СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО "Столовая № 14"
С.Н. Филиппов
2024 г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в весенне-летний период 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 документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
1 день							
Завтрак							
Каша гречневая молочная	180	2008	184	9,6	8,47	35,1	237,51
Бутерброд с маслом сливочным	10/25	2008	1	2,4	8,1	13	142
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Печенье в ассортименте	25	к/к	к/к	3	2,5	11,2	69,00
Итого за прием пищи:	**545**			**15,6**	**19,57**	**84,1**	**552,91**
Обед							
Огурец свежий порционно	60	2011	71	0,5	0,06	1,02	7,2
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	200/5/5	2012	72	2,1	3,1	10,1	109,2
Шницель рубленый мясной	90	АКП*	62	11,3	11,5	10,47	221
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5	4,8	27	151
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90
Итого за прием пищи:	**800**			**27,1**	**23,68**	**114,14**	**806**
Всего за день:				**42,7**	**43,25**	**198,24**	**1359**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
2 день							
Завтрак							
Пудинг из творога (запеченный) с джемом	150/20	2008	225	16,2	14,6	26,7	394,4
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60,00
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
Итого за прием пищи:	**565**			**19,93**	**16,2**	**68,46**	**595,5**

Обед							
Икра баклажанная (консервированная)	60	к/к	к/к	0,81	4,1	2,7	44,8
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	200/5/5	2008	76	3,46	4,63	9,51	93,3
Фрикадельки куриные в соусе молочном	90/30	2012	308/350	12,06	5,04	17,9	191
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
Итого за прием пищи:	**830**			**27,43**	**24,29**	**129,39**	**848**
Всего за день:				**47,36**	**40,49**	**197,85**	**1443**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
3 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	180/5	2008	190	5,73	9,25	27	207,2
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	19,6	134
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87
Груша свежая	130	к/к	к/к	0,52	0,4	13,4	61,1
Итого за прием пищи:	**660**			**15,45**	**15,85**	**81,7**	**576,1**
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	60/20	2011	52/209	5,66	7	3,6	100,0
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	200/5	2012	82	3,10	2,24	13,20	94
Хлебец рыбный запечённый	90	2012	31	12,7	8,5	8,2	123,3
Картофель отварной	150	2008	333	2,88	5,3	22,8	151,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из апельсинов	200	АКП*	9	0,5	0,1	24,1	95,2
Итого за прием пищи:	**815**			**32,0**	**27,2**	**118,3**	**792**
Всего за день:				**47,49**	**43,01**	**199,98**	**1368**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
4 день							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	2008	189	10	8,63	31,6	213,64
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60,00
Бутерброд с сыром	10/5/25	2008	3	4,4	12,42	13	179,33
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,1	7,5	38
Итого за прием пищи:	**525**			**15,4**	**21,3**	**67,1**	**491,0**

Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8
Суп картофельный с горохом и гренками	200/5	2012	81/116	4,22	2,70	27,80	150
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	90	2016	275	9,44	10,00	3,78	170
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	5,60	37,70	206
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76
Итого за прием пищи:	**795**			**26,4**	**25,6**	**135,3**	**880**
Всего за день:				**41,8**	**46,8**	**202,4**	**1371**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
5 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	160/15	2008	210	13,4	13,9	32,6	303,5
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	**525**			**16,2**	**15,6**	**74,2**	**494,7**
Обед							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,8	6,1	4	74
Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной	200/5/5	2008	91	3,4	5,2	17,76	130,2
Голубцы ленивые	240	АКП*	63	17,6	16,4	22,4	307,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Кисель из плодов шиповника	200	АКП*	10	0,20	0,10	26,20	108,4
Итого за прием пищи:	**800**			**29,2**	**31,82**	**116,74**	**848**
Всего за день:				**45,4**	**47,42**	**190,94**	**1343**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
6 день							
Завтрак							
Омлет с морковью	150	2012	217	10,1	15	7,3	190,5
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87,00
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
Итого за прием пищи:	**645**			**19,2**	**20,3**	**61,4**	**525,6**
Обед							
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	АКП*	40	1,8	3,66	4,4	58,1
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	200/5/5	2012	70	2,9	2,04	17,00	77
Печень, тушённая в соусе	90/30	АКП*	14	10,3	12,1	17,9	205
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Напиток из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	15,6	65,2
Итого за прием пищи:	**830**			**25,5**	**27,42**	**121,58**	**775**
Всего за день:				**44,73**	**47,72**	**182,94**	**1300**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
7 день							
Завтрак							
Каша "Янтарная"	180	2008	187	9,2	11,8	34,1	239
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87,00
Итого за прием пищи:	**605**			**15,9**	**15,96**	**76,79**	**498,4**

Обед							
Огурец солёный порционно	60	АКП*	17	0,48	0,06	1,2	7
Суп картофельный с горохом и гренками	200/5	2012	81/116	4,22	2,70	27,80	150
Котлета рубленая из филе куриного	90	2008	314	14,6	12,7	15,3	243
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	5,60	37,70	206
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76
Итого за прием пищи:	**795**			**31,10**	**25,28**	**143,38**	**909**
Всего за день:				**47,00**	**41,24**	**220,17**	**1408**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
8 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	160/15	2008	210	13,4	13,9	32,6	303,5
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60,00
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
Итого за прием пищи:	**595**			**17,33**	**15,54**	**78,17**	**523,4**
Обед							
Помидор свежий порционно	60	2011	71	0,7	0,7	3,3	14,4
Суп картофельный с рисом и рыбой	200/20	2008	98/228	6,5	2,36	15,7	110,8
Жаркое по-домашнему со свининой	240	АКП*	25	23,4	21,1	23,2	376,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
Итого за прием пищи:	**810**			**38,00**	**28,38**	**108,68**	**817**
Всего за день:				**55,33**	**43,92**	**186,85**	**1341**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, 7 г	Энер-гетическая ценность, ккал.
9 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	2008	184	10,31	10,4	35,1	237,51
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,4	0	54,5
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60,00
Груша свежая	130	к/к	к/к	0,52	0,4	13,4	61,1
Итого за прием пищи:	**555**			**16,48**	**16,46**	**76,49**	**481,11**
Обед							
Салат из свёклы отварной с маслом растительным	60	2011	52	2,7	6,53	3,6	54
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	200/5/5	2012	64	2,55	4,11	8,36	81
Печень по-строгановски	90/30	АКП*	19	10,3	9,11	17,9	178,03
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из апельсинов	200	АКП*	9	0,5	0,1	24,1	95,2
Итого за прием пищи:	**830**			**26,95**	**30,17**	**133,14**	**839**
Всего за день:				**43,43**	**46,63**	**209,63**	**1321**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
10 день							
Завтрак							
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	2008	189	10,1	12,3	33,5	248,6
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	19,6	134
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,1	7,5	38
Итого за прием пищи:	**530**			**16**	**16,1**	**77,4**	**507,4**

Обед							
Яйцо с гарниром	40/20	2008	213	3,3	3,6	4,2	72
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	200/5/5	2008	76	4,6	5,64	11,2	94
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	АКП*	64	8	10,21	11,56	180
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5	4,8	27	151
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90
Итого за прием пищи:	**830**			**29,1**	**28,47**	**119,51**	**815**
Всего за день:				**45,1**	**44,57**	**196,91**	**1323**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
11 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	150	2008	214	14,4	18,87	14,6	283,63
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60,00
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,63	0,1	23,2	101,60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	**515**			**17,63**	**20,63**	**75,59**	**557,63**
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8
Суп-лапша домашняя с курицей	200/10	2012	67	5,66	4,5	13,84	118,3
Плов с куриным филе	240	АКП*	15	15,47	16,44	39,1	371,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из смеси сухофруктов	200	АКП*	11	0,60	0,10	23,50	97,2
Итого за прием пищи:	**800**			**29,89**	**28,12**	**127,44**	**865**
Всего за день:				**47,52**	**48,75**	**203,03**	**1422**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
12 день							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	2008	189	7,27	7,6	31,4	190
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,4	0	54,5
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
Итого за прием пищи:	**595**			**15,75**	**14,8**	**80,56**	**492,6**
Обед							
Салат из свежих огурцов	60	2008	19	0,4	3	5,1	61,8
Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2008	115	6,2	10,08	10,02	156,00
Котлета рыбная "любительская"	90	2008	241	10,26	3,26	5,4	99
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
Итого за прием пищи:	**800**			**27,36**	**25,96**	**107,3**	**774**
Всего за день:				**43,11**	**40,76**	**187,86**	**1266**

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	42,7	43,25	198,24	1359
Всего за 2 день:	47,36	40,49	197,85	1443
Всего за 3 день:	47,49	43,01	199,98	1368
Всего за 4 день:	41,8	46,8	202,4	1371
Всего за 5 день:	45,4	47,42	190,94	1343
Всего за 6 день:	44,73	47,72	182,94	1300
ИТОГО:	**269,5**	**268,7**	**1172,3**	**8184,2**
В среднем за 1 день:	**44,9**	**44,8**	**195,4**	**1364,0**
Всего за 7 день:	47,0	41,24	220,17	1408
Всего за 8 день:	55,33	43,92	186,85	1341
Всего за 9 день:	43,43	46,63	209,63	1321
Всего за 10 день:	45,1	44,57	196,91	1323
Всего за 11 день:	47,52	48,75	203,03	1422
Всего за 12 день:	43,11	40,76	187,86	1266
ИТОГО:	**281,5**	**265,9**	**1204,5**	**8080,0**
В среднем за 1 день:	**46,9**	**44,3**	**200,7**	**1346,7**
В среднем за 12 дней:	**45,9**	**44,5**	**198,1**	**1355,3**

***Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН,**

***АКП - акт контрольной проработки**
***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**
***Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.**

*** Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20**

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

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО "Столовая № 14"
_____С.Н. Филиппов
_____2024 г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в весенне-летний период для предоставления питания учащимся старших классов (12 и страше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
1 день							
Завтрак							
Каша гречневая молочная	200	2008	184	10,7	9,4	39	263,9
Бутерброд с маслом сливочным	10/25	2008	1	2,4	8,1	13	142
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Печенье в ассортименте	50	к/к	к/к	6	5	22,5	138,00
Итого за прием пищи:	**590**			**19,7**	**23,0**	**99,3**	**648,3**
Обед							
Огурец свежий порционно	100	2011	71	0,8	0,1	1,7	12,0
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/5/5	2012	72	2,6	3,78	12,5	136,3
Шницель рубленый мясной	100	АКП*	62	12,55	11,77	11,63	245,6
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	5,9	6,76	32,4	181,2
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90,0
Итого за прием пищи:	**950**			**31,7**	**27,5**	**134,0**	**939,1**
Всего за день:				**51,4**	**50,5**	**233,3**	**1587,4**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
2 день							
Завтрак							
Пудинг из творога (запеченный) с джемом	170/20	2008	225	18,3	16,5	30,2	440,8
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
Итого за прием пищи:	**610**			**24,03**	**19,26**	**84,95**	**709,9**

Обед							
Икра баклажанная (консервированная)	100	к/к	к/к	1,25	6,8	4,5	74,0
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/5/5	2008	76	4,32	5,8	11,8	116,6
Фрикадельки куриные в соусе молочном	100/30	2012	308/350	13,4	6,76	18,3	207,0
Рис отварной	180	2008	325	4,4	7,6	35,12	217
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
Итого за прием пищи:	**980**			**32,4**	**32,0**	**146,4**	**976,4**
Всего за день:				**56,4**	**51,3**	**231,4**	**1686,3**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
3 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200/5	2008	190	6,6	10,3	30	230,2
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	19,6	134
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87
Груша свежая	130	к/к	к/к	0,52	0,4	13,4	61,1
Итого за прием пищи:	**680**			**16,32**	**16,9**	**84,7**	**599,1**
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	7,07	8,75	4,5	125,0
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/5	2012	82	3,80	2,80	16,10	117
Хлебец рыбный запечённый	100	2012	31	14,2	9,4	9,1	137,0
Картофель отварной	180	2008	333	3,45	6,36	24,36	168,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из апельсинов	200	АКП*	9	0,5	0,1	24,1	95,2
Итого за прием пищи:	**945**			**37,8**	**32,3**	**134,7**	**916,6**
Всего за день:				**54,1**	**49,2**	**219,4**	**1515,7**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
4 день							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	2008	189	12,7	10,6	40,3	307,4
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Бутерброд с сыром	10/5/25	2008	3	4,4	12,42	13	179,33
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,1	7,5	38
Итого за прием пищи:	**550**			**18,1**	**23,2**	**75,8**	**584,7**

Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
Суп картофельный с горохом и гренками	250/5	2012	81/116	5,2	3,3	31,1	164,4
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	100	2016	275	10,50	11,11	4,20	189
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,30	6,72	39,20	234,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76
Итого за прием пищи:	**945**			**31,4**	**31,3**	**153,8**	**1020,8**
Всего за день:				**49,5**	**54,5**	**229,6**	**1605,5**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
5 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	200/15	2008	210	15,8	16,1	37,5	358
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	**565**			**18,6**	**17,8**	**79,1**	**549,2**
Обед							
Винегрет овощной	100	2008	51	1,33	10,2	6,66	123,3
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/5/5	2008	91	4,2	6,5	22,2	162,7
Голубцы ленивые	250	АКП*	63	18,3	17	23,3	320,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Кисель из плодов шиповника	200	АКП*	10	0,20	0,10	26,20	108,4
Всего за прием пищи:	**920**			**32,8**	**38,7**	**134,9**	**988,7**
Всего за день:				**51,4**	**56,5**	**214,0**	**1537,9**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
6 день							
Завтрак							
Омлет с морковью	180	2012	217	11,8	18	8,7	228,6
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
Итого за прием пищи:	**700**			**22,93**	**24,5**	**75,8**	**631,7**

Обед							
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	АКП*	40	3,16	6,1	7,4	96,9
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/5/5	2012	70	3,5	2,55	18,60	96,3
Печень, тушённая в соусе	100/30	АКП*	14	11,4	13,4	14,10	222,1
Пюре картофельное	180	2008	335	3,7	6,4	24,3	169,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Напиток из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	15,6	65,2
Итого за прием пищи:	**980**			**30,8**	**33,5**	**136,6**	**923,7**
Всего за день:				**53,7**	**58,0**	**212,3**	**1555,4**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
7 день							
Завтрак							
Каша "Янтарная"	220	2008	187	11,8	14,4	41,6	292,1
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87
Итого за прием пищи:	**645**			**18,5**	**18,6**	**84,3**	**551,5**
Обед							
Огурец солёный порционно	100	АКП*	17	0,8	0,1	2	11,66
Суп картофельный с горохом и гренками	250/5	2012	81/116	5,2	3,3	31,1	164,4
Котлета рубленая из филе куриного	100	2008	314	16,2	14,2	17	270,0
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,30	6,72	39,20	234,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76,0
Итого за прием пищи:	**945**			**36,3**	**29,4**	**160,9**	**1030,5**
Всего за день:				**54,8**	**48,0**	**245,2**	**1582,0**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
8 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	200/15	2008	210	15,8	16,1	37,5	358
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
Итого за прием пищи:	**635**			**19,73**	**17,74**	**83,07**	**577,9**

Обед							
Помидор свежий порционно	100	2011	71	1,2	1,16	5,5	24,0
Суп картофельный с рисом и рыбой	250/20	2008	98/228	7,3	2,92	19,6	134,6
Жаркое по-домашнему со свининой	250	АКП*	25	24,4	22,0	24,2	391,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
Итого за прием пищи:	**930**			**41,9**	**31,2**	**126,0**	**912,2**
Всего за день:				**61,6**	**48,9**	**209,1**	**1490,1**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
9 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220/10	2008	184	12,5	16,6	42,9	327,7
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,4	0	54,5
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Груша свежая	130	к/к	к/к	0,52	0,4	13,4	61,1
Итого за прием пищи:	**600**			**18,7**	**22,7**	**84,3**	**571,3**
Обед							
Салат из свёклы отварной с маслом растительным	100	2011	52	4,1	10,88	6	90,6
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/5/5	2012	64	3,1	5,1	10,4	101,3
Печень по-строгановски	100/30	АКП*	19	11,02	9,7	18,5	197,8
Рис отварной	180	2008	325	4,4	7,6	35,12	217
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из апельсинов	200	АКП*	9	0,5	0,1	24,1	95,2
Итого за прием пищи:	**980**			**31,9**	**38,3**	**150,7**	**975,9**
Всего за день:				**50,6**	**60,9**	**235,0**	**1547,2**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
10 день							
Завтрак							
Каша манная молочная с маслом сливочным	220/5	2008	189	12,3	14,9	40,9	303,8
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	19,6	134
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,1	7,5	38
Итого за прием пищи:	**570**			**18,2**	**18,7**	**84,8**	**562,6**
Обед							
Яйцо с гарниром	40/60	2008	213	5,5	6	7	120,0
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/5/5	2008	76	5,6	7	13,9	118
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/30	АКП*	64	8,8	10,8	12,53	200,4
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	5,9	5,76	32,40	205,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90
Итого за прием пищи:	**980**			**35,6**	**34,6**	**141,6**	**1006,9**
Всего за день:				**53,8**	**53,3**	**226,4**	**1569,5**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
11 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	170	2008	214	16,3	19,3	16,6	321,4
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,63	0,1	23,2	101,60
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,6	0,6	14	64,0
Итого за прием пищи:	**585**			**19,7**	**21,3**	**81,8**	**615,0**
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
Суп-лапша домашняя с курицей	250/10	2012	67	7,1	5,6	15,3	137,9
Плов с куриным филе	250	АКП*	15	16,1	17,1	40,7	386,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из смеси сухофруктов	200	АКП*	11	0,60	0,10	23,50	97,2
Итого за прием пищи:	**920**			**34,2**	**32,8**	**143,8**	**978,8**
Всего за день:				**53,9**	**54,0**	**225,6**	**1593,8**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
12 день							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220/10	2008	189	10,2	12,4	38,4	269,6
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,4	0	54,5
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
Итого за прием пищи:	**640**			**18,7**	**19,6**	**87,6**	**572,2**
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	2008	19	0,7	5	8,5	103
Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	2008	115	7,75	12,6	12,52	210,20
Котлета рыбная "любительская"	100	2008	241	11,3	3,6	6,00	110,0
Пюре картофельное	180	2008	335	3,4	6,0	22,3	160
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
Итого за прием пищи:	**950**			**32,2**	**32,3**	**126,0**	**945,1**
Всего за день:				**50,8**	**51,9**	**213,6**	**1517,3**

Дни	**Б, г**	**Ж,г**	**У, г**	**Э.Ц., ккал**
Всего за 1 день:	51,35	50,48	233,28	1587,40
Всего за 2 день:	56,40	51,29	231,35	1686,30
Всего за 3 день:	54,14	49,18	219,44	1515,70
Всего за 4 день:	49,50	54,52	229,58	1605,53
Всего за 5 день:	51,43	56,47	214,04	1537,90
Всего за 6 день:	53,69	57,98	212,33	1555,40
ИТОГО:	**316,51**	**319,92**	**1340,02**	**9488,23**
В среднем за 1 день:	**52,75**	**53,32**	**223,34**	**1581,37**
Всего за 7 день:	54,80	47,95	245,17	1581,96
Всего за 8 день:	61,59	48,89	209,05	1490,10
Всего за 9 день:	50,59	60,91	234,99	1547,20
Всего за 10 день:	53,80	53,33	226,38	1569,50
Всего за 11 день:	53,93	54,03	225,57	1593,80
Всего за 12 день:	50,83	51,87	213,56	1517,30
ИТОГО:	**325,54**	**316,98**	**1354,72**	**9299,86**
В среднем за 1 день:	**54,26**	**52,83**	**225,79**	**1549,98**
В среднем за 12 дней:	**53,50**	**53,08**	**224,56**	**1565,67**

***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.**

***АКП - акт контрольной проработки**
***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 М.Н.**

***Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.**

*** Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20**

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