

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор АО "Столовая № 14"
 Н.Ю.

Вихрова

УТВЕРЖДАЮ
 613
 09
 Директор ГБОУ СОШ № _____ Московского района Санкт-Петербурга

« 09 » 2021 г.

« 09 » 2021 г.

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте от 12 до 18 лет с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счёт средств бюджета Санкт-Петербурга.

День: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Завтрак							
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200/5	10,1	8,3	36	253,5	184	2008
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/20/5	7,1	11,2	9,9	179	3	2008
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	431	2008
Фрукты свежие	100	0,3		20,6	40	6708	К/К
Итого за Завтрак		17,8	19,6	81,7	534,5		
Обед							
Салат картофельный с солеными огурцами с маслом растительным*	100	4,1	3	23,3	138	37 *	2017
Борщ из свежей капусты с картофелем, свининой и сметаной	250/10/5	6,7	10,8	14,9	149,5	76	2008
Котлеты рубленые из птицы***	100	18,6	14,2	17	270	314***	2008
Рагу овощное	180	4,2	8	13,8	142,8	350	2008
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,7	0,3	17	81,6	6443	К/К
Батон нарезной обогащённый	40	3	1,1	25,4	105,6	6369	К/К
Итого за Обед		39,9	37,5	143,1	1018,5		
Итого за день		57,7	57,1	224,8	1553		

День: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Завтрак							
Макароны с сыром	200/25	6	20,3	0,1	149,1	210	2008
Бутерброд с джемом или повидлом	20/5/20	1,7	4,3	24,8	139,2	2	2008
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
Яблоко свежее	100	0,3		8,6	40	6378	К/К
Итого за Завтрак		10,7	27,1	58,3	462,3		
Обед							
Салат витаминный с маслом растительным (2 вар.) (до 28.02) / с 01.03 Салат из свеклы отварной с яблоком и маслом растительным	100	1,5	15,1	8,5	176	42 / 54	2008 / 2011
Суп картофельный	250	3,6	2,9	19,2	117	92	2008
Плов из филе птицы***	280	26,4	16,0	54,7	503,7	311***	2008
Напиток клюквенный с витамином "С"	200	0,1	0,1	24,9	103	437	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,7	0,3	17	81,6	6443	К/К
Батон нарезной обогащённый	40	3	1,1	25,4	105,6	6369	К/К
Итого за Обед		37,3	35,5	149,7	1086,9		
Итого за день		48,0	62,6	208,0	1549,2		

День: 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Завтрак							
Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/20	29,7	24,3	59,7	549,4	225	2008
Бутерброд с маслом	25/10	2	9	7,5	141	1	2008
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	62	430	2008
Фрукты свежие	100	0,3		20,6	40	6708	К/К
Итого за Завтрак		32,3	33,4	103	792,4		
Обед							
Салат "Свеколка"	100	8	10,1	15,2	184	50	2008
Щи из свежей капусты с курой и сметаной	250/10/5	6,6	4,4	5,6	111,2	83	2008
Рыба, запеченная в сметанном соусе***	100	7,6	5	10	168	237 ***	2008
Пюре картофельное	180	3,7	6,5	24,4	169,2	335	2008
Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,9	115	394	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,7	0,3	17	81,6	6443	К/К
Батон нарезной обогащённый	40	3	1,1	25,4	105,6	6369	К/К
Итого за Обед		31,8	27,6	125,5	934,6		
Итого за день		64,1	61	228,5	1727		

День: 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Завтрак							
Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	7,4	8,4	28,8	212	189	2008
Бутерброд горячий с сыром	30/5/25	7,5	11,2	14,1	187	11	2008
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	432	2008
Фрукты свежие	100	0,3		20,6	40	6708	К/К
Итого за Завтрак		16,7	20,9	85,9	546,0		
Обед							
Винегрет овощной с сельдью с маслом растительным*.	75/25	1,4	10,2	6,6	123	52 *	2008
Суп картофельный с горохом	250	10,3	10,1	18,4	186,1	99	2008
Рулет из говядины с луком и яйцом***	100	11,3	11	9,7	216	280***	2008
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,8	37,6	229,2	331	2008
Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113	411	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,7	0,3	17	81,6	6443	К/К
Батон нарезной обогащенный	40	3	1,1	25,4	105,6	6369	К/К
Ватрушка с творогом	50	6,1	3,2	26,4	165	453/734	2008
Итого за Обед		41,5	41,8	169	1219,5		
Итого за день		58,2	62,7	254,9	1765,5		

День: 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	8,5	7,5	33,1	190	189	2008
Бутерброд с джемом или повидлом	20/5/20	1,7	4,3	24,8	139,2	2	2008
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	431	2008
Яблоко свежее	100	0,3		8,6	40	6378	К/К
Итого за Завтрак		10,8	11,9	81,7	431,2		
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	0,7	5,1	2,3	103	19	2008
Суп из овощей со сметаной	250/10	11,1	42	18,1	112,6	95	2008
Тефтели из говядины, соус томатный	100/20	14,3	16,7	25,4	310,8	283 / 364	2008
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,5	45,2	247,2	323	2008
Сок фруктовый	200	1	0,1	37,8	86	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,7	0,3	17	81,6	6443	К/К
Батон нарезной обогащенный	40	3	1,1	25,4	105,6	6369	К/К
Итого за Обед		37,1	70,8	171,2	1046,8		
Итого за день		47,9	82,7	252,9	1478,0		

День: 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Завтрак							
Каша жидкая овсяная с маслом сливочным	200/5	7,4	9,9	25	216	189	2008
Яйцо вареное 1 шт.	1/40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
Батон нарезной обогащенный	20	1,5	0,6	12,7	52,8	6503	К/К
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
Фрукты свежие	100	0,3		20,6	40	6708	К/К
Итого за Завтрак		17,2	17,6	83,4	505,8		
Обед							
Салат из свежих помидоров *	100	1	10,2	33	109	22*	2008
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	23,8	121	100	2008
Голубцы ленивые ***	280	24,9	25,9	20,7	409,3	306 ***	2008
Напиток клюквенный с витамином "С"	200	0,1	0,1	24,9	103	437	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,7	0,3	17	81,6	6443	К/К
Батон нарезной обогащенный	40	3	1,1	25,4	105,6	6369	К/К
Итого за Обед		35,6	40,4	144,8	929,5		
Итого за день		52,8	58,0	228,2	1435,3		

День: 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Завтрак							
Макароны с сыром	200/25	5,8	20,3	0,1	149,1	210	2008
Бутерброд с маслом	25/10	2	9	7,5	141	1	2008
Чай с молоком	200	1,6	1,7	7,9	52,8	6410	К/К
Фрукты свежие	100	0,3		20,6	40	6708	К/К
Итого за Завтрак		9,7	31,0	36,1	382,9		
Обед							
Салат "Полоньинский" ** (до 28.02) / с 01.03 Салат "Полоньинский" с пекинской капустой	100	1,5	10,1	4,4	115	28**	2008
Суп крестьянский с крупой и свининой	250/10	6,1	8,9	12,3	152,4	94	2008
Рыба, запеченная с яйцом	100	11,5	4,1	12,6	150,1	236***	2008
Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,5	5,6	28,2	177,6	333	2008
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	441	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,7	0,3	17	81,6	6443	К/К
Батон нарезной обогащенный	40	3	1,1	25,4	105,6	6369	К/К
Итого за Обед		29,0	30,4	124,3	885,3		
Итого за день		38,7	61,4	160,4	1268,2		

День: 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Завтрак							
Каша "Дружба" из пшена с рисом жидкая	200/5	6,4	10,3	27,7	188,1	190	2008
Бутерброд с джемом или повидлом	20/5/20	1,7	4,3	24,8	139,2	2	2008
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	432	2008
Яблоко свежее	100	0,3		8,6	40	6378	К/К
Итого за Завтрак		9,9	15,9	83,5	474,3		
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным** (до 28.02) / с 01.03 Огурец соленый (порционно)	100	3,6	10,2	7,8	137	30 / 71/2	2008 / 2011
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250/5	5,9	7,5	7,3	138,9	88	2008
Котлеты рубленые из птицы***	100	18,6	14,2	17	270	314***	2008
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,5	45,2	247,2	323	2008
Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113	411	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,7	0,3	17	81,6	6443	К/К
Батон нарезной обогащённый	40	3	1,1	25,4	105,6	6369	К/К
Итого за Обед		38,2	38,9	147,6	1093,3		
Итого за день		48,1	54,8	231,1	1567,6		

День: 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Завтрак							
Омлет натуральный	200	14,2	18,3	2,7	277,3	214	2008
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/20	5,4	8,7	21,9	131	3	2008
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	62	430	2008
Фрукты свежие	100	0,3		20,6	40	6708	К/К
Итого за Завтрак		20,2	27,1	60,4	510,3		
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	0,7	5,1	2,3	103	19	2008
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	250/10/5	9,4	7,6	17,5	109,6	91	2008
Печень по-строгановски	120(70/50)	13,1	12,1	8,7	166	256	2008
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,8	37,6	229,2	331	2008
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,7	0,3	17	81,6	6443	К/К
Батон нарезной обогащенный	40	3	1,1	25,4	105,6	6369	К/К
Итого за Обед		41,0	30,6	135,1	942,9		
Итого за день		61,2	57,7	195,5	1453,2		

День: 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Завтрак							
Каша манная молочная с маслом сливочным .	200/5	6,1	8,3	27,6	210	189	2008
Бутерброд горячий с сыром	30/5/25	7,5	11,2	14,1	187	11	2008
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	62	430	2008
Яблоко свежее	100	0,3		8,6	40	6378	К/К
Итого за Завтрак		14,2	19,6	65,5	499		
Обед							
Салат "Школьные годы" ** (до 28.02) / с 01.03 Салат "Школьные годы" с пекинской капустой	100	1,5	10,1	4,4	115	29 ***	2008
Борщ с картофелем, свиной и сметаной	250/10/5	6,1	9,5	15,3	171,4	77	2008
Котлета рыбная любительская	100	13,7	3,7	6,4	111,5	241	2008
Пюре картофельное с морковью	180	3,6	6,9	22,6	167	125	2008
Напиток лимонный с витамином "С"	200	0,2		25,7	105	436	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,7	0,3	17	81,6	6443	К/К
Батон нарезной обогащенный	40	3	1,1	25,4	105,6	6369	К/К
Итого за Обед		30,8	31,6	116,8	857,1		
Итого за день		45,0	51,2	182,3	1356,1		

День: 11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Завтрак							
Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/20	28,4	22,7	68,1	559,7	225	2008
Бутерброд с джемом или повидлом	20/5/20	1,7	4,3	24,8	139,2	2	2008
Чай с молоком	200	1,6	1,7	7,9	52,8	6410	К/К
Фрукты свежие	100	0,3		20,6	40	6708	К/К
Итого за Завтрак		33,3	30,3	113	781,4		
Обед							
Винегрет овощной с маслом растительным*	100	1,4	10,1	6,6	123	51 *	2008
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,4	3,7	19,9	142,3	100	2008
Птица, тушенная в сметанном соусе ***	120(60/60)	14,7	8	4,3	192	312***	2008
Рис отварной	180	4,4	7,6	39,4	243,6	325	2008
Сок фруктовый	200	1	0,1	37,8	86	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,7	0,3	17	81,6	6443	К/К
Батон нарезной обогащённый	40	3	1,1	25,4	105,6	6369	К/К
Итого за Обед		34,6	30,9	150,4	974,1		
Итого за день		67,9	61,2	263,4	1755,5		

День: 12

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Завтрак							
Макароны, запеченные с сыром	200	10,9	18,2	41,7	374,7	211	2008
Помидор свежий (порционно)	50	0,8		16,3	26,5	6849	К/К
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	432	2008
Яблоко свежее	100	0,3		8,6	40	6378	К/К
Итого за Завтрак		13,5	19,5	89	548,2		
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком *	100	2,7	5,1	2,6	67	20*	2008
Суп картофельный с курой	250/10	7,1	3,7	19,1	138,4	92	2008
Зразы рубленые из говядины паровые	100	8,6	11	6	178	278	2008
Рагу овощное	180	4,2	8	13,8	142,8	350	2008
Напиток апельсиновый с витамином "С"	200	0,2		25,7	105	436	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,7	0,3	17	81,6	6443	К/К
Батон нарезной обогащённый	40	3	1,1	25,4	105,6	6369	К/К
Итого за Обед		28,5	29,2	109,6	818,4		
Итого за день		42	48,7	198,6	1366,6		

Итого за 12 дней	632,60	717,70	2628,50	18275
Среднее значение за день	52,70	60,00	219,00	1523

* - с 01.03 в рецептурах блюд лук репчатый заменяется на лук зеленый.

*** - в процессе приготовления блюд исключается обжарка

Примечание: допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях Москва, Делипринт, 2011 год, рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,

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