

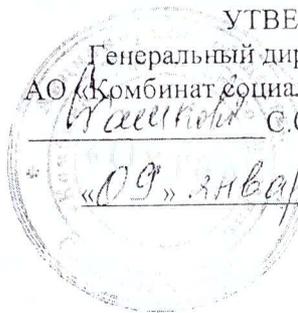
СОГЛАСОВАНО
и.о. Директор ГБОУ СОШ № 195



А.А. Мещеряков

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО «Комбинат социального питания»
В.С. Сташкова С.С. Сташкова



«09» января 2023 г.

**Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания
(завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет
общеобразовательных учреждений Красногвардейского района с компенсацией его
стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год издания
1 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	15/15	4,5	4,5	7,4	88,1	3	2008
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	5,6	6,9	24,4	183	189	2008
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	382	2017
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	13	70,44	к/к	к/к
Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	к/к	к/к
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
Итого за завтрак:	530	18,1	18,46	87,1	590,54		
Обед							
*Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,44	47	2017
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,4	2,33	13,76	106,4	96	2017
Котлеты рубленые запеченные с молочным соусом	90/50	6,7	10,27	11,2	169	273	2017
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,47	168,62	309	2017
Компот из кураги	200	1	0,1	34,2	142	401	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	94,3	к/к	к/к
Итого за обед	835	22,74	23,02	129,7	823,76		
Итого за 1 день:		40,84	41,48	216,8	1414,3		
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом и маслом сливочным	20/5/15	1,7	2,7	20,4	112,7	2	2017
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	31,04	18,04	28,64	336,44	223	2017
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	376	2017
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	13	70,44	к/к	к/к
Мандарин свежий	100	0,53	0,13	5,06	25,33	к/к	к/к
Итого за завтрак:	535	35,34	22,05	82,1	604,91		
Обед							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	60/20	3,84	2,9	13,6	115,12	52/209	2017

Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	4,2	6,9	12	125,5	82	2017
Рыба (филе трески) запеченная в сметанном соусе	250	7,5	13,4	8,4	178,1	232/125	2017
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108	438	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	94,3	к/к	к/к
Итого за обед:	825	21,74	26,1	99,4	713,02		
Итого за 2 день:		57,08	48,15	181,5	1317,93		
3 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	10/15	1,1	8,4	7,5	110	1	2008
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,6	6,4	24,8	179,0	189	2008
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	17,58	118,6	379	2017
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	13	70,44	к/к	к/к
Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	338	2017
Итого за завтрак:	505	12,27	18,94	73,18	525,04		
Обед							
Винегрет овощной с сельдью с/с	60/20	4,24	7,76	4,0	104	67	2017
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,2	112	2017
Голубцы ленивые	250	25,25	27,75	15,5	420	306	2008
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	2017
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	94,3	к/к	к/к
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	3,7	2,5	4,9	87,0	к/к	к/к
Итого за обед:	910	41,5	43,19	103,83	999,1		
Итого за 3 день:		53,77	62,13	177,01	1524,14		
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,68	2,7	19,48	109,2	2	2017
Омлет с сыром	150	17,93	29,43	2,55	347,5	211	2017
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	2017
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	13	70,44	к/к	к/к
Апельсин свежий	100	0,6	0,13	5,13	27,1	к/к	к/к
Итого за завтрак:	537	22,34	33,44	55,36	616,24		
Обед							
Икра свекольная	60	2,52	4,86	6,06	78,0	56	2008
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,22	3,7	22,8	149,8	99/73	2008
Фрикадельки из птицы, соус молочный	90/50	12,6	9,45	14,06	199,46	297/326	2017
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	349	2017
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к

Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	94,3	к/к	к/к
Итого за обед	840	29,88	27,2	137,72	919,36		
Итого за 4 день:		52,22	60,64	193,08	1535,6		
5 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	15/15	4,5	4,5	7,4	88,1	3	2008
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	5,1	7,5	18,9	163	189	2008
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	17,58	118,6	379	2017
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	13	70,44	к/к	к/к
Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	к/к	к/к
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
Итого за завтрак:	530	15,77	16,94	82,18	557,94		
Обед							
*Салат картофельный с солеными огурцами, маслом растительным	60	0,8	5,5	4,3	67,1	37	2017
Суп крестьянский с крупой и говядиной	200/5	3,54	2,68	10,9	101,2	98	2017
Тефтели рыбные с соусом	90/30	11,9	9,9	14,12	193,5	239/331	2017
Пюре картофельное	150	3,05	4,8	20,34	136,6	312	2017
Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116,0	401	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	94,3	к/к	к/к
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	3,7	2,5	4,9	87,0	к/к	к/к
Итого за обед:	915	29,59	28,28	121,66	887,7		
Итого за 5 день:		45,36	45,22	249,06	1445,64		
6 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом и маслом сливочным	20/5/15	1,7	2,7	20,4	112,7	2	2017
Запеканка рисовая с творогом, сгущенным молоком	150/20	17,74	19,8	35,48	351,4	188	2017
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	382	2017
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	13	70,44	к/к	к/к
Мандарин свежий	100	0,53	0,13	5,06	25,33	к/к	к/к
Итого за завтрак:	535	26,07	27,29	91,54	678,47		
Обед							
Салат овощной с яблоками, яйцом вареным (с 01.03 – огурец св. порционный)	60/20	2,3	5,9	4,84	72,56	56/209	2017
Суп картофельный с рыбой	200/25	3,48	2,43	11,4	112,9	92	2008
Печень по-строгановски	90/50	28,08	20,38	6,34	278,4	255	2017
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,28	6,79	37,9	262,5	171	2017
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	18	77,4	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к

Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	94,3	к/к	к/к
Итого за обед:	875	49,24	38,5	117,48	990,06		
Итого за 6 день:		75,31	65,79	209,02	1668,53		
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	10/15	1,1	8,4	7,5	110	1	2008
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	5,6	6,9	24,4	183	189	2008
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	376	2017
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	13	70,44	к/к	к/к
Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	к/к	к/к
Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	338	2017
Итого за завтрак:	525	10,67	18,78	85,1	553,84		
Обед							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, с сельдью с/с	60/20	3,06	3,7	5,6	69,1	52	2017
Борщ сибирский с говядиной и сметаной	200/10/5	5,6	8,3	10,3	141,0	80	2008
Плов из филе птицы	250	13,8	12,7	45,5	325	291	2017
Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	34	141	346	2017
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	94,3	к/к	к/к
Итого за обед:	825	29,01	27,6	134,4	862,4		
Итого за 7 день:		39,68	46,38	219,5	1416,24		
8 день							
Завтрак							
Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,68	2,7	19,48	109,2	2	2017
Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150/20	17,55	14,82	30,33	325,9	222	2017
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	2017
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	13	70,44	к/к	к/к
Апельсин свежий	100	0,6	0,13	5,13	27,1	к/к	к/к
Итого за завтрак:	557	21,96	18,83	83,14	594,64		
Обед							
Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,23	67	2017
Суп из овощей со сметаной	200/5	2,55	4,11	8,36	80,8	99	2017
Зразы рубленые из кур с омлетом	100	14,3	15,2	32,7	240,5	317	2008
Рагу овощное	150	3,4	6,7	13,1	128	351	2008
Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,1	114,6	342	2017
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	94,3	к/к	к/к
Итого за обед:	795	27,34	34,94	125,19	823,43		
Итого за 8 день		49,3	53,77	208,33	1418,07		
9 день							

Завтрак							
Бутерброд с сыром	15/15	4,5	4,5	7,4	88,1	3	2008
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	3,9	6,3	21,6	159	189	2008
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	17,58	118,6	379	2017
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	13	70,44	к/к	к/к
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
Итого за завтрак:	510	13,97	15,04	69,38	483,14		
Обед							
Икра морковная	60	2,28	4,86	4,5	70,8	56	2008
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	2,4	4,1	6,3	72,0	88	2017
Котлета рыбная любительская	90/50	12,11	9,53	16,62	197,8	241	2008
Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148	333	2008
Кисель из джема	200	0,13	0	30,65	113,8	360	2017
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	94,3	к/к	к/к
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	3,7	2,5	4,9	87,0	к/к	к/к
Итого за обед:	835	29,62	28,49	125,47	875,7		
Итого за 9 день		43,59	43,53	194,85	1358,84		
10 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	10/15	1,1	8,4	7,5	110	1	2008
Омлет натуральный	150	14,01	25	2,7	291,2	210	2017
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	382	2017
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	13	70,44	к/к	к/к
Мандарин свежий	100	0,53	0,13	5,06	25,33	к/к	к/к
Итого за завтрак:	500	21,74	38,19	45,86	615,57		
Обед							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,63	4,2	5,7	67,5	40	2017
Суп картофельный с фасолью	200	4,4	4,2	13,23	118,6	102	2017
Тефтели из говядины в соусе сметанном с томатом (1 - вариант)	90/50	10,4	11,5	13,7	201	278	2017
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,28	6,79	37,9	262,5,0	171	2017
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	349	2017
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	94,3	к/к	к/к
Итого за обед:	830	31,47	29,58	141,53	968,7		
Итого за 10 день:		53,21	67,77	187,39	1584,27		
11 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом и маслом сливочным	20/5/15	1,7	2,7	20,4	112,7	2	2017
Каша «Дружба» с маслом сливочным	155	4,65	7,5	20,1	168	190	2008
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	17,58	118,6	379	2017
Батон обогащенный	25	2	1,16	13	70,44	к/к	к/к

микронутриентами							
Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	338	2017
Итого за завтрак:	520	11,92	14,34	81,38	516,74		
Обед							
*Салат из квашеной капусты	60	4,85	3	5,07	51,44	47	2017
Суп картофельный с крупой	200	1,6	2,17	9,7	68,6	101	2017
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжьей)	250	26	21,0	32,0	435,2	284	2017
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	18	77,4	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	94,3	к/к	к/к
Итого за обед:	790	39,55	29,17	103,77	818,94		
Итого за 11 день:		51,47	43,51	185,15	1335,68		
12 день							
Завтрак							
Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,68	2,7	19,48	109,2	2	2017
Макароны, запеченные с сыром	200	9,3	8,4	38,3	372,1	211	2008
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	2017
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	13	70,44	к/к	к/к
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
Итого за завтрак:	587	13,51	12,68	95,78	660,74		
Обед							
Салат из свеклы с яблоками, яйцом вареным	60/20	3,4	5,9	5,1	92,3	54/209	2017
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	200/5/5	5,0	2,04	4,16	92,6	91	2017
Птица тушеная в соусе с овощами	240	12,51	3,0	22,03	294,9	292	2017
Компот из изюма	200	0,35	0,07	29,9	122,2	348	2017
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
Батон обогащенный микронутриентами	40	2,9	1,1	18,6	94,3	к/к	к/к
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	3,7	2,5	4,9	87,0	к/к	к/к
Итого за обед	850	31,06	16,31	105,09	874,49		
Итого за 12 день		44,51	28,99	200,87	1535,23		
В среднем за 1 день:		50,53	50,61	201,73	1468,07		
Средняя сбалансированность:		1,0	1,0	4			

*С 01.03 в рецептуре блюдо лук репчатый заменяется на - лук зеленый.

Используемые сборники:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – Москва, Де Ли принт, 2017-544 с.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга СПб: Речь, 2008-800 с., под редакцией Куткиной М.Н.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. – Москва, Де ли принт, 2007 – 276 стр. Редакция Скурихина И.М., Тутельяна В.А.
4. Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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