

СОГЛАСОВАНО
 Директор *Д.В. Воронцов*
 21.07.2015

Выборгского района Санкт-Петербурга

Целегидное двухдневное сбалансированное меню рацион горячего питания (завтрак, обед)
 для предоставления питания учащимся старших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости (частичной стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор ООО "СЕРНА"
Н.Е. Сорокина

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологическая карта	Белки			Жиры			Угле-води.,			Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г	

1 день
 Завтрак

Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131,0
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,9	24,4	183,0
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Фрукты свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	515			15,6	19,1	79,8	562,5

Обед

Салат из соевых отрубов с луком	60	2008	20	1,6	3,1	1,6	40,2
Рассольник ленинградский со сметаной	200,5	2012	76	1,9	4,9	13,5	104,6
Шницель рубленый запеченный	90	2012	282	14,0	10,4	14,1	205,9
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141,0
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37,0	151,0
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон обогащенный микроэлементами	20	к/к	9	1,8	0,5	10,7	54,0
Итого за прием пищи:	765			25,9	24,8	115,8	786,7
Всего за день:				41,5	43,9	195,6	1349,2

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы,			Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г	
3 день													
Завтрак													
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110,0						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	7,6	6,4	21,4	179,0						
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0						
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5						
Колбас в индивидуальной упаковке, жировая доля жира 2,5 %	100	к/к	6	3,1	2,5	18,0	107,0						
Итого за прием пищи:	505			15,5	19,2	82,7	570,5						
Обед													
Винегрет овощной	60	2008	51	0,8	6,1	4,0	73,8						
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2012	82	2,2	2,3	13,7	83,8						
Суфле из курицы	90	2008	320	15,0	8,0	3,6	148,9						
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2012	344	2,7	6,1	15,8	128,9						
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0						
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0						
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5						
Фрукты свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0						
Итого за прием пищи:	865			26,6	24,0	112,9	780,9						
Всего за день:				42,1	43,2	195,6	1351,4						

Наименование	Выход, г	Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-чес-кой карты	Белки			Жиры			Угле-воды,			Энер-гетич-еская цен-ность, ккал.
				г	г	г	г	г	г	г	г		
5 День													
Завтрак													
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131,0						
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружок" с маслом сливочным	150/5	2008	190	5,9	4,8	20,1	168,0						
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0						
Печенье обогащенное	20	к/к	5	1,4	2,6	14,6	88,0						
Фрукты свежие (мандарины)	100	к/к	3	0,8	0,2	7,5	38,0						
Итого за прием пищи:	510			15,5	18,8	74,4	559,0						
Обед													
Салат "Стенной" из разных овощей с маслом растительным	60	2008	30	2,2	6,1	4,7	82,2						
Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	2015	98	1,5	4,9	5,2	70,7						
Биточки рыбные запеченые, соус сметанный	90/20	2012	255/354	11,7	5,0	8,8	123,9						
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148,0						
Компот из яблок	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0						
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0						
Батон обогащенный микроэлементами	15	к/к	9	1,3	0,3	7,0	40,5						
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	6	3,1	2,5	18,0	107,0						
Итого за прием пищи:	885			26,0	24,0	113,9	778,3						
Всего за день:				41,5	42,8	188,3	1337,3						

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Угле-води.,			Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г	
6 день													
Завтрак													
Булгур с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0						
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	2008	214	14,2	13,9	11,7	262,3						
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0						
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5						
Фрукты свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0						
Итого за прием пищи:	520			18,2	19,3	71,9	568,8						
Обед													
Салат овощной с яблоками	60	2012	18	0,9	3,2	5,3	52,9						
Суп картофельный с рыбой	200/20	2012	77/242	5,4	2,4	13,5	97,0						
Печень по-строгановски	100	2008	256	8,9	12,2	10,2	171,2						
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191,0						
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0						
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0						
Ватрушка с творогом	60	к/к	15	1,7	1,8	8,8	99,6						
Итого за прием пищи:	830			26,2	25,0	107,5	787,7						
Всего за день:				44,4	44,3	179,4	1356,5						

Наименование	Выход, г	Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/ решейтур/	№ рецептуры или технологи-чес-кой карты	Белки			Жиры			Угле-воды,			Энер-гетич-ская цен-ность, ккал.
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г	
7 день													
Завтрак													
Бутерброд с мясом	35	к/к	7	3,9	2,7	8,2	71,9						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	4,6	6,4	24,8	179,0						
Чай с молоком	200	АКТ*	8	6,3	5,8	9,8	89,6						
Батон обогащенный микроэлементами	15	к/к	9	1,3	0,3	7,0	40,5						
Колбас в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	100	к/к	6	3,1	2,5	18,0	107,0						
Итого за прием пищи:	505			19,2	17,7	67,8	488,0						
Обед													
Огурец соленый	60	АКТ*	9	0,5	0,1	1,9	7,8						
Пши из квашеной капусты с картофелем со сметаной	200/5	2012	71	1,5	4,7	5,6	69,8						
Жаркое по-домашнему	240	2008	258	18,4	20,4	23,5	404,6						
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0						
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0						
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5						
Плоды свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0						
Итого за прием пищи:	870			26,0	26,7	101,2	801,7						
Всего за день:				45,2	44,4	169,0	1289,7						

Наименование	Выход, г	Технологи-ческая и нормативная документа-ция /борник рецептур/	№ рецептуры или технологи-ческой карты	Белки			Жиры			Угле-воды,			Энер-гетическая цен-ность, ккал.
				г	г	г	г	г	г	г	г		
9 день													
Завтрак													
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0						132,0	
Макаронны отварные с сыром	160	2015	204	10,9	11,9	27,3						267,5	
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8						134,0	
Фрукты свежие (мандарины)	100	к/к	3	0,8	0,2	7,5						38,0	
Итого за прием пищи:	500			15,8	18,9	81,6						571,5	
Обед													
Салат из свежих отварной	60	2015	52	0,8	3,6	5,0						55,7	
Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2012	67	1,6	4,7	7,0						75,8	
Птица, тушеная в соусе с овощами	240	2008	308	14,3	12,5	27,0						315,3	
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8						86,0	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроу-триентами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6						90,0	
Батон обогащенный микроу-триентами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4						67,5	
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	100	к/к	6	3,1	2,5	18,0						107,0	
Итого за прием пищи:	870			25,8	24,5	108,8						797,3	
Всего за день:				41,6	43,4	190,4						1368,8	

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Угле-води,		Энер-гетическая цен-ность, ккал.
				г	г	г	г	г	г	
11 день										
Завтрак										
Булгурод с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4				131,0
Каша "Ягтарнага" из пшена с яблоками и маслом сливочным	150	2008	187	8,0	7,3	28,1				199,2
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2				62,0
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4				67,5
Плоды свежие (апельсин)	100	к/к	8	0,9	0,2	8,1				43,3
Итого за прием пищи:	517			15,9	16,9	72,2				503,0
Обед										
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,7	3,6	5,7				54,0
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/5/5	2012/2008	57/252	2,2	10,6	11,0				92,6
Плов из птицы	240	2012	304	18,4	8,8	38,8				344,0
Компот из кураги	200	2008	401	1,0	0,1	34,2				142,0
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6				90,0
Батон обогащенный микроэлементами	15	к/к	9	1,3	0,3	7,0				40,5
Итого за прием пищи:	810			26,4	23,8	115,3				763,1
Всего за день:				42,3	40,7	187,5				1266,1

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологический карты	Белки			Жиры			Угле-воды,			Энергетическая ценность, ккал.
				г	г	г	г	г	г	г	г		
12 день													
Завтрак													
Яйцо вареное	40	2008	213	7,9	8,6	8,2	93,4						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	6,2	7,9	25,7	199,0						
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0						
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5						
Флоды свежие (мандарины)	100	к/к	3	0,8	0,2	7,5	38,0						
Итого за прием пищи:	520			18,6	18,6	77,2	504,9						
Обед													
Винегрет овощной	60	2008	51	0,8	6,1	4,0	73,8						
Суп картофельный с крутой	200	2012	80	1,6	3,2	11,7	72,6						
Печень, тушенная в соусе	100	2008	261	8,2	8,2	6,2	142,0						
Каша гречневая рассыпчатая	150	2015	302	8,6	6,1	38,6	243,8						
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0						
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0						
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	6	3,1	2,5	18,0	107,0						
Итого за прием пищи:	850			26,1	26,7	116,9	815,2						
Всего за день:				44,7	45,3	194,1	1320,1						

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Д., ккал
Всего за 1 день:	41,5	43,9	195,6	1349,2
Всего за 2 день:	42,2	45,3	186,5	1333,3
Всего за 3 день:	42,1	43,2	195,6	1351,4
Всего за 4 день:	42,6	46,4	191,8	1357,5
Всего за 5 день:	41,5	42,8	188,3	1337,3
Всего за 6 день:	44,4	44,3	179,4	1356,5
ИТОГО:	254,3	265,9	1137,3	8085,1
В среднем за 1 неделю:	42,4	44,3	189,5	1347,5
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	13%	30%	56%	
Всего за 7 день:	45,2	44,4	169,0	1289,7
Всего за 8 день:	43,1	43,4	184,3	1329,6
Всего за 9 день:	41,6	43,4	190,4	1368,8
Всего за 10 день:	45,1	43,7	198,2	1389,2
Всего за 11 день:	42,3	40,7	187,5	1266,1
Всего за 12 день:	44,7	45,3	194,1	1320,1
ИТОГО:	262,0	260,9	1123,5	7963,5
В среднем за 2 неделю:	43,7	43,5	187,2	1327,2
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	13%	29%	57%	
В среднем за 12 дней:	43,0	43,9	188,4	1337,4

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах):	Завтрак	Обед
Всего за 1 день:	515	765
Всего за 2 день:	510	780
Всего за 3 день:	505	865
Всего за 4 день:	520	740
Всего за 5 день:	510	885
Всего за 6 день:	520	830
Всего за 7 день:	505	870
Всего за 8 день:	515	775
Всего за 9 день:	500	870
Всего за 10 день:	510	765
Всего за 11 день:	517	810
Всего за 12 день:	520	850

*АКП - акт контрольной проверки

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва ДеЛи принт, 2012 г

*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотылянова и В.А. Тугельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2015.-544 с.

* 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 овощей и фруктов.