускается отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктам.

* с 01.03 в рецептуре блинд лук репчатый заменяется на - лук зеленый.

Производится замена с 01.03 салата "Витаминного" (1-й вариант) на салат из соевых стручков ТК №20