Согласовано:
Директор ГБОУ лицея № 419
Санкт-Петербурга имени К.М. Жукова
_____ Ставицкая С.В.

Утверждено:
Директором по питанию
АО "КСП Красносельского района"
_____ Кибенко Н.Г.

Циклично двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) осенний и зимний периоды для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 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"	200/5	2024	203	7,32	7,82	31,05	241,83
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:	**745**			**18,95**	**19,77**	**80,10**	**554,48**
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2024	41	1,20	9,20	10,90	95,00
Суп с крупой и рыбой	250/10	2024	103	4,44	2,66	18,60	116,00
Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным	100/20	2024	336	8,80	12,43	8,36	157,20
Макаронные изделия отварные	200	2024	356	7,07	5,60	29,07	200,23
Сок яблочный	200	2024	469	0,20	0,10	10,10	46,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	**1010**			**31,04**	**32,80**	**136,89**	**915,93**
Всего за день:	**1755**			**49,99**	**52,57**	**216,99**	**1470,41**

2 день							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2024	228	10,65	11,55	27,18	234,17
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:	**575**			**18,73**	**18,22**	**88,35**	**592,42**
Обед							
Салат из свеклы отварной	100	2021	26	1,40	6,10	7,60	91,00
Бульон куриный с макаронными изделиями и птицей	250/10	2024	105	3,18	4,92	9,94	121,20
Шницель натуральный рубленый	100	2024	286	8,00	10,60	13,80	200,00
Каша гречневая рассыпчатая	200	2024	347	6,93	4,80	25,33	176,93
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	**990**			**28,99**	**29,37**	**136,43**	**972,63**
Всего за день:	**1565**			**47,72**	**47,59**	**224,78**	**1565,05**
3 день							
Завтрак							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	210/15	2024	239	19,28	21,44	53,55	501,73
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:	**550**			**22,16**	**22,37**	**81,10**	**631,98**
Обед							
Салат «Мозаика»	100	2022	134	3,30	3,60	4,20	72,40
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и со сметаной	250/10/5	2024	80	4,60	6,79	12,41	128,80
Плов из птицы	280	2024	330	8,75	17,50	30,57	324,19
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	**975**			**26,58**	**30,77**	**124,04**	**897,89**
Всего за день:	**1525**			**48,74**	**53,14**	**205,14**	**1529,87**

4 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2024	196	8,12	10,88	47,58	315,69
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:	**570**			**19,50**	**19,51**	**82,63**	**577,34**
Обед							
Огурец соленый (порционный)	100	2024	385	0,82	0,09	1,73	12,73
Суп гороховый с птицей и гренками	250/10/10	2024	104	7,58	6,72	16,34	158,90
Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100/20	2024	262	8,60	13,02	18,12	256,66
Картофельное пюре	200	2024	360	4,13	6,13	26,67	178,67
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	**1020**			**31,46**	**28,83**	**139,92**	**981,46**
Всего за день:	**1590**			**50,96**	**48,34**	**222,55**	**1558,80**
5 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	200	2024	228	15,17	15,03	25,72	297,20
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:	**690**			**22,40**	**19,71**	**82,77**	**595,75**
Обед							
Салат из моркови по-корейски	100	2022	68	1,20	6,00	9,50	99,67
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	250/10/5	2024	96	5,10	6,89	15,91	146,80
Суфле из печени	100	2022	488	7,82	10,00	10,11	144,15
Макаронные изделия отварные	200	2024	356	7,07	5,60	29,07	200,23
Напиток яблочный	200	2024	464	0,10	0,10	8,60	36,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	**995**			**30,62**	**31,40**	**133,05**	**928,35**
Всего за день:	**1685**			**53,02**	**51,11**	**215,82**	**1524,10**

6 день							
Завтрак							
Оладьи со сгущенным молоком	200/15	2024	471	16,58	14,28	35,99	347,08
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	2008	1	1,93	4,28	18,90	125,20
Мандарин свежий	100	2008	9,8	0,80	0,20	7,50	35,00
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	16,32	124,50
Итого за прием пищи:	**575**			**21,66**	**21,70**	**85,71**	**660,78**
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2024	18	0,80	5,10	1,90	57,00
Щи из свежей капусты с картофелем, птицей со сметаной	250/10/5	2024	88	1,80	4,55	8,35	82,00
Гуляш из отварного мяса	100	2024	279	12,20	10,10	5,00	164,45
Картофель запеченный	200	2024	361н	7,07	9,47	46,93	309,44
Напиток апельсиновый	200	2024	462	0,18	0,00	8,00	33,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	**995**			**31,38**	**32,03**	**130,04**	**947,39**
Всего за день.:	**1570**			**53,04**	**53,73**	**215,75**	**1608,17**
7 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	200/15	2024	223	14,57	15,51	43,78	344,83
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:	**570**			**19,20**	**19,58**	**89,75**	**607,98**
Обед							
Салат из свеклы, моркови и зеленого горошка	100	2012	5	1,80	10,10	7,00	126,00
Суп картофельный с фасолью и птицей	250/10	2024	104	8,08	6,62	19,14	169,20
Биточки «Школьник»	100	2024	293	7,40	7,20	18,20	165,92
Капуста тушеная	150	2024	372	4,53	5,20	18,80	138,67
Сок яблочный	200	2024	469	0,20	0,10	10,10	46,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	**940**			**31,34**	**32,03**	**133,10**	**947,29**
Всего за день:	**1510**			**50,54**	**51,61**	**222,85**	**1555,27**

8 день							
Завтрак							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	2024	196	7,18	10,08	30,65	288,39
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	33,00
Яйцо отварное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00
Итого за прием пищи:	**585**			**19,11**	**18,51**	**83,00**	**578,14**
Обед							
Салат из квашеной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2024	40	1,60	3,10	8,10	85,00
Бульон куриный с макаронными изделиями и птицей	250/10	2024	105	3,18	4,92	9,94	121,20
Тефтели (1-й вариант) с томатным соусом	100/20	2024	299	11,87	10,87	10,00	172,35
Картофельное пюре	200	2024	360	4,13	6,13	26,67	178,67
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	**1010**			**31,11**	**29,89**	**131,77**	**931,72**
Всего за день:	**1595**			**50,22**	**48,40**	**214,77**	**1509,86**
9 день							
Завтрак							
Запеканка из творога "Зебра" с молоком сгущенным	200/15	ТТК (осн. ТК № 424, 2022)	424/1	14,00	15,00	47,20	390,40
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:	**740**			**22,28**	**22,53**	**86,45**	**650,05**
Обед							
Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2024	52	1,20	10,10	5,90	120,00
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2024	88	4,60	6,79	8,71	114,80
Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	100/20	2024	336	9,60	6,12	6,36	121,20
Рис отварной	200	2024	349	4,80	6,13	39,20	253,33
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	**1015**			**30,13**	**32,02**	**137,03**	**981,83**
Всего за день:	**1755**			**52,41**	**54,55**	**223,48**	**1631,88**

10 день							
Завтрак							
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	2024	196	8,25	7,88	27,58	239,50
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:	**575**			**20,13**	**18,87**	**86,95**	**605,05**
Обед							
Салат «Степной» из разных овощей	100	2024	29	1,50	10,20	7,60	128,00
Борщ с капустой и картофелем, птицей и со сметаной	250/10/5	2024	80	4,28	6,87	12,09	127,20
Фрикадельки в соусе томатном	100/20	2024	307	8,40	6,24	5,08	114,02
Макаронные изделия отварные	200	2024	356	7,07	5,60	29,07	200,23
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	**1015**			**30,73**	**31,86**	**133,60**	**952,95**
Всего за день:	**1590**			**50,86**	**50,73**	**220,55**	**1558,00**
11 день							
Завтрак							
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	2024	196	14,12	15,15	33,85	286,17
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:	**680**			**20,70**	**20,03**	**83,00**	**553,82**
Обед							
Салат из белокочанной капусты	100	2024	34	1,60	5,10	9,40	90,00
Суп рыбный	250/10	2024	97	4,24	2,76	18,10	114,00
Жаркое по-домашнему из свинины	280	2008	258	15,87	21,47	38,30	364,64
Напиток апельсиновый	200	2024	462	0,18	0,00	8,00	33,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	**970**			**31,22**	**32,14**	**133,66**	**903,14**
Всего за день:	**1650**			**51,92**	**52,17**	**216,66**	**1456,96**

12 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	200	2024	228	15,17	15,03	25,72	297,20
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	2008	1	1,93	4,28	18,90	125,20
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:	**560**			**19,95**	**22,55**	**78,44**	**623,90**
Обед							
Салат из соленых огурцов с горошком зеленым и луком	100	ТТК (осн. ТС № 19, 2024)	19/1	2,50	4,67	6,48	59,12
Суп картофельный с птицей	250/10	2024	97	4,88	5,02	18,14	137,20
Печень по-строгановски	100	2024	277	7,10	12,30	7,30	173,81
Каша гречневая рассыпчатая	200	2024	347	6,93	4,80	25,33	176,93
Напиток яблочный	200	2024	464	0,10	0,10	8,60	36,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	**990**			**30,84**	**29,70**	**125,71**	**884,57**
Всего за день:	**1550**			**50,79**	**52,25**	**204,15**	**1508,47**
Итого за 12 дней средняя:				**50,85**	**51,35**	**216,96**	**1539,74**
Средняя сбалансированность за 12 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.П.

- Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельяна, 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. П. 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., Гродзова Г.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. Танешкина. - 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 НИИ ЗГ Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АППСПОЗ»-М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост.Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян, Л.Б. Никитюк, В.В. Черников 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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.