



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

Наименование	Вес блюда, г.*	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/*	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Бутерброд с яйцом	20/15	УСП	ТК № 114	4,05	2,90	10,15	82,30
Макаронные изделия отварные с сыром	200	2012	ТК № 207	12,40	13,30	30,30	291,00
Чай с сахаром	200	2012	ТК № 392	0,10	0,00	6,60	26,50
Яблоко свежее	150	УСП	ТК № 010	0,60	0,60	14,70	70,50
Печенье сахарное	30	УСП	ТК № 122	2,30	2,90	22,30	125,10
Итого за прием пищи:	585			19,45	19,70	84,05	595,40
Обед							
Салат "Витаминный"	100	1996	ТК № 27	1,20	5,20	9,50	90,00
Суп картофельный с горохом и гречками	200/ 20	2012	ТК № 81	5,99	4,52	23,33	156,67
Биточки рыбные (запеченные) с соусом сметанным с томатом и луком	100/30	2012	ТК №255/357	13,50	6,50	11,00	159,20
Пюре картофельное	150	2012	ТК №321	3,10	4,80	20,44	137,30
Кисель из кураги	200	УСП	ТК № 063	1,00	0,10	23,50	99,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Зефир	30	УСП	ТК № 123	0,20	0,00	23,20	94,90
Итого за прием пищи:	740			26,99	21,42	123,67	798,77
Всего за день:				46,44	41,12	207,72	1394,17

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

Наименование	Вес блюда, г*	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/*	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	20/5/15.	2008	ТК № 2	1,20	4,30	22,00	132,00
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	2012	ТК №237	24,80	17,10	24,30	350,00
Кофейный напиток с молоком	200	УСП	ТК № 066	3,80	3,50	11,10	90,80
Мандарин свежий	100	УСП	ТК № 052	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	520			30,60	25,10	64,90	610,80
Обед							
Помидор свежий	100	УСП	ТК № 107	1,10	0,20	3,80	24,10
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, зеленью петрушки	200/20/10/1	2012	ТК № 67	7,45	10,11	65,84	112,39
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	100	2011	ТК № 296	10,40	13,20	9,70	202,80
Рис отварной	150	2008	ТК № 325	3,69	6,27	32,67	202,19
Напиток из замороженных ягод черной смородины	200	УСП	ТК № 117	0,10	0,10	24,90	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	ТК № 004	1,10	0,40	7,70	39,30
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	УСП	ТК № 060	3,50	3,10	5,60	70,60
Итого за прием пищи:	331			29,34	33,68	162,91	815,58
Всего за день:				59,94	58,78	227,81	1426,38

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

Наименование	Вес блюда, г.*	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/*	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	20/5/15.	2008	ТК № 2	1,20	4,30	22,00	132,00
Омлет с сыром	150	2008	ТК № 215	17,40	27,00	2,50	323,80
Чай с сахаром и лимоном	200/10	2012	ТК № 393	0,09	0,01	9,44	38,57
Яблоко свежее	150	УСП	ТК № 010	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого за прием пищи:	550			19,29	31,91	48,64	564,87
Обед							
Помидор свежий	100	УСП	ТК № 107	1,10	0,20	3,80	24,10
Суп картофельный с рыбой с зеленью укропа	200/20/1.	2011	ТК № 92	6,80	2,90	15,70	116,00
Котлета "Здоровье"	100	2014	ТК № 95	15,00	12,20	8,00	203,00
Капуста тушеная (свежая) с зеленью петрушки	180/1	2008	ТК № 346	4,61	7,50	129,60	138,24
Напиток клюквенный	200	2008	ТК № 437	0,10	0,10	24,30	99,90
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Пирожок с творогом	60	2013	ТК № 701	8,30	5,40	27,50	192,00
Итого за прием пищи:	861			37,91	28,60	221,60	834,44
Всего за день:				57,20	60,51	270,24	1399,31

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

Наименование	Вес блюда, г.*	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/*	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	5/15.	УСП	ТК № 118	1,10	4,40	7,70	75,60
Пудинг из творога (запеченный)	130	2012	ТК № 235	20,40	14,60	31,90	344,80
Соус молочный (сладкий) для подачи к блюду	50	2008	ТК № 367	0,90	2,30	6,51	50,10
Кофейный напиток с молоком	200	УСП	ТК № 066	3,80	3,50	11,10	90,80
Мандарин свежий	100	УСП	ТК № 052	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	500			27,00	25,00	64,71	599,30
Обед							
Салат из соленых огурцов с зеленым луком	100	2008	ТК № 20	2,70	5,10	2,60	67,00
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/20/20	2012	ТК № 57	4,93	7,25	10,31	126,48
Печень по-строгановски	100	2011	ТК №255	13,60	9,90	3,60	180,50
Макаронные изделия отварные	150	2008	ТК № 209	5,43	4,66	30,94	188,18
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	УСП	ТК № 097	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	ТК № 004	1,10	0,40	7,70	39,30
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	УСП	ТК № 060	3,50	3,10	5,60	70,60
Итого за прием пищи:	961			34,26	30,91	93,25	819,26
Всего за день:				61,26	55,91	157,96	1418,56

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

Наименование	Вес блюда, г*.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/*	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
Завтрак							
Бутерброд с яйцом	20/15	УСП	ТК № 114	4,05	2,90	10,15	82,30
Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	200/5	2008	ТК № 189	6,60	9,70	24,40	210,80
Чай с сахаром	200	2012	ТК № 392	0,10	0,00	6,60	26,50
Печенье овсяное	50	УСП	ТК № 124	3,20	7,00	34,80	201,90
Апельсин свежий	150	УСП	ТК № 100	1,40	0,30	12,20	64,50
Итого за прием пищи:	640			15,35	19,90	88,15	586,00
Обед							
Салат из свежих помидоров с луком зеленым	100	2012	ТК № 14	1,09	6,10	3,40	73,70
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	200/20/10	2012	ТК № 76	5,83	6,25	17,02	132,20
Котлета любительская рыбная	100	2008	ТК № 241	16,40	6,60	6,00	150,00
Картофель отварной	150	2008	ТК № 123	2,88	0,58	22,77	108,10
Компот из замороженной вишни	200	УСП	ТК № 099	0,50	0,20	13,20	53,90
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Сдоба обыкновенная	75	2008	ТК № 464	5,40	3,15	39,90	211,50
Итого за прием пищи:	776			34,10	23,18	114,99	790,60
Всего за день:				49,45	43,08	203,14	1376,60

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

Наименование	Вес блюда, г.*	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/*	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	15/5/15.	2008	ТК № 3	4,50	8,70	7,40	131,00
Омлет натуральный	150	2008	ТК № 214	14,42	23,80	2,72	282,88
Какао с молоком	200	2020	ТК № 079	4,10	6,00	12,60	121,10
Мандарин свежий	100	УСП	ТК № 052	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	485			23,82	38,70	30,22	572,98
Обед							
Салат "Здоровье"	100	2014	ТК № 29	1,50	5,18	7,18	80,16
Суп крестьянский с крупой перловой, птицей, зеленью петрушки	200/20/1.	2008	ТК № 94	7,40	5,50	10,90	122,40
Пудинг рыбный запеченный (треска) с маслом сливочным	100/5	2012	ТК № 269	12,60	10,30	8,40	185,10
Пюре картофельное	150	2012	ТК № 321	3,10	4,80	20,44	137,30
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	УСП	ТК № 097	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	ТК № 004	1,10	0,40	7,70	39,30
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	УСП	ТК № 060	3,50	3,10	5,60	70,60
Итого за прием пищи:	841			32,20	29,78	92,72	782,06
Всего за день:				56,02	68,48	122,94	1355,04

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

Наименование	Вес блюда, г*.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/*	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	20/5/15.	2008	ТК № 2	1,20	4,30	22,00	132,00
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	150/5	2008	ТК № 184	6,60	7,00	26,20	226,10
Чай с сахаром и лимоном	200/10	2012	ТК № 393	0,09	0,01	9,44	38,57
Банан свежий	200	УСП	ТК № 096	3,00	1,00	42,00	192,00
Итого за прием пищи:	605			10,89	12,31	99,64	588,67
Обед							
Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	100	2014	ТК № 10	2,00	5,68	4,64	76,82
Суп картофельный с рыбой	200/20	2008	ТК № 92	6,80	2,90	15,70	116,00
Плов из птицы	250	2012	ТК № 304	25,88	9,06	41,75	352,56
Компот из смеси сухофруктов	200	УСП	ТК № 095	0,00	0,00	6,80	27,10
Печенье сахарное	30	УСП	ТК № 122	2,30	2,90	22,30	125,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	ТК № 004	1,10	0,40	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	845			40,08	21,24	111,59	798,08
Всего за день:				50,97	33,55	211,23	1386,75

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

Наименование	Вес блюда, г.*	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/*	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
Завтрак							
Бутерброд с яйцом	20/15	УСП	ТК № 114	4,05	2,90	10,15	82,30
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	2012	ТК № 237	26,31	18,08	25,73	370,50
Кофейный напиток с молоком	200	УСП	ТК № 066	3,80	3,50	11,10	90,80
Мандарин свежий	100	УСП	ТК № 052	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	515			34,96	24,68	54,48	581,60
Обед							
Салат из моркови и яблок	100	2012	ТК № 40	0,86	5,22	7,80	82,00
Щи по-уральски с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	200/20/10/1.	2012	ТК № 72	5,72	8,25	6,52	127,41
Филе птицы отварное с соусом томатным с овощами	100/50	2008	ТК № 307	28,20	7,20	0,80	182,00
Картофель тушеный	150	2008	ТК № 133	5,85	1,70	21,45	214,50
Компот из свежих яблок	200	УСП	ТК № 076	0,00	0,00	6,80	27,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Пирожок с яблоком	50	УСП	ТК № 701/744	2,80	2,30	26,80	143,00
Итого за прием пищи:	761			45,43	24,97	82,87	837,21
Всего за день:				80,39	49,65	137,35	1418,81

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

Наименование	Вес блюда, г.*	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/*	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день							
Бутерброд с сыром	15/5/15.	2008	ТК № 3	4,50	8,70	7,40	131,00
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	200/5	2008	ТК № 189	5,00	8,10	21,60	206,00
Чай с сахаром	200	2012	ТК № 392	0,10	0,00	6,60	26,50
Банан свежий	200	УСП	ТК № 096	3,00	1,00	42,00	192,00
Итого за прием пищи:	605			12,60	17,80	77,60	555,50
Обед							
Огурец свежий	100	УСП	ТК № 103	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп из овощей с птицей, сметаной, зеленью петрушки	200/20/10/1.	2011	ТК № 99	8,30	7,20	9,30	139,10
Бефстроганов из отварного мяса	120	2012	ТК № 278	18,40	17,20	3,60	249,84
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	ТК № 181	3,60	4,60	37,70	206,00
Напиток лимонный	200	УСП	ТК № 081	0,10	0,00	7,30	32,30
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	УСП	ТК № 060	3,50	3,10	5,60	70,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	ТК № 004	1,10	0,40	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	951			37,80	32,90	86,40	812,34
Всего за день:				50,40	50,70	164,00	1367,84

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

Наименование	Вес блюда, г.*	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/*	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
11 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	20/5/15.	2008	ТК № 2	1,20	4,30	22,00	132,00
Макароны, запеченные с яйцом с маслом сливочным	150/5	2012	ТК № 208	5,20	12,20	29,10	247,20
Чай с сахаром и лимоном	200/10	2012	ТК № 393	0,09	0,01	9,44	38,57
Яблоко печеное	100	2008	ТК № 423	0,46	0,46	39,12	164,78
Итого за прием пищи:	505			6,95	16,97	99,66	582,55
Обед							
Салат из квашеной капусты с луком зеленым	100	2008	ТК № 40	1,60	5,11	7,72	83,17
Свекольник с говядиной и сметаной	200/20/10.	2014	ТК № 65	8,00	10,50	14,50	188,80
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью) с соусом сметанным	250 (200/50)	2013	ТК № 210	15,75	24,60	28,70	416,30
Напиток из шиповника	200	УСП	ТК № 102	0,70	0,30	24,40	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	ТК № 004	1,10	0,40	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	875			29,15	41,21	95,72	891,77
Всего за день:				36,10	58,18	195,38	1474,32

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

Наименование	Вес блюда, г.*	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/*	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
12 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	5/15.	УСП	ТК № 118	1,10	4,40	7,70	75,60
Пудинг из творога (запеченный)	150	2012	ТК № 235	23,50	16,90	36,80	397,80
Чай с вареньем	200	УСП	ТК № 126	0,10	0,00	7,40	29,10
Апельсин свежий	150	УСП	ТК № 100	1,40	0,30	12,20	64,50
Итого за прием пищи:	520			26,10	21,60	64,10	567,00
Обед							
Салат картофельный с сельдью	100	2008	ТК № 45	4,70	14,10	9,60	184,00
Бульон с гречками, курой и зеленью петрушки	200/20/20/1.	УСП	ТК № 104	8,00	1,60	16,40	112,70
Рыба припущенная	100	2012	ТК № 245	16,90	0,65	0,31	75,00
Рагу из овощей	180	2014	ТК № 145	9,10	10,90	15,80	198,00
Напиток из замороженных ягод черной смородины	200	УСП	ТК № 105	0,10	0,10	24,90	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Ватрушка с повидлом	50	2008	ТК № 453	3,10	1,70	31,70	153,80
Итого за прием пищи:	901			43,90	29,35	111,41	887,70
Всего за день:				70,00	50,95	175,51	1454,70

Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности					
Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал	Норма
Всего за 1 день:	46,44	41,12	207,72	1394,17	
Всего за 2 день:	59,94	58,78	227,81	1426,38	
Всего за 3 день:	49,34	63,62	167,16	1447,50	
Всего за 4 день:	57,2	60,51	270,24	1399,31	
Всего за 5 день:	61,26	55,91	157,96	1418,56	
Всего за 6 день:	49,45	43,08	203,14	1376,60	
ИТОГО:	323,630	323,02	1234,03	8462,52	
В среднем за 1 день:	53,94	53,84	205,67	1410,42	1410
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	15,50%	35,00%	57,40%		
Всего 7 за день:	56,02	68,48	122,94	1355,04	
Всего за 8 день:	50,97	33,55	211,23	1386,75	
Всего за 9 день:	80,39	49,65	137,35	1418,81	
Всего за 10 день:	50,40	50,70	164,00	1367,84	
Всего за 11 день:	36,1	58,18	195,38	1474,32	
Всего за 12 день:	70,0	50,95	175,51	1454,70	
ИТОГО:	343,88	311,51	1006,41	8457,46	
В среднем за 1 день:	57,31	51,92	167,74	1409,58	
В среднем за 12 дней:	55,60	52,52	186,40	1411,70	1410
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	15,80%	33,50%	52,80%		

*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. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012 г;

* Вес блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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