



Циклическое двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга Кировского района с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

1 день							
Сборник рецептур	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	3	Бутерброд с сыром	15/20	5,00	5,00	10,30	132
2008	189	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	5,10	7,50	18,90	163
2008	433	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	1,90	0,70	16,40	78
к/к	к/к	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,30</b>	<b>16,10</b>	<b>80,20</b>	<b>554</b>
<b>Обед</b>							
2011	37	Салат картофельный с солеными огурцами и маслом растительным*	60	0,80	5,30	14,30	50
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,50	4,30	10,40	110
2008	311	Плов из птицы	200	20,70	17,27	36,90	359
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,60	0,10	31,70	131
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,70	0,32	17,00	90
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	1,90	0,70	16,40	78
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,20</b>	<b>27,99</b>	<b>126,70</b>	<b>818</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,50</b>	<b>44,09</b>	<b>206,90</b>	<b>1372</b>
<b>2 день</b>							
Сборник рецептур	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак							
2008	2	Бутерброд с повидлом	40	1,20	1,20	12,00	132
2008	189	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,60	6,40	22,80	179
2008	430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	1,90	0,70	16,40	78
к/к	к/к	Йогурт в инд. упаковке производителя 2,5% жирн.	125	3,50	2,50	17,20	113
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,40</b>	<b>10,90</b>	<b>83,40</b>	<b>562</b>
Обед							
2008	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным*	60	1,00	3,10	4,60	50
2008	99	Суп картофельный с горохом и гречками из пшеничного хлеба	200/10	5,40	4,60	17,50	156
2008	245/364	Тефтели рыбные, соус томатный	90/50	11,50	11,90	14,90	185
2008	335	Пюре картофельное	150	3,10	5,40	20,30	141
2008	438	Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,10	0,10	26,40	108
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,70	0,32	17,00	90
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	1,90	0,70	16,40	78
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25,70</b>	<b>26,12</b>	<b>117,10</b>	<b>808</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>38,10</b>	<b>37,02</b>	<b>200,50</b>	<b>1369</b>
3 день							
Сборник рецептур	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	3,90	6,30	21,60	159
2011	224	Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным	60/20	13,50	7,80	24,80	235
2008	431	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	1,90	0,70	16,40	78
к/к	к/к	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,00</b>	<b>15,30</b>	<b>87,80</b>	<b>581</b>
Обед							
2008	52	Винегрет овощной с сельдью с маслом растительным*	60/20	2,18	3,82	3,00	78
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,40	4,64	13,76	96
2008	278	Зразы рубленые	90	15,12	16,00	10,80	189
2008	331	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191
2008	442	Сок фруктовый (апельсиновый)	200	1,40	0,20	26,40	114
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,70	0,32	17,00	90
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	1,90	0,70	16,40	78

Итого за прием пищи:				31,20	30,48	118,66	836
Всего за день:				51,20	45,78	206,46	1417
<b>4 день</b>							
Сборник рецептур	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	187	Каша «Янтарная» из пшена с яблоками	150	5,04	7,32	28,10	199
2008	215	Омлет с сыром	60	7,50	6,90	1,00	129
2008	432	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	50	3,80	1,40	32,80	156
к/к	к/к	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43
Итого за прием пищи:				18,74	17,12	92,40	634
<b>Обед</b>							
2008	22	Салат из свежих помидоров с маслом растительным*	60	0,60	4,10	1,98	65
2008	91	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,30	4,40	13,50	96
2008	272	Биточки	90	13,50	13,90	11,34	225
2008	136	Морковь, тушенная с рисом	150	2,80	6,24	24,00	191
2008	401	Компот из изюма с вит. С	200	0,50	0,10	28,10	116
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,70	0,32	17,00	90
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	1,90	0,70	16,40	78
Итого за прием пищи:				24,30	29,76	112,32	861
Всего за день:				43,04	46,88	204,72	1495
<b>5 день</b>							
Сборник рецептур	№ технолог.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
к/к	к/к	Бутерброд с джемом абрикосовым	20/20	1,20	2,30	12,00	132
2011	183	Каша гречневая молочная жидкая	150/5	7,60	7,50	25,90	118
2008	430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	1,90	0,70	16,40	78
к/к	к/к	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47
Итого за прием пищи:				11,30	11,00	79,10	435
<b>Обед</b>							
2008	20	Салат из соленых огурцов с луком и маслом растительным*	60	1,62	3,10	1,56	40
2008	101	Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курой	200/10	2,60	3,00	15,20	112

2008	237	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	9,60	7,80	6,30	159
2008	333	Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148
к/к	к/к	Напиток из клюквы, протертой с сахаром с витамином "С"	200	0,10	0,10	26,00	102
к/к	к/к	Йогурт в инд. упаковке производителя 2,5% жирн.	125	3,50	2,50	17,20	113
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,70	0,32	17,00	90
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	1,90	0,70	16,40	78
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,92</b>	<b>22,22</b>	<b>123,16</b>	<b>842</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>36,22</b>	<b>33,22</b>	<b>202,26</b>	<b>1277</b>
<b>6 день</b>							
Сборник рецептур	№ технолог.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	3	Бутерброд с сыром	15/20	5,00	5,00	10,30	132
2008	225	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	10,50	9,00	25,20	205
2008	434	Молоко кипяченое	200	6,10	5,30	10,10	113
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	1,90	0,70	16,40	78
к/к	к/к	Груша свежая	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,90</b>	<b>20,40</b>	<b>71,80</b>	<b>575</b>
<b>Обед</b>							
2008	50	Салат «Свеколка»	60	3,80	6,10	9,12	89
2008	85	Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	3,00	4,70	4,30	82
2008	261	Печень, тушенная в соусе сметанном	90	10,97	7,74	8,00	149
2008	332	Макароны отварные с овощами	150	6,70	8,00	27,50	209
2008	411	Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	200	0,10	0,10	27,90	113
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,70	0,32	17,00	90
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	1,90	0,70	16,40	78
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29,17</b>	<b>27,66</b>	<b>110,22</b>	<b>810</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>53,07</b>	<b>48,06</b>	<b>182,02</b>	<b>1385</b>
<b>7 день</b>							
Сборник рецептур	№ технолог.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
к/к	к/к	Бутерброд с джемом абрикосовым	40	1,20	2,30	12,00	132
2008	190	Каша «Дружба» с маслом сливочным	150/5	4,81	7,70	20,77	174
2008	432	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	1,90	0,70	16,40	78
к/к	к/к	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47

Итого за прием пищи:				9,81	12,40	81,37	538
<b>Обед</b>							
2008	43	Салат картофельный с маслом растительным*	60	1,00	9,20	7,14	115
2008	95	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,10	3,40	8,90	99
2008	314	Котлеты рубленные из птицы, масло сливочное	90/5	16,70	12,78	15,30	243
2008	325	Рис отварной	150	3,70	6,30	32,80	203
2008	442	Сок фруктовый (мультифрут)	200	1,40	0,20	26,40	114
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,70	0,32	17,00	90
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	1,90	0,70	16,40	78
Итого за прием пищи:				29,50	32,90	123,94	942
<b>Всего за день:</b>				<b>39,31</b>	<b>45,30</b>	<b>205,31</b>	<b>1480</b>
<b>8 день</b>							
Сборник рецептур	№ технолог.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	3	Бутерброд с сыром	15/20	5,00	5,00	10,30	132
2011	182	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/5	5,90	9,10	18,30	146
2008	430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	1,90	0,70	16,40	78
к/к	к/к	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43
Итого за прием пищи:				13,90	15,10	68,10	459
<b>Обед</b>							
2008	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным*	60	1,00	3,06	4,62	50
2008	92	Суп картофельный с рыбой	200/20	7,20	3,00	18,00	122
1996	394	Жаркое по-домашнему со свиной	200	23,50	19,80	21,60	399
2008	438	Напиток яблочный с витамином «С»	200	0,10	0,10	26,40	108
к/к	к/к	Йогурт в инд. упаковке производителя 2.5% жирн.	125	3,50	2,50	17,20	113
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,70	0,32	17,00	90
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	1,90	0,70	16,40	78
Итого за прием пищи:				39,90	29,48	121,22	960
<b>Всего за день:</b>				<b>53,80</b>	<b>44,58</b>	<b>189,32</b>	<b>1420</b>
<b>9 день</b>							
Сборник рецептур	№ технолог.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	213	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63
2008	193	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/20	8,50	11,40	44,40	317

2008	431	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	1,90	0,70	16,40	78
к/к	к/к	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,20</b>	<b>17,20</b>	<b>86,10</b>	<b>567</b>
<b>Обед</b>							
2011	71/1	Помидор свежий (кусочком)	60	0,20	0,00	2,30	11
2008	79	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/5	4,00	5,00	15,00	130
2008	283/364	Тефтели (1-й вариант), соус томатный	90/30	13,35	15,60	9,90	238
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206
2008	401	Компот из чернослива с витамином «С»	200	0,60	0,20	29,30	124
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,70	0,32	17,00	90
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	1,90	0,70	16,40	78
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,35</b>	<b>26,42</b>	<b>127,60</b>	<b>877</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,55</b>	<b>43,62</b>	<b>213,70</b>	<b>1444</b>
<b>10 день</b>							
Сборник рецептур	№ технолог.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	2	Бутерброд с повидлом	40	1,20	1,20	12,00	132
2008	189	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,60	6,90	24,40	183
2008	433	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	1,90	0,70	16,40	78
к/к	к/к	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,50</b>	<b>11,50</b>	<b>85,70</b>	<b>570</b>
<b>Обед</b>							
2011	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,70	5,00	4,30	68
2008	89	Рассольник с курой, со сметаной	200/10/5	4,00	5,00	12,00	124
2008	241/361	Котлета рыбная любительская соус паровой	90/50	10,80	2,90	4,50	130
2008	335	Пюре картофельное	150	3,10	5,40	20,30	141
к/к	к/к	Напиток из клюквы, протертой с сахаром с витамином С	200	0,10	0,10	26,00	102
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,70	0,32	17,00	90
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	1,90	0,70	16,40	78
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,30</b>	<b>19,42</b>	<b>100,50</b>	<b>733</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>35,80</b>	<b>30,92</b>	<b>186,20</b>	<b>1303</b>
<b>11 день</b>							
Сборник рецептур	№ технолог.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак								
2008	3	Бутерброд с сыром	15/20	5,00	5,00	10,30	132	
2008	189	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	150/5	5,60	6,40	24,80	179	
2008	432	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107	
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	1,90	0,70	16,40	78	
к/к	к/к	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,40</b>	<b>13,80</b>	<b>83,70</b>	<b>543</b>	
Обед								
2008	56	Икра морковная	60	2,30	4,90	4,50	71	
2008	94	Суп крестьянский с крупой перловой	200	2,80	5,10	11,00	117	
2010	308	Фрикадельки из птицы, масло сливочное	90/5	10,90	11,25	15,30	186	
2008	311	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191	
2008	436	Напиток лимонный с витамином С	200	0,20	0,00	25,70	105	
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,70	0,32	17,00	90	
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	1,90	0,70	16,40	78	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,30</b>	<b>27,07</b>	<b>121,20</b>	<b>838</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>40,70</b>	<b>40,87</b>	<b>204,90</b>	<b>1381</b>	
12 день								
Сборник рецептур	№ технолог.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	4,60	6,20	20,70	157	
2010	240	Пудинг из творога с яблоками	60	13,50	10,40	34,10	246	
2011	434	Молоко кипяченое	200	6,10	5,30	10,10	113	
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	1,90	0,70	16,40	78	
к/к	к/к	Мандарин свежий	100	0,60	0,00	6,00	30	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,70</b>	<b>22,60</b>	<b>87,30</b>	<b>624</b>	
Обед								
2011	70/2	Огурец соленый (кусочком)	60	0,20	0,00	4,30	8	
2008	92	Суп картофельный	200	2,90	2,30	15,40	94	
2008	301	Запеканка из печени с рисом	90	8,72	15,02	7,68	200	
2008	350	Рагу овощное	150	3,50	6,70	11,50	119	
2008	441	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103	
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,70	0,32	17,00	90	
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	1,90	0,70	16,40	78	
к/к	к/к	Йогурт в инд. упаковке производителя 2,5% жирн.	125	3,50	2,50	17,20	113	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>865</b>	<b>24,12</b>	<b>27,84</b>	<b>113,88</b>	<b>805</b>

Всего за день:	50,82	50,44	201,18	1429
Всего за 12 дней:	528,11	510,78	2403,47	16770
Среднее число за период:	44,01	42,57	199,76	1398
Содержание белков, жиров, углеводов за 12 дней в % от калорийности:	12,60	27,41	57,18	

\* С 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зеленый

**При составлении меню использована следующая литература:**

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П. и Тутельяна В.А.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей, москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008. Под редакцией Куткиной М.Н.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебпродинформ, 1996.