



Утверждено:
 Генеральный директор
 АО "Арктик-Детское питание"
 Даско М.В.
 2023г.

Согласовано:
 Директор
 ГБОУ №

" " " 2023г.

" " " 2023г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся для 5-8 классов общеобразовательных учреждений за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

1 день:

Сборник рецептов	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Обед

2010	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,00	3,17	5,74	56,06
ТК	ТК № 99	Суп картофельный с бобовыми и грибами	250/10	5,64	6,74	17,35	176,15
2010	315	Биточки рубленые из птицы	120	12,08	17,68	22,64	216,00
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,20	11,20	49,88	266,06
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	60	4,50	1,74	35,84	162,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,97	0,52	20,35	97,89
ТК	ТК № 206	Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41
ТК	ТК № 217	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			1340	47,57	52,52	203,28	1336,81
Всего за день:				47,6	52,5	203,3	1336,8

2 день

Обед

ТК	ТК №22	Салат из свежих помидоров и горошка конс. с маслом раст.	100	1,77	2,37	5,38	83,10
2010	76/252	Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной и сметаной	250/10/10	6,20	5,61	16,80	145,89
2010	245	Тефтели рыбные	120	12,60	17,48	18,10	223,16
2010	335	Пюре картофельное	200	4,01	11,24	27,16	180,63
ТК	ТК № 211	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	26,81	110,43
ТК	ТК № 084	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	210,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	4,50	1,74	35,84	162,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,97	0,52	20,35	97,89
ТК	ТК № 083	Кондитерские изделия	40	0,60	3,92	29,00	140,02
Итого за прием пищи:			1280	37,81	44,22	231,94	1353,32
Всего за день:				37,8	44,2	231,9	1353,3

3 день

Обед

2011	70/2	Огурец соленый кусочком	100	0,80	0,10	1,70	13,00
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	300	19,21	28,94	72,83	521,60
ТК	ТК № 212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47
2010	464	Сдоба обыкновенная	60	4,32	2,52	31,92	160,59
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,50	1,74	35,84	162,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,97	0,52	20,35	97,89
ТК	ТК № 206	Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41
ТК	ТК № 217	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			1265	46,67	50,70	225,70	1431,66
Всего за день:				46,7	50,7	225,7	1431,7

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	300	18,64	27,97	47,15	470,76
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 204	Фрукты свежие	250	3,07	0,67	13,24	90,47
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,50	1,74	35,84	162,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,97	0,52	20,35	97,89
ТК	ТК № 083	Кондитерские изделия	40	0,60	3,92	29,00	140,02
Итого за прием пищи:			1260	39,29	44,75	199,81	1280,06
Всего за день:				39,3	44,8	199,8	1280,1

5 день

Обед

2017	ТК №220	Салат из свежесы отварной с сельдью и маслом растительным	100/35	6,95	8,54	13,64	119,79
2010	89/307	Рассолыник с птицей и сметаной	250/10/10	5,00	6,84	14,50	128,10
2010	261	Печень, тушенная в соусе	120	13,00	16,56	12,98	195,60
2010	331	Макаронные изделия отварные	200	7,00	6,20	41,05	247,98
ТК	ТК № 216	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	27,78	116,17
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,50	1,74	35,84	162,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,97	0,52	20,35	97,89
ТК	ТК № 206	Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41
ТК	ТК № 217	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			1260	48,14	48,61	193,80	1282,14
Всего за день:				48,1	48,6	193,8	1282,1

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 пшеницей	250/20	3,17	3,95	13,01	101,83
2010	311	Плов из пшеницы	300	17,36	24,30	45,72	401,32
ТК	ТК № 222	Напиток апельсиновый	180	0,20	0,04	9,60	40,52
2014	249	Ватрушка с творогом	75	4,10	4,30	30,90	154,44
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	4,50	1,74	35,84	162,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,97	0,52	20,35	97,89
ТК	ТК № 077	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	20,20	86,00
Итого за прием пищи:			1370	38,70	40,58	188,94	1192,23
Всего за день:				38,7	40,6	188,9	1192,2

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)	120	18,12	16,10	17,24	331,41
ТК	ТК № 350	Овощи тушеные	200	4,03	15,21	42,12	225,64
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 201	Фрукты свежие	250	2,00	0,50	9,00	99,05
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	4,50	1,74	35,84	162,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,97	0,52	20,35	97,89
ТК	ТК № 206	Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41
Итого за прием пищи:			1275	41,96	43,63	192,13	1305,06
Всего за день:				42,0	43,6	192,1	1305,1

8 день

Обед

2011	70/2	Огулец соленый кусочком	100	0,80	0,10	1,70	13,00
2010	80	Борщ сибирский со сметаной	250/10	4,98	7,50	22,10	198,00
2010	235	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	19,84	29,89	39,48	467,85
ТК	ТК № 215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,07	0,05	22,34	87,75
2010	451	Пирожки печеные с капустой	60	3,26	3,60	29,08	99,30
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	4,50	1,74	35,84	162,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,97	0,52	20,35	97,89
ТК	ТК № 083	Кондитерские изделия	40	0,60	3,92	29,00	140,02
ТК	ТК № 217	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			1260	43,82	52,32	209,49	1374,01
Всего за день:				43,8	52,3	209,5	1374,0

9 день

Обед

2017	52	Салат из свежесы 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	120	13,40	19,50	22,64	216,00
2010	326	Рис припущенный	200	5,90	5,70	42,33	250,44
ТК	ТК № 213	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,10	0,10	29,49	105,96
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	4,50	1,74	35,84	162,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,97	0,52	20,35	97,89
ТК	ТК № 206	Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41
Итого за прием пищи:			1025	37,06	43,47	185,53	1168,85
Всего за день:				37,1	43,5	185,5	1168,8

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 свинойной	300	20,80	28,54	49,52	440,70
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 008	Кондитерские изделия	30	0,45	2,94	21,75	105,01
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	4,50	1,74	35,84	162,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,97	0,52	20,35	97,89
ТК	ТК № 083	Кондитерские изделия	40	0,60	3,92	29,00	140,02
ТК	ТК № 217	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			1240	42,92	52,18	210,02	1395,51
Всего за день:				42,9	52,2	210,0	1395,5

11 день

Обед

2010	52	Винегрет овощной с сельдью	100/35	5,37	14,60	12,96	189,64
2010	107/252	Суп с крупой и говядиной	250/10	4,88	6,80	20,79	201,36
2017	262	Сердце в соусе	120	12,09	11,89	9,70	158,80
2010	323	Капша гречневая рассыпчатая	200	9,20	8,40	49,88	266,06
ТК	ТК № 212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	4,50	1,74	35,84	162,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,97	0,52	20,35	97,89
ТК	ТК № 206	Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41
Итого за прием пищи:			1050	41,28	47,24	186,58	1261,83
Всего за день:				41,3	47,2	186,6	1261,8

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 картошкой, грибами и сметаной	250/10/10	3,27	7,96	7,30	134,80		
2016	263	Рыба, запеченная в омлете	120	16,62	24,87	8,00	216,22		
2010	331	Макаронные изделия отварные	200	7,00	6,20	40,04	247,98		
ТК	ТК № 223	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	11,20	47,09		
2010	467	Булочка домашняя	60	3,96	4,44	38,68	216,00		
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,50	1,74	35,84	162,20		
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,97	0,52	20,35	97,89		
ТК	ТК № 077	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	20,20	86,00		
Итого за прием пищи:			1250	41,51	46,22	185,41	1229,96		
Всего за день:				41,5	46,2	185,4	1230,0		
Итого за 12 дней:				506,7	566,4	2412,6	15611,4		
Среднее значение за период:				42,2	47,2	201,1	1301,0		

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.: Делта плюс, 2017г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делта принт, 2011г.
4. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.- М.:Делта плюс, 2016г.