



**Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания обучающимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга возрасте 12-18 лет с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга, а также за счет их собственных денежных средств и/или денежных средств родителей (законных представителей)**

| Наименование                                                          | Вес    | Технологическая и<br>нормативная<br>документация/<br>сборник рецептов | № рецептуры или<br>технологической<br>карты | Пищевая ценность |       |          |                                     |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|-------|----------|-------------------------------------|
|                                                                       |        |                                                                       |                                             | Белки            | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>ккал. |
| 1 ДЕНЬ                                                                |        |                                                                       |                                             |                  |       |          |                                     |
| ОБЕД                                                                  |        |                                                                       |                                             |                  |       |          |                                     |
| Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым) | 100    | 2008                                                                  | 51                                          | 1,4              | 10,1  | 6,6      | 123                                 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем                              | 250    | 2008                                                                  | 101                                         | 3,9              | 2,8   | 19       | 117                                 |
| Голубцы ленивые                                                       | 250    | 2012                                                                  | 298                                         | 22,06            | 20,93 | 31       | 342,19                              |
| Напиток из апельсинов*                                                | 200    | 2008                                                                  | 436                                         | 0,2              | 0     | 25,7     | 105                                 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                     | 40     | к/к                                                                   | к/к                                         | 3,2              | 1,7   | 20,4     | 92                                  |
| Батон обогащенный микронутриентами                                    | 40     | к/к                                                                   | к/к                                         | 3,2              | 1,85  | 20,78    | 115                                 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%             | 1/100  | к/к                                                                   | к/к                                         | 3,7              | 2,5   | 4,9      | 87                                  |
| Итого обед 1 день:                                                    |        |                                                                       |                                             | 37,66            | 39,88 | 128,38   | 981,19                              |
| 2 ДЕНЬ                                                                |        |                                                                       |                                             |                  |       |          |                                     |
| ОБЕД                                                                  |        |                                                                       |                                             |                  |       |          |                                     |
| Салат овощной с яблоками, яйцом варёным                               | 80/20  | 2012                                                                  | 18/213                                      | 2,87             | 7,37  | 6,05     | 90,7                                |
| Суп картофельный с рыбой                                              | 250/25 | 2008                                                                  | 92                                          | 2,2              | 2,96  | 8,2      | 136,5                               |

|                                                             |        |      |         |              |              |               |               |
|-------------------------------------------------------------|--------|------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Печень говяжья, тушёная в соусе сметанном с томатом и луком | 100    | 2008 | 261/373 | 10,9         | 15,1         | 5,9           | 151,7         |
| Макаронные изделия отварные                                 | 180    | 2008 | 331     | 6,6          | 5,76         | 37,56         | 229,2         |
| Компот из смеси сухофруктов*                                | 200    | 2008 | 402     | 0,6          | 0,1          | 31,7          | 131           |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами           | 40     | к/к  | к/к     | 3,2          | 1,7          | 20,4          | 92            |
| Батон обогащенный микронутриентами                          | 40     | к/к  | к/к     | 3,2          | 1,85         | 20,78         | 115           |
| <b>Итого обед 2 день:</b>                                   |        |      |         | <b>29,57</b> | <b>34,84</b> | <b>130,59</b> | <b>946,1</b>  |
| <b>3 ДЕНЬ</b>                                               |        |      |         |              |              |               |               |
| <b>ОБЕД</b>                                                 |        |      |         |              |              |               |               |
| Салат из свёклы отварной с маслом растительным              | 100    | 2011 | 52      | 1,4          | 3,6          | 8,26          | 75,8          |
| Рассольник ленинградский со сметаной                        | 250/5  | 2008 | 91      | 4,1          | 1,16         | 20,54         | 116,5         |
| Шницель рубленный из говядины                               | 100    | 2008 | 272     | 15           | 15,4         | 12,6          | 250           |
| Пюре картофельное                                           | 180    | 2008 | 335     | 3,72         | 6,48         | 24,4          | 169,2         |
| Кисель из кураги*                                           | 200    | 2008 | 406     | 0,7          | 0,1          | 37            | 151           |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами           | 40     | к/к  | к/к     | 3,2          | 1,7          | 20,4          | 92            |
| Батон обогащенный микронутриентами                          | 40     | к/к  | к/к     | 3,2          | 1,85         | 20,78         | 115           |
| <b>Итого обед 3 день:</b>                                   |        |      |         | <b>31,32</b> | <b>30,29</b> | <b>143,98</b> | <b>969,5</b>  |
| <b>4 ДЕНЬ</b>                                               |        |      |         |              |              |               |               |
| <b>ОБЕД</b>                                                 |        |      |         |              |              |               |               |
| Икра свекольная                                             | 100    | 2008 | 56      | 4,2          | 8,1          | 10,1          | 130           |
| Суп картофельный с горохом и гречками                       | 250/10 | 2008 | 99/73   | 7,5          | 4,6          | 26,5          | 178           |
| Фрикадельки из птицы, соус молочный                         | 80/50  | 2012 | 308/350 | 11,2         | 8,4          | 12,5          | 177,3         |
| Рис отварной                                                | 180    | 2008 | 325     | 4,43         | 7,56         | 39,36         | 243,6         |
| Напиток яблочный*                                           | 200    | 2008 | 438     | 0,1          | 0,1          | 26,4          | 108           |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами           | 40     | к/к  | к/к     | 3,2          | 1,7          | 20,4          | 92            |
| Батон обогащенный микронутриентами                          | 40     | к/к  | к/к     | 3,2          | 1,85         | 20,78         | 115           |
| <b>Итого обед 4 день:</b>                                   |        |      |         | <b>33,83</b> | <b>32,31</b> | <b>156,04</b> | <b>1043,9</b> |



| 5 ДЕНЬ                                                                         |          |      |         |             |              |               |              |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------|------|---------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| ОБЕД                                                                           |          |      |         |             |              |               |              |
| Салат из квашеной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым) | 100      | 2008 | 40      | 1,6         | 5,1          | 7,7           | 83           |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной                      | 250/10/5 | 2008 | 76      | 1,9         | 2,6          | 9,1           | 107,8        |
| Рыба /филе трески/ запеченная в молочном соусе                                 | 300      | 2008 | 238     | 19,9        | 20,9         | 34,8          | 371,6        |
| Компот из изюма*                                                               | 200      | 2008 | 401     | 0,5         | 0,1          | 28,1          | 116          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                              | 40       | к/к  | к/к     | 3,2         | 1,7          | 20,4          | 92           |
| Батон обогащенный микронутриентами                                             | 40       | к/к  | к/к     | 3,2         | 1,85         | 20,78         | 115          |
| Мандарин свежий                                                                | 100      | к/к  | к/к     | 0,8         | 0            | 7,5           | 38           |
| <b>Итого обед 5 день:</b>                                                      |          |      |         | <b>31,1</b> | <b>32,25</b> | <b>128,38</b> | <b>923,4</b> |
| 6 ДЕНЬ                                                                         |          |      |         |             |              |               |              |
| ОБЕД                                                                           |          |      |         |             |              |               |              |
| Салат из сыра, яблок и огурцов                                                 | 100      | 2008 | 27      | 9,1         | 13,7         | 3,5           | 174          |
| Суп крестьянский с крупой                                                      | 250      | 2008 | 94      | 2,3         | 5,03         | 12,4          | 107          |
| Мясо духовое                                                                   | 300      | 2011 | 258     | 16,2        | 15,5         | 31            | 320,8        |
| Компот из апельсинов*                                                          | 200      | 2008 | 399     | 0,5         | 0,1          | 34            | 141          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                              | 40       | к/к  | к/к     | 3,2         | 1,7          | 20,4          | 92           |
| Батон обогащенный микронутриентами                                             | 40       | к/к  | к/к     | 3,2         | 1,85         | 20,78         | 115          |
| <b>Итого обед 6 день:</b>                                                      |          |      |         | <b>34,5</b> | <b>37,88</b> | <b>122,08</b> | <b>949,8</b> |
| 7 ДЕНЬ                                                                         |          |      |         |             |              |               |              |
| ОБЕД                                                                           |          |      |         |             |              |               |              |
| Салат из свеклы с сыром и чесноком                                             | 100      | 2008 | 48      | 5           | 4,5          | 7             | 124          |
| Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной                                  | 250/10/5 | 2008 | 85      | 5,2         | 1,2          | 11,2          | 107          |
| Печень по-строгановски с соусом сметанным                                      | 50/50    | 2008 | 256/371 | 13,4        | 9,6          | 5,9           | 163          |
| Пюре картофельное                                                              | 180      | 2008 | 335     | 3,7         | 6,48         | 24,4          | 169,2        |
| Напиток из апельсинов*                                                         | 200      | 2008 | 436     | 0,2         | 0            | 25,7          | 105          |

|                                                                                                         |          |      |     |              |              |               |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                       | 40       | к/к  | к/к | 3,2          | 1,7          | 20,4          | 92            |
| Батон обогащенный микронутриентами                                                                      | 40       | к/к  | к/к | 3,2          | 1,85         | 20,78         | 115           |
| <b>Итого обед 7 день:</b>                                                                               |          |      |     | <b>33,9</b>  | <b>25,33</b> | <b>115,38</b> | <b>875,2</b>  |
| <b>8 ДЕНЬ</b>                                                                                           |          |      |     |              |              |               |               |
| <b>ОБЕД</b>                                                                                             |          |      |     |              |              |               |               |
| Икра морковная                                                                                          | 100      | 2008 | 56  | 3,8          | 8,1          | 7,5           | 118           |
| Суп из овощей со сметаной                                                                               | 250/5    | 2008 | 95  | 1,4          | 1,2          | 10,4          | 99            |
| Плов из птицы                                                                                           | 250      | 2012 | 304 | 13,8         | 12,71        | 45,54         | 325           |
| Компот из кураги*                                                                                       | 200      | 2008 | 401 | 1            | 0,1          | 34,2          | 142           |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                       | 40       | к/к  | к/к | 3,2          | 1,7          | 20,4          | 92            |
| Батон обогащенный микронутриентами                                                                      | 40       | к/к  | к/к | 3,2          | 1,85         | 20,78         | 115           |
| Яблоко свежее                                                                                           | 100      | к/к  | к/к | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44,4          |
| <b>Итого обед 8 день:</b>                                                                               |          |      |     | <b>26,8</b>  | <b>26,06</b> | <b>148,62</b> | <b>935,4</b>  |
| <b>9 ДЕНЬ</b>                                                                                           |          |      |     |              |              |               |               |
| <b>ОБЕД</b>                                                                                             |          |      |     |              |              |               |               |
| Салат картофельный с огурцами, маслом растительным (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым) | 100      | 2011 | 37  | 1,33         | 7,9          | 8,5           | 110,8         |
| Борщ с фасолью картофелем говядиной и сметаной                                                          | 250/10/5 | 2008 | 79  | 8            | 6,85         | 15,6          | 165,75        |
| Рыба /филе трески/ запеченная в омлете                                                                  | 100      | 2010 | 249 | 14,5         | 8,9          | 26,3          | 261,9         |
| Картофель отварной                                                                                      | 180      | 2008 | 333 | 0,48         | 7,64         | 31,2          | 113           |
| Компот из смеси сухофруктов*                                                                            | 200      | 2008 | 402 | 0,6          | 0,1          | 31,7          | 131           |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                                       | 40       | к/к  | к/к | 3,2          | 1,7          | 20,4          | 92            |
| Батон обогащенный микронутриентами                                                                      | 20       | к/к  | к/к | 1,6          | 0,93         | 10,4          | 57,5          |
| <b>Итого обед 9 день:</b>                                                                               |          |      |     | <b>29,71</b> | <b>34,02</b> | <b>144,1</b>  | <b>931,95</b> |
| <b>10 ДЕНЬ</b>                                                                                          |          |      |     |              |              |               |               |
| <b>ОБЕД</b>                                                                                             |          |      |     |              |              |               |               |
| Салат "Свеколка"                                                                                        | 100      | 2008 | 50  | 8            | 10,1         | 15,2          | 184           |



|                                                                      |        |      |     |             |              |               |              |
|----------------------------------------------------------------------|--------|------|-----|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Суп картофельный с фасолью                                           | 250    | 2008 | 99  | 6,4         | 4,5          | 18,6          | 141          |
| Тефтели из говядины в соусе сметанном                                | 100    | 2008 | 283 | 9,7         | 7,4          | 21,1          | 119,9        |
| Каша гречневая рассыпчатая                                           | 180    | 2008 | 323 | 5,5         | 8,72         | 17,74         | 206          |
| Напиток из клюквы протертой с сахаром                                | 200    | 2008 | 439 | 0,1         | 0            | 26,8          | 108          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                    | 40     | к/к  | к/к | 3,2         | 1,7          | 20,4          | 92           |
| Батон обогащенный микронутриентами                                   | 40     | к/к  | к/к | 3,2         | 1,85         | 20,78         | 115          |
| <b>Итого обед 10 день:</b>                                           |        |      |     | <b>36,1</b> | <b>34,27</b> | <b>140,62</b> | <b>965,9</b> |
| <b>11 ДЕНЬ</b>                                                       |        |      |     |             |              |               |              |
| <b>ОБЕД</b>                                                          |        |      |     |             |              |               |              |
| Салат картофельный с морковью, зеленым горошком, маслом растительным | 100    | 2011 | 40  | 4           | 4,2          | 12,1          | 89           |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной                        | 250/5  | 2008 | 84  | 3,1         | 5,6          | 8             | 96           |
| Зразы рубленые из кур с омлетом                                      | 100    | 2008 | 317 | 14,3        | 15,2         | 32,7          | 240,5        |
| Рагу овощное                                                         | 180    | 2008 | 350 | 4,2         | 8            | 13,8          | 142,8        |
| Компот из изюма*                                                     | 200    | 2008 | 401 | 0,5         | 0,1          | 28,1          | 116          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                    | 40     | к/к  | к/к | 3,2         | 1,7          | 20,4          | 92           |
| Батон обогащенный микронутриентами                                   | 40     | к/к  | к/к | 3,2         | 1,85         | 20,78         | 115          |
| Яблоко свежее                                                        | 100    | к/к  | к/к | 0,4         | 0,4          | 9,8           | 44,4         |
| <b>Итого обед 11 день:</b>                                           |        |      |     | <b>32,9</b> | <b>37,05</b> | <b>145,68</b> | <b>935,7</b> |
| <b>12 ДЕНЬ</b>                                                       |        |      |     |             |              |               |              |
| <b>ОБЕД</b>                                                          |        |      |     |             |              |               |              |
| Салат из квашеной капусты с яблоками, маслом растительным            | 100    | 2013 | 37  | 0,5         | 4,9          | 7,4           | 77           |
| Суп картофельный с крупой говядиной                                  | 250/10 | 2008 | 98  | 6,2         | 4,48         | 19,6          | 155,4        |
| Гуляш из говядины                                                    | 100    | 2008 | 259 | 11,7        | 11,9         | 3,1           | 214,3        |
| Макароны отварные                                                    | 180    | 2008 | 331 | 6,6         | 5,76         | 37,56         | 209,2        |
| Сок фруктовый /яблочный/                                             | 200    | 2008 | 442 | 1           | 0,2          | 19,17         | 92           |

|                                                                |    |     |     |               |               |                |                 |
|----------------------------------------------------------------|----|-----|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами              | 40 | к/к | к/к | 3,2           | 1,7           | 20,4           | 92              |
| Батон обогащенный микронутриентами                             | 40 | к/к | к/к | 3,2           | 1,85          | 20,78          | 115             |
| <b>Итого обед 12 день:</b>                                     |    |     |     | <b>32,4</b>   | <b>30,79</b>  | <b>128,01</b>  | <b>954,9</b>    |
| <b>ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ</b>                                        |    |     |     | <b>389,79</b> | <b>394,97</b> | <b>1631,86</b> | <b>11412,94</b> |
| <b>В среднем за 1 день</b>                                     |    |     |     | <b>32,48</b>  | <b>32,91</b>  | <b>135,99</b>  | <b>951,08</b>   |
| <b>Среднедневная сбалансированность</b>                        |    |     |     | <b>1</b>      | <b>1</b>      | <b>4</b>       |                 |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</b> |    |     |     | <b>13,53%</b> | <b>31,26%</b> | <b>57,10%</b>  |                 |

\* в соответствии с Сан-ПиН 2.3/2.4 3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва, Дели принт, 2012, 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.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник - Москва, ДеЛи принт, 2007-276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08

Допускается отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктам.