

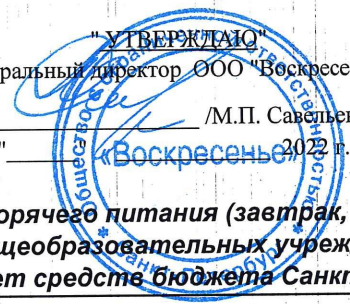
Директор ГБОУ гимназий № 433 Курортного района Санкт-Петербурга



СОГЛАСОВАНО

/ Волкова Е.М./
2022 г.

Генеральный директор ООО "Воскресенье"



/М.П. Савельева/
2022 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

1 день							
Сборник рецептов	№ техноло-	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	12,60	16,00	29,50	295,00
2011	71/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,00	0,00	0,90	6,60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	10,00	40,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			500	14,70	17,00	58,80	442,40
Обед							
к/к	к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	60	0,50	5,40	10,60	80,00
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,10	4,30	5,10	76,00
2008	314	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,00	6,70	12,10	201,40
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,00	4,00	11,40	130,00
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,10	23,50	67,00
к/к	к/к	ВАФЛИ	20	5,85	3,70	25,90	123,80
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			755	26,15	25,10	115,90	803,00
Всего за день:				40,85	42,10	174,70	1 245,40
2 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,40	6,00	21,40	176,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/20	2,70	2,80	18,60	125,30
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,80	4,00	11,80	112,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	100	2,00	2,50	23,00	115,00
Итого за прием пищи:			510	15,50	15,90	83,40	582,30
Обед							
2008/2011	41/71/1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	60	1,40	3,30	5,70	54,00
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРОЙ	200/10	5,90	7,80	19,10	124,80
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	10,20	6,40	10,10	194,50
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	5,40	20,30	141,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,00	0,00	8,70	118,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			740	24,20	23,80	91,20	757,10
Всего за день:				39,70	39,70	174,60	1 339,40
3 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,90	8,80	18,90	173,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,60	5,20	12,90	116,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,60	2,40	19,60	125,60
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,70	0,20	6,40	32,50
Итого за прием пищи:			500	17,40	17,20	66,40	500,10
Обед							
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *	60	1,00	7,60	7,80	93,00
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,80	6,20	8,90	97,00
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	90	13,40	7,60	8,70	178,50
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,30	22,00	92,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			735	26,90	27,40	106,00	777,10
Всего за день:				44,30	44,60	172,40	1 277,10
4 день							
Завтрак							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	14,40	11,80	21,70	233,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20	1,90	7,80	12,60	128,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,10	0,00	10,20	41,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	100	2,00	2,50	23,00	115,00
Итого за прием пищи:			505	20,00	22,70	76,10	571,10

Обед							
2011	52/к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ, ФИЛЕ СЕЛЬДИ	60/20	3,30	6,10	5,00	59,10
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,00	3,80	10,20	103,30
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,70	15,80	36,70	363,50
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,20	28,60	67,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			710	27,70	26,80	107,80	717,70
Всего за день:				47,70	49,50	183,90	1 289,50

5 день

Завтрак

2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,40	5,40	20,80	174,00
к/к	к/к	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	50	8,30	8,80	5,10	121,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,80	4,00	11,80	112,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			520	20,00	19,00	54,40	504,00

Обед

2008/2011	40/71/2	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02/ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	60	1,00	3,10	8,40	54,70
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200/10	5,10	1,40	22,70	148,40
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	17,30	19,60	33,50	344,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,10	0,10	12,10	51,20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			700	27,10	25,10	104,00	723,10
Всего за день:				47,10	44,10	158,40	1 227,10

6 день

Завтрак

2011	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,60	8,50	15,40	169,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,60	5,20	12,90	116,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,60	2,40	19,60	125,60
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			510	17,80	17,10	66,30	511,20

Обед

2008/к/к	51/к/к	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02 /САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ С 01.03	60	0,80	6,10	4,40	85,70
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	3,30	4,80	12,10	104,00
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90/20	10,20	8,10	6,90	190,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191,00
2008	439	НАПИТОК ИЗ ДЖЕМА ЧЕРНОСМОРОДИНОВОГО	180	0,10	0,00	24,10	67,00
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	5,75	3,70	25,90	123,80
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			775	29,25	28,40	132,00	886,20
Всего за день:				47,05	45,50	198,30	1 397,20

7 день

Завтрак

2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,00	16,60	13,90	202,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,10	10,80	85,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	10,00	40,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	100	2,00	2,50	23,00	115,00
Итого за прием пищи:			510	15,90	19,80	66,30	495,00

Обед

2008	35/56	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02 /ИКРА МОРКОВНАЯ С 01.03	60	1,00	3,50	3,50	56,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/10	3,10	3,90	11,90	114,00
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,00	6,70	12,10	201,00
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,70	4,60	38,50	226,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,00	0,00	8,70	118,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			740	24,40	19,60	102,00	841,00
Всего за день:				40,30	39,40	168,30	1 337,00

8 день

Завтрак

2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	12,60	16,00	29,50	295,00
2011	71/2	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,40	0,00	9,00	7,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,80	4,00	11,80	112,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			500	20,30	20,80	67,00	511,00

Обед

2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ *	60	1,00	7,60	7,80	93,00
------	----	--	----	------	------	------	-------

2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,00	5,10	14,60	122,50
2008	284/364	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	90/20	14,30	10,90	17,60	285,80
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	2,80	5,00	15,20	157,60
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,10	23,50	67,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			755	23,80	29,60	106,00	850,70
Всего за день:				44,10	50,40	173,00	1 361,70

9 день

Завтрак

2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,40	5,40	20,80	174,00
2010	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	50	12,60	10,50	14,60	166,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,10	0,00	10,20	41,80
к/к	к/к	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,70	0,20	6,40	32,30
Итого за прием пищи:			510	19,40	16,70	60,60	467,70

Обед

2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	60	2,00	4,30	4,10	56,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	9,30	21,30	161,20
2008	243	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	90	11,70	10,70	20,50	226,90
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	5,40	20,30	141,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,10	0,10	12,10	51,20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			745	26,20	30,70	105,60	761,10
Всего за день:				45,60	47,40	166,20	1 228,80

10 день

Завтрак

2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,20	7,10	12,60	171,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,60	5,20	12,90	116,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,60	2,40	19,60	125,60
к/к	к/к	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	100	2,00	2,50	23,00	115,00
Итого за прием пищи:			510	17,00	17,80	76,70	581,20

Обед

2011	52/209	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60/20	3,10	6,70	5,80	84,00
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	3,20	3,90	15,10	116,20
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	90	10,30	9,20	16,30	197,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191,00
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,20	28,60	67,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			750	25,80	25,70	124,40	780,00
Всего за день:				42,80	43,50	201,10	1 361,20
Всего за 10 дней завтраков:				178,00	184,00	676,00	5 168,00
Всего за 10 дней обедов:				261,50	262,20	1 094,60	7 898,00
Итого за 10 дней:				439,50	446,20	1 770,60	13 066,00
Среднее значение за период:				43,95	44,62	177,06	1 306,60

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008. Под редакцией Куткиной М.Н.
- 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. Сборник технических нормативов. Москва, ДеЛи принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва, Хлебпродинформ, 1996 г

* - с 01.03 - лук репчатый в блюдах заменяется на лук зеленый

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.