

СОГЛАСОВАНО

Директор



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся 5-8 классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день (понедельник)							
Обед							
Огурец солёный порционно	100	2024	385	0.48	12.5	9.60	68.75
Суп рыбный с картофелем и рисовой крупой	200/10	2024	103	7.71	4.87	16.44	151.80
Паста Болоньезе "По-школьному"	280	2022	404	26.40	24.03	74.20	523.83
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3.75	1.45	25.80	130.50
Сок фруктовый	200	2024	469	1	0.2	9.80	45.00
Мандарин свежий	250	2008	9.8	2	0.25	18.75	95.00
Вафли	20	2021	580	1.44	2.8	9.80	62.00
Итого за прием пищи:	1150			45.50	46.62	180.31	1156.08
Всего за день:				45.50	46.62	180.31	1156.08

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00895B5FDC3FF4F32DC181004802558F3
Владелец: Протасова Ольга Валерьевна
Действителен: с 13.08.2026 до 06.11.2027

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день (вторник)							
Обед							
	100	2024	41	0.83	6.40	5.33	79.00
Салат "Витаминный" (1 вариант)	200/10	2024	104	5.27	3.74	15.10	114.02
Суп картофельный с горохом и гречками	100	2024	286	15.80	18.40	20.78	241.41
Шницель рубленый мясной	180	2024	347	9.84	6.72	43.08	272.40
Каша гречневая рассыпчатая	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3.75	1.45	25.80	130.50
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	200	2024	463	0.13	0.06	7.20	30.00
Напиток из протёртой брусники	250	2008	9.1	1.00	1.00	24.50	111.00
Яблоко свежее	50	2021	582	6.00	5.00	22.50	138.00
Печенье							
Итого за прием пищи:	1180			45.34	43.29	180.21	1195.53
Всего за день:				45.34	43.29	180.21	1195.53

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день (среда)							
Обед							
	100	2024	40	1.60	5.10	7.70	83.00
Салат из квашеной капусты	200/10/10	2024	80	8.93	8.43	17.18	186.18
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	100/20	2024	316	16.40	15.60	8.18	161.24
Запеканка из печени с рисом и соусом	180	2024	356	3.48	11.04	39.36	178.00
Макаронные изделия отварные	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3.75	1.45	25.80	130.50
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	200	2024	418	0.15	0.14	19.90	82.00
Компот из свежих яблок	250	2021	82	1.00	0.75	25.75	117.50
Груша свежая	75	2024	508	7.00	1.40	39.50	199.00
Булочка молочная	1235			45.03	44.43	199.29	1216.62
Итого за прием пищи:				45.03	44.43	199.29	1216.62
Всего за день:							

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день (четверг)							
Обед							
	100	2022	28	1.58	5.00	1.00	130.00
Салат "Мозайка"	100	2024	105	6.30	6.80	12.10	155.00
Суп с вермишелью, картофелем и курой отварной	200/10	2024	262	15.90	16.40	19.44	188.14
Тефтели рыбные в соусе сметанном с томатом	100/20	2024	360	7.60	8.80	46.00	184.80
Пюре картофельное	180	2024	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	576	3.75	1.45	25.80	130.50
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2024	425	0.44	0.08	18.30	76.00
Компот из сухофруктов	200	2008	9.1	1.00	1.00	24.50	111.00
Яблоко свежее	250	2021	582	6.00	5.00	22.50	138.00
Печенье	50			45.29	45.05	185.56	1192.64
Итого за прием пищи:	1200			45.29	45.05	185.56	1192.64
Всего за день:							

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день (пятница)							
Обед							
Салат из свеклы отварной	100	2022	38	1.40	6.00	8.33	92.00
Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой, курицей и сметаной	200/10/10	2024	96	12.50	15.80	20.65	187.70
Пазля с курицей	280	ТТК (осн. ТК №330,2024)	330/1	22.00	19.10	56.40	422.33
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3.75	1.45	25.80	130.50
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0.13	0.06	7.20	30.00
Апельсин свежий	250	2008	9.6	2.25	0.50	20.25	107.50
Зефир витаминизированный	35	2021	582/1	0.63	0.10	23.20	101.60
Итого за прием пищи:	1175			45.38	43.53	177.75	1150.83
Всего за день:				45.38	43.53	177.75	1150.83

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день (суббота)							
Обед							
	100	2024	18	0.75	6.01	2.34	66.00
Салат из свежих огурцов	200/10/10	2024	100	8.60	4.91	29.90	149.73
Суп из овощей с говядиной и сметаной	100	2024	289	14.80	16.31	24.70	336.36
Биточек из говядины	180	2024	364	11.80	13.40	25.90	108.00
Овощи в молочном соусе	50	2021	575	3.40	0.65	19.90	99.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4.50	1.74	30.96	156.60
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	200	2024	468	0.60	0.00	10.30	44.00
Напиток из шиповника	250	2008	9.1	1.00	1.00	24.50	111.00
Яблоко свежее	20	2021	580	1.44	2.8	9.80	62.00
Вафли							
Итого за прием пищи:	1180			46.89	46.82	178.30	1132.69
Всего за день:				46.89	46.82	178.30	1132.69

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день (понедельник)							
Обед							
	100	2024	29	4.92	11.67	6.00	166.67
Салат "Степной" из разных овощей	200/10	2024	110	10.80	4.10	24.10	159.80
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	100	2024	279	11.60	6.33	10.78	88.11
Гуляш	180	2024	356	3.48	11.04	39.36	178.00
Макаронные изделия отварные	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3.75	1.45	25.80	130.50
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	200	2024	469	1.00	0.20	9.80	45.00
Сок фруктовый	250	2008	9.8	2.00	0.25	18.75	95.00
Мандарин свежий	75	2024	502	6.30	10.80	43.20	274.80
Булочка с изюмом							
Итого за прием пищи:	1205			46.57	46.36	193.71	1217.08
Всего за день:				46.57	46.36	193.71	1217.08

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день (вторник)							
Обед							
	100	2024	385	0.48	12.5	9.60	68.75
Огурец солёный порционно	200/10/10	2024	91	12.70	4.97	14.70	132.60
Щи по-уральски с крупой, курицей и сметаной	100/20	2024	299	14.80	10.80	9.50	172.00
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	180	2024	360	7.60	8.80	46.00	184.80
Пюре картофельное	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3.75	1.45	25.80	130.50
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	200	2024	425	0.44	0.08	18.30	76.00
Компот из сухофруктов	250	2008	9.1	1.00	1.00	24.50	111.00
Яблоко свежее	20	2021	580	1.44	2.8	9.80	62.00
Вафли	1180			44.93	42.92	174.12	1016.85
Итого за прием пищи:				44.93	42.92	174.12	1016.85
Всего за день:							

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день (среда)							
Обед							
Винегрет овощной	100	2024	52	2.33	5.67	2.67	86.00
Суп из овощей с курой и сметаной	200/10/10	2024	100	1.30	4.00	19.30	122.00
Голубцы ленивые со сметаной	280	2024	320	28.60	25.78	49.00	420.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3.75	1.45	25.80	130.50
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0.15	0.14	19.90	82.00
Груша свежая	250	2021	82	1.00	0.75	25.75	117.50
Печенье	50	2021	582	6.00	5.00	22.50	138.00
Итого за прием пищи:	1190			45.85	43.31	180.84	1175.20
Всего за день:				45.85	43.31	180.84	1175.20

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день (четверг)							
Обед							
Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	2021	5	1.00	7.50	9.42	66.00
Уха из рыбы со свежей зеленью	200/10	2024	112	17.00	12.80	24.30	195.50
Птица, тушеная в сметанном соусе	100	2024	331	13.90	14.70	8.67	175.56
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	9.84	6.72	43.08	272.40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3.75	1.45	25.80	130.50
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0.13	0.06	7.20	30.00
Яблоко свежее	250	2008	9.1	1.00	1.00	24.50	111.00
Зефир витаминизированный	35	2021	582/1	0.63	0.10	23.20	101.60
Итого за прием пищи:	1165			49.97	44.85	182.08	1161.76
Всего за день:				49.97	44.85	182.08	1161.76

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
11 день (пятница)							
Обед							
	100	2024	40	1.60	5.10	7.70	83.00
Салат из квашеной капусты	200/10	2024	104	5.27	3.74	15.10	114.02
Суп картофельный с горохом и гречками	300	2008	258	28.63	30.35	61.25	498.00
Жаркое "По-домашнему" со свининой	40	2021	575	2.72	0.52	15.92	79.20
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3.75	1.45	25.80	130.50
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	200	2024	425	0.44	0.08	18.30	76.00
Компот из сухофруктов	250	2008	9.6	2.25	0.50	20.25	107.50
Апельсин свежий	20	2021	580	1.44	2.8	9.80	62.00
Вафли	1170			46.10	44.54	174.12	1150.22
Итого за прием пищи:				46.10	44.54	174.12	1150.22
Всего за день:							

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
12 день (суббота)							
Обед							
	100	2022	30	1.74	6.18	9.25	99.00
Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	200/10/10	2024	80	8.93	8.43	17.18	186.18
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	100	2024	326	16.92	11.89	3.76	152.00
Бефстроганов из отварной говядины	180	2024	349	4.30	6.40	33.80	110.00
Рис отварной	50	2021	575	3.40	0.65	19.90	99.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	2021	576	4.50	1.74	30.96	156.60
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	200	2024	464	0.15	0.14	19.90	82.00
Напиток яблочный	250	2008	9.1	1.00	1.00	24.50	111.00
Яблоко свежее	75	2024	499	5.40	8.10	37.35	225.45
Булочка "Домашняя"	1235			46.34	44.53	196.60	1221.23
Итого за прием пищи:				46.34	44.53	196.60	1221.23
Всего за день:							

Дни	Б, г			Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	45.50			46.62	180.31	1156.08
Всего за 2 день:	45.34			43.29	180.21	1195.53
Всего за 3 день:	45.03			44.43	199.29	1216.62
Всего за 4 день:	45.29			45.05	185.56	1192.64
Всего за 5 день:	45.38			43.53	177.75	1150.83
Всего за 6 день:	46.89			46.82	178.30	1132.69
ИТОГО:	273.44			269.74	1101.43	7044.40
В среднем за 1 день:	45.57			44.96	183.57	1174.07
Всего за 7 день:	46.57			46.36	193.71	1217.08
Всего за 8 день:	44.93			42.92	174.12	1016.85
Всего за 9 день:	45.85			43.31	180.84	1175.20
Всего за 10 день:	49.97			44.85	182.08	1161.76
Всего за 11 день:	46.10			44.54	174.12	1150.22
Всего за 12 день:	46.34			44.53	196.60	1221.23
ИТОГО:	279.76			266.51	1101.47	6942.33
В среднем за 1 день:	46.63			44.42	183.58	1157.06
В среднем за 10 дней:	46.10			44.69	183.57	1165.56
Средняя сбалансированность за 10 дней:	1			1	4	

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.С. Каганов и др. – М., 2008. – 448 с.

Семидневные меню основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации. / Практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания. / Тутельян В.А., Гаипаров М.М.Г., Батурин А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотнокова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. / Москва, 2014. – с. 460

- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Танешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка. - М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245 с.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024. – 741 с.

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