



Согласовано
 Директор
 ГБОУ Школа № 461

« » « » 2024 года



Утверждаю
 Генеральный директор
 АО «КСП Калининского района»
 Шильман А.С.
 « » 2024 года

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся 5-11 классов общеобразовательных учреждений за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Сборник рецептов	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	
1 день						
Обед						
2010	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,00	3,17	56,06
ТК	ТК № 99	Суп картофельный с бобовыми и птицей	250/10	5,64	6,74	176,15
2010	315	Биточки рубленые из птицы	100	10,60	12,90	180,00
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,80	7,15	239,45
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	77,40
ТК	ТК № 200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	47,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	81,58
ТК	ТК № 206	Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	106,41
ТК	ТК № 217	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,80	5,00	108,00
Итого за прием пищи:			1215	38,02	39,54	1142,38
Всего за день:				38,02	39,54	1142,38
2 день						
Обед						
ТК	ТК №22	Салат из свежих помидоров и горошка конс.с маслом раст.	100	1,77	2,37	83,10
2010	76/252	Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной и сметаной	250/10/10	6,20	5,61	145,89
2010	245	Тефтели рыбные	100	11,33	12,14	211,73
2010	335	Пюре картофельное	180	3,91	7,62	176,75
ТК	ТК № 211	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	110,43
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	70,64
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	81,58
ТК	ТК № 083	Кондитерские изделия	40	0,60	3,92	140,02
Итого за прием пищи:			1055	31,62	35,72	1090,47
Всего за день:				31,62	35,72	1090,47

3 день Обед

2011	70/2	Огурец соленый кусочком	100	0,80	0,10	1,70	11,07
2010	94/307	Суп крестьянский с крупой, птицей и сметаной	250/10/10	6,80	8,59	16,40	182,50
ТК	ТК №111	Плов со свиной	280	17,93	20,55	52,36	467,97
ТК	ТК № 212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47
ТК	ТК № 201	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ТК	ТК № 206	Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41
ТК	ТК № 217	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			1225	37,30	38,57	150,15	1145,33
Всего за день:				37,30	38,57	150,15	1145,33

4 день

Обед							
ТК	ТК №112	Салат "Яркий" из св. капусты с кукурузой и маслом растительным	100	1,15	6,70	10,45	92,32
2010	98/228	Суп картофельный с крупой и рыбой	250/20	6,46	3,05	25,60	149,00
2010	309	Рагу из птицы	280	15,45	18,07	35,64	392,30
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ТК	ТК № 083	Кондитерские изделия	40	0,60	3,92	29,00	140,02
Итого за прием пищи:			1055	31,96	35,89	150,04	1073,59
Всего за день:				31,96	35,89	150,04	1073,59

5 день

Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,01	5,74	6,62	98,45
2010	89/307	Рассольник с птицей и сметаной	250/10/10	5,00	6,84	14,50	128,10
2010	261	Печень, тушенная в соусе	100	12,34	11,40	8,10	163,00
2010	331	Макаронные изделия отварные	180	6,30	5,58	36,04	223,18
ТК	ТК № 216	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	27,78	116,17
ТК	ТК № 203	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ТК	ТК № 206	Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41
ТК	ТК № 217	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			1225	36,67	38,91	156,53	1142,22
Всего за день:				36,67	38,91	156,53	1142,22

6 день. Обед

2010	41	Салат витаминный (1-й вариант)	100	0,90	2,40	7,68	77,39
2010	106/307	Суп-лапша домашняя с птицей	250/20	3,17	3,95	13,01	101,83
2010	311	Плов из птицы	280	15,70	17,01	38,10	355,20
ТК	ТК № 222	Напиток апельсиновый	180	0,20	0,04	9,60	40,52
ТК	ТК № 221	Вагрушка с творогом	75	4,10	4,30	30,90	154,44
ТК	ТК № 200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ТК	ТК № 077	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	20,20	86,00
Итого за прием пищи:			1265	29,37	29,14	154,82	1014,29
Всего за день:			29,37	29,37	29,14	154,82	1014,29

7 день

Обед							
2010	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,00	3,17	5,74	56,06
2010	98/228	Суп картофельный с крупой и рыбой	250/20	6,46	3,05	25,60	149,00
2010	273	Котлеты, биточки (особые)	100	15,10	13,10	14,37	276,18
ТК	ТК № 350	Овощи тушеные	180	3,16	9,79	31,40	176,59
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ТК	ТК № 206	Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41
Итого за прием пищи:			1050	35,00	36,42	144,52	1064,19
Всего за день:			35,00	35,00	36,42	144,52	1064,19

8 день

Обед							
2011	70/2	Огурец соленый кусочком	100	0,80	0,10	1,70	11,07
2010	80	Борщ сибирский со сметаной	250/10	4,98	7,50	22,10	198,00
2010	243	Зразы рыбные рубленые	100	12,07	10,27	14,66	182,44
2010	335	Пюре картофельное	180	3,91	7,62	26,47	176,75
ТК	ТК № 215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,07	0,05	22,34	87,75
ТК	ТК № 205	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ТК	ТК № 083	Кондитерские изделия	40	0,60	3,92	29,00	140,02
ТК	ТК № 217	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			1250	35,53	36,46	176,63	1159,61
Всего за день:			35,53	35,53	36,46	176,63	1159,61

9 день Обед

2017	52	Салат из свежеты отварной с маслом растительным	100	1,01	5,74	6,62	98,45
2010	95/252	Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/10/10	7,20	7,01	10,20	131,50
2010	315	Биточки рубленые из птицы	100	10,60	12,90	12,04	180,00
2010	326	Рис припущенный	180	5,10	4,66	38,10	225,40
ТК	ТК № 213	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,10	0,10	29,49	105,96
ТК	ТК № 200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ТК	ТК № 206	Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41
Итого за прием пищи:			1150	32,79	37,94	155,48	1117,27
Всего за день:							

10 день

Обед							
2010	41	Салат витаминный (1-й вариант)	100	0,90	2,40	7,68	77,39
2010	91/307	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	250/10/10	5,00	6,94	18,10	186,90
2017	259	Жаркое по-домашнему со свиной	280	14,41	17,50	37,10	367,25
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ТК	ТК № 083	Кондитерские изделия	40	0,60	3,92	29,00	140,02
ТК	ТК № 217	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			1260	34,41	38,14	172,12	1216,54
Всего за день:							

11 день

Обед							
2010	51	Винегрет овощной	100	1,40	7,20	6,69	97,83
2010	107/252	Суп с крупой и говядиной	250/10	4,88	6,80	20,79	201,36
2017	262	Сердце в соусе	100	11,41	7,48	5,00	118,11
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,80	7,15	39,00	239,45
ТК	ТК № 212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ТК	ТК № 206	Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41
Итого за прием пищи:			1040	35,16	35,89	139,71	1065,18
Всего за день:							

12 день Обед

2017	71	Помидор свежий кусочком	100	1,10	0,20	3,80	21,78
2010	84/307	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/10/10	3,27	7,96	7,30	134,80
2016	263	Рыба, запеченная в омлете	100	13,85	10,80	3,34	166,29
2010	331	Макаронные изделия отварные	180	6,30	5,58	36,04	223,18
ТК	ТК № 223	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	11,20	47,09
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ТК	ТК № 008	Кондитерские изделия	30	0,45	2,94	21,75	105,01
ТК	ТК № 077	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	20,20	86,00
Итого за прием пищи:			1150	32,46	29,57	146,29	996,74
Всего за день:				32,46	29,57	146,29	996,74
Итого за 12 дней:				410,29	432,19	1851,16	13227,80
Среднее значение за период:				34,19	36,02	154,26	1102,32

Допускаются отклонения в случаях сбоев поставки в наименованиях по фруктам, овощам и напиткам.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб.: Речь, 2010г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011г.
4. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.- М.:ДеЛи плюс, 2016г.