Согласовано:
Директор ГБОУ СОШ № 291
Красносельского района Санкт-Петербурга

_____Марфин О.В.

Утверждено:
Директором по питанию
АО "КСП Красносельского района"

_____Кибенко Н.Г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) осенний и зимний периоды для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего г	Всего г	Всего г	
1 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса жидка молочная с маслом сливочным "Дружба"	150/5	2024	203	5,50	6,90	23,30	190,75
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00
Бутерброд с сыром	25/15	2024	2	5,33	5,15	22,85	119,25
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Молоко в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	200	ТТК (осн. ТК № 468, 2021)	468/1	5,80	6,40	9,40	120,00
Итого за прием пищи:	**695**			**17,13**	**18,85**	**72,35**	**503,40**
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2024	41	0,72	5,52	6,54	57,00
Суп с крупой и рыбой	200/10	2024	103	3,92	2,14	14,88	94,40
Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным	100/20	2024	336	8,80	12,43	8,36	157,20
Макаронные изделия отварные	150	2024	356	5,30	4,20	21,80	150,17
Сок яблочный	200	2024	469	0,20	0,10	10,10	46,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон обогащенный микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,70	130,50
Итого за прием пищи:	**830**			**25,41**	**26,36**	**103,30**	**714,47**
Всего за день:	**1525**			**42,54**	**45,21**	**175,65**	**1217,87**

2 день							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	2024	228	8,27	9,89	21,08	189,92
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Бутерброд с джемом	25/15	2024	1	2,03	0,73	22,45	102,75
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	16,32	124,50
Итого за прием пищи:	**525**			**16,35**	**16,56**	**82,25**	**548,17**
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	2021	26	0,84	3,66	4,56	54,60
Бульон куриный с макаронными изделиями и птицей	200/10	2024	105	3,04	4,40	7,96	103,20
Шницель натуральный рубленый	100	2024	286	8,00	10,60	13,80	200,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2024	347	5,20	3,60	19,00	132,70
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон обогащенный микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,70	130,50
Итого за прием пищи:	**810**			**23,70**	**24,37**	**106,84**	**782,20**
Всего за день:	**1335**			**40,05**	**40,93**	**189,09**	**1330,37**
3 день							
Завтрак							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	160/15	2024	239	15,91	16,64	42,78	393,95
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	2021	576	1,88	0,73	12,85	65,25
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0,80	0,20	7,50	35,00
Итого за прием пищи:	**500**			**18,79**	**17,57**	**70,33**	**524,20**
Обед							
Салат «Мозаика»	60	2022	134	1,98	2,16	2,52	43,44
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и со сметаной	200/10/5	2024	80	4,26	6,01	10,03	111,00
Плов из птицы	240	2024	330	11,40	15,00	38,20	312,00
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон обогащенный микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,70	130,50
Итого за прием пищи:	**805**			**24,71**	**25,21**	**109,37**	**747,14**
Всего за день:	**1305**			**43,50**	**42,78**	**179,70**	**1271,34**

4 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	2024	196	6,10	9,20	35,70	246,14
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	2021	576	1,88	0,73	12,85	65,25
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Яйцо отварное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00
Итого за прием пищи:	**520**			**17,48**	**17,83**	**70,75**	**507,79**
Обед							
Огурец соленый (порционный)	60	2024	385	0,49	0,05	1,04	7,64
Суп гороховый с птицей и гренками	200/10/10	2024	104	6,06	5,86	14,52	140,16
Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100/20	2024	262	8,60	13,02	18,12	256,66
Картофельное пюре	150	2024	360	3,10	4,60	20,00	134,00
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон обогащенный микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,70	130,50
Итого за прием пищи:	**840**			**25,72**	**25,56**	**112,50**	**821,16**
Всего за день:	**1360**			**43,20**	**43,39**	**183,25**	**1328,95**
5 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	150	2024	228	11,38	11,28	19,29	222,90
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00
Бутерброд с джемом	25/15	2024	1	2,03	0,73	22,45	102,75
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0,90	0,20	8,10	37,80
Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%	150	2021	470	4,20	3,75	19,50	129,00
Итого за прием пищи:	**640**			**18,61**	**15,96**	**76,34**	**521,45**
Обед							
Салат из моркови по-корейски	60	2022	68	0,72	3,60	5,70	59,80
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	2024	96	4,66	6,09	12,83	125,40
Суфле из печени	100	2022	488	7,82	10,00	10,11	144,15
Макаронные изделия отварные	150	2024	356	5,30	4,20	21,80	150,17
Напиток яблочный	200	2024	464	0,10	0,10	8,60	36,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон обогащенный микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,70	130,50
Итого за прием пищи:	**815**			**25,07**	**25,96**	**100,66**	**725,22**
Всего за день:	**1455**			**43,68**	**41,92**	**177,00**	**1246,67**

6 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	150/15	2024	223	11,80	13,78	32,85	281,50
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	2021	576	1,88	0,73	12,85	65,25
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	16,32	124,50
Итого за прием пищи:	**520**			**16,43**	**17,85**	**78,82**	**544,65**
Обед							
Салат из свеклы, моркови и зеленого горошка	60	2012	5	1,08	6,06	4,20	75,60
Суп картофельный с фасолью и птицей	200/10	2024	104	6,96	5,76	15,32	141,60
Биточки «Школьник»	100	2024	293	7,40	7,20	18,20	165,92
Капуста тушеная	150	2024	372	3,40	3,90	14,10	104,00
Сок яблочный	200	2024	469	0,20	0,10	10,10	46,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон обогащенный микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,70	130,50
Итого за прием пищи:	**810**			**25,51**	**24,99**	**103,54**	**742,82**
Всего за день:	**1330**			**41,94**	**42,84**	**182,36**	**1287,47**
7 день							
Завтрак							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	2024	196	5,40	8,60	30,50	225,67
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Бутерброд с джемом	25/15	2024	1	2,03	0,73	22,45	102,75
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0,80	0,20	7,50	35,00
Яйцо отварное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00
Итого за прием пищи:	**535**			**17,33**	**17,03**	**72,85**	**515,42**
Обед							
Салат из квашенной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	2024	40	0,96	3,06	4,86	51,00
Бульон куриный с макаронными изделиями и птицей	200/10	2024	105	3,04	4,40	7,96	103,20
Тефтели (1-й вариант) с томатным соусом	100/20	2024	299	11,87	10,87	10,00	172,35
Картофельное пюре	150	2024	360	3,10	4,60	20,00	134,00
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон обогащенный микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,70	130,50
Итого за прием пищи:	**830**			**26,44**	**24,96**	**101,64**	**743,25**
Всего за день:	**1365**			**43,77**	**41,99**	**174,49**	**1258,67**

8 день							
Завтрак							
Запеканка из творога "Зебра" с молоком сгущенным	150/15	ТТК (осн. ТК № 424, 2022)	424/1	10,50	11,25	35,40	292,80
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	2021	576	1,88	0,73	12,85	65,25
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Молоко в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	200	ТТК (осн. ТК № 468, 2021)	468/1	5,80	6,40	9,40	120,00
Итого за прием пищи:	**690**			**18,78**	**18,78**	**74,65**	**552,45**
Обед							
Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	2024	52	0,72	6,06	3,54	72,00
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	2024	88	4,26	6,01	7,07	99,80
Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным	100/20	2024	336	9,60	6,12	6,36	121,20
Рис отварной	150	2024	349	3,60	5,60	36,40	210,00
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон обогащенный микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,70	130,50
Итого за прием пищи:	**835**			**25,25**	**25,83**	**111,99**	**783,70**
Всего за день:	**1525**			**44,03**	**44,61**	**186,64**	**1336,15**
9 день							
Завтрак							
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150/5	2024	196	6,20	6,95	20,70	189,00
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Бутерброд с сыром	25/15	2024	2	5,33	5,15	22,85	119,25
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0,90	0,20	8,10	37,80
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	16,32	124,50
Итого за прием пищи:	**525**			**18,08**	**17,94**	**80,07**	**554,55**
Обед							
Салат «Степной» из разных овощей	60	2024	29	0,90	6,12	4,56	76,80
Борщ с капустой и картофелем, птицей и со сметаной	200/10/5	2024	80	3,94	6,09	9,71	109,40
Фрикадельки в соусе томатном	100/20	2024	307	8,40	6,24	5,08	114,02
Макаронные изделия отварные	150	2024	356	5,30	4,20	21,80	150,17
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон обогащенный микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,70	130,50
Итого за прием пищи:	**835**			**25,16**	**24,76**	**102,67**	**742,09**
Всего за день:	**1360**			**43,24**	**42,70**	**182,74**	**1296,64**

10 день							
Завтрак							
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	2024	196	10,60	12,40	25,40	224,00
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	2021	576	1,88	0,73	12,85	65,25
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%	150	2021	470	4,20	3,75	19,50	129,00
Итого за прием пищи:	**630**			**17,18**	**17,28**	**74,55**	**491,65**
Обед							
Салат из белокочанной капусты	60	2024	34	0,96	3,06	5,64	54,00
Суп рыбный	200/10	2024	97	3,76	2,22	14,48	92,80
Жаркое по-домашнему из свинины	240	2008	258	13,60	18,40	32,83	321,12
Напиток апельсиновый	200	2024	462	0,18	0,00	8,00	33,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон обогащенный микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,70	130,50
Итого за прием пищи:	**800**			**24,97**	**25,65**	**102,57**	**710,62**
Всего за день:	**1430**			**42,15**	**42,93**	**177,12**	**1202,27**
Итого за 10 дней средняя:				**42,81**	**42,93**	**180,80**	**1277,64**
Средняя сбалансированность за 10 дней				**1,00**	**1,00**	**4,00**	

- 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.

- Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга / [М. Н. Куткина и др.] ; - СПБ. : Речь, 2012. - 160.

- 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., Гаппаров М.М.Г., Батурин А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова 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, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Тапешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ»-М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост.Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др.- М.: 2022. - 698 с.

- Сборник рецептур 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.