

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа № 544
с углубленным изучением английского языка
Московского района Санкт-Петербурга

Бушмакина А. А.

«01» апреля 2021г

Подписано цифровой
подписью: Директор А.А.
Бушмакина
Дата: 2021.01.22 22:33:21 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ

генеральный директор
ООО «Торговый Дом «Ленинградский»

Рукавишников С. А.

«01» апреля 2021г

Циклическое двухнедельное меню
Рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания
Учащимся в возрасте 12-18 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 День								
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,3	22	132	2008	2
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,2	8,9	31,5	236,1	2008	189
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	133,9	2008	433
	Батон обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,93	10,4	57,5	к/к	к/к
	Банан свежий	200	3	1	27,74	192	к/к	к/к
Итого за завтрак:			15,9	17,63	116,44	751,5		
Обед	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным	100 (80/20)	4	4,4	18,7	116	2011	52/209
	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	250/10/5	4,89	11,16	24,85	144,5	2008	91
	Шницель рубленный из говядины запеченный	100	18,09	13,28	6,8	231,3	2012	282
	Рагу овощное	180	4,5	8,1	13,8	142,8	2008	350
	Кисель из кураги	200	0,7	0,1	37	151	2008	406
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед:			37,38	39,9	134,54	949,49		
Итого за 1 день:			59,58	57,73	236,38	1656,99		
2 День								
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,5	4,5	7,4	88	2008	3
	Запеканка из творога с морковью	200	20,82	22,31	46,12	372,05	2011	224
	Соус молочный (сладкий)	25	0,36	0,92	2,6	20	2008	367
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	2008	432
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	2011	338
Итого за завтрак:			27,58	29,33	88,82	634,05		

Обед	Помидор свежий (порционно)	100	1,1	0,2	0,3	22	2011	71
	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	5,7	3,9	17,3	144,1	2008	76
	Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир-картофель отварной)	280	19,62	19,75	27,9	370,6	2012	252/318
	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,2	34,8	143	2008	395
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
	Вафли обогащенные	30	0,8	1	20	106,2	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед:			32,72	27,91	133,69	949,79		
Итого за 2-й день			60,3	57,24	222,51	1583,84		
3 День								
Завтрак	Бутерброд с колбасой п/копчёной	35	4,9	7,4	7,4	121	2008	5
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5	8,1	27,9	205,2	2008	189
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60	2008	430
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2,8	1,62	18,2	100,6	к/к	к/к
	Банан свежий	200	3	1	27,74	192	к/к	к/к
Итого за завтрак:			15,9	18,12	96,24	678,8		
Обед								
	Винегрет овощной (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	1,4	10,1	6,6	123	2008	51
	Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей	250/10	5,9	6,8	19	107	2008	101
	Голубцы ленивые	280	24,64	15,83	34,72	383,3	2012	298
	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	34	141	2008	399
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,93	10,4	57,5	к/к	к/к
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100	3,7	2,5	8,5	87	к/к	к/к
Итого за обед:			40,94	37,96	133,62	990,8		
Итого за 3 день:			56,84	56,08	229,9	1669,6		
4 День								
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30	0,9	3,2	16,5	99	2008	2
	Омлет с сосисками	200	19,7	20,5	45,71	401,1	2011	212
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	2008	431
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	2011	338
Итого за завтрак:			23,3	25,36	100,2	678,39		
	Икра свекольная	100	4,2	8,1	10,1	130	2008	56
	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	7,5	3,6	16,5	118	2008	99/73

	Фрикадельки из птицы, соус молочный	100/50	11,04	10,1	18,6	202,2	2012	308/350
	Рис отварной	180	4,4	7,6	39,4	243,6	2008	325
	Сок фруктовый /апельсиновый/	200	1	0,2	19,17	92	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед:			33,34	32,46	137,16	949,69		
Итого за 4 день:			56,64	57,82	237,4	1628,1		
5 День								
Завтрак	Бутерброд с сыром	35	4,5	8,7	7,4	131	2008	2
	Запеканка рисовая с творогом	200	11,3	14,7	70,2	422,7	2008	193
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	2008	432
	Мандарин	100	0,8	0	7,5	38	к/к	к/к
Итого за завтрак:			18,1	24,7	107,5	698,7		
	Салат из сыра, яблок и огурцов	100	9,1	13,7	3,5	174	2008	27
	Суп крестьянский с крупой с говядиной	250/5	2,1	2,71	7,5	90,2	2008	94
	Рыба, припущенная в молоке	100	13,6	5,01	3,2	112,5	2012	246
	Картофель отварной	180	3,5	5,64	28,2	177,6	2008	333
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый	35	2,8	1,6	18,2	100,6	к/к	к/к
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2	1/100	3,7	2,5	8,5	87	к/к	к/к
Итого за обед:			38,5	32,96	117,6	949,9		
Итого за 5 день:			56,6	57,7	225,1	1648,6		
6 День								
Завтрак	Бутерброд с ветчиной	35	4,9	5,4	21,4	117	2008	5
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,6	9,7	24,4	210,3	2008	189
	Чай с сахаром	200	0,2	0	5	60	2008	430
	Батон нарезной обогащённый	35	2,8	1,6	18,2	100,6	к/к	к/к
	Банан свежий	200	3	1	42	192	к/к	к/к
Итого за завтрак:			17,5	17,7	111	679,9		
Обед	Огурец свежий (порционно)	100	0,7	0,1	0,1	12	2011	71
	Суп картофельный с рыбой	250/20	8,2	2,96	19,2	116,3	2008	92
	Запеканка из печени с рисом	100	15,75	27,1	13,9	362,5	2008	301
	Соус сметанный	30	0,42	1,2	1,92	20,4	2008	371
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	37,96	229,2	2008	331
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1	0,2	19,17	92	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	10,2	46	к/к	к/к

	Батон нарезной обогащённый	25	2	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед:			36,27	39,33	115,44	950,29		
Итого за 6 день:			53,8	57,03	226,4	1630,2		
7 День								
Завтрак	Закрытый бутерброд с сыром	60	6,8	14,4	14,8	216	2008	9
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,2	8,3	32	230,9	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	2008	432
	Батон нарезной обогащённый	25	2,4	1,4	15,6	86,3	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	2011	338
Итого за завтрак:			18,3	25,8	94,6	684,6		
Обед	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, с сельдью с/с	100/20	3,96	3,24	15	133,7	2011	52
	Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	250/10/10	10,2	11,2	21,2	125	2008	85
	Сосиски молочные отварные	100	9,2	4,4	0,4	143,7	2008	254
	Пюре картофельное	180	3,7	6,48	24,4	169,2	2008	335
	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	34	141	2008	399
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый	20	1,6	0,93	10,4	57,5	к/к	к/к
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100	3,7	2,5	8,5	87	к/к	к/к
Итого за обед:			36,06	30,55	134,3	949,1		
Итого за 7 день:			54,4	56,35	228,9	1633,7		
8 День								
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,3	22	132	2008	2
	Омлет с сыром	200	20,2	21	3,3	411,2	2008	215
	Чай сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	2008	431
	Батон обогащённый микронутриентами	15	1,2	0,7	7,8	43,1	к/к	к/к
	Мандарин свежий	100	0,8	0	7,5	38	к/к	к/к
Итого за завтрак:			23,7	26,1	55,8	686,3		
Обед	Салат «Свеколка»	100	8	7,1	15,2	184	2008	50
	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,2	2	53,8	155	2008	95
	Зразы рубленые из кур с омлетом и овощами	100	11,1	10,1	34,8	211,8	2008	317
	Рагу овощное	180	4,2	8	13,8	142,8	2008	350
	Сок фруктовый /персиковый/	200	1	0,2	19,17	92	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед:			31,7	30,26	170,16	949,49		
Итого за 8 день:			55,4	56,36	225,96	1635,9		

9 День								
Завтрак	Бутерброд с колбасой полукопченой	35	4,9	7,4	7,4	116	2008	5
	Запеканка из творога с морковью	200	20,82	22,31	46,12	392,05	2011	224
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	133,9	2008	433
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	2011	338
Итого за завтрак:			25,32	26,08	102,72	686,35		
Обед	Икра морковная	100	3,8	8,1	7,5	118	2008	56
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	2,9	7,7	103	2008	84
	Плов из птицы	280	15,12	14,3	41,93	356	2012	304
	Компот из сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	2008	402
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	35	2,8	1,6	18,2	100,6	к/к	к/к
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100	3,7	2,5	8,5	87	к/к	к/к
Итого за обед:			30,62	31,1	127,53	949,5		
Итого за 9день:			55,94	57,2	230,25	1635,85		
10 День								
Завтрак	Бутерброд с ветчиной	35	4,9	5,4	21,4	117	2008	5
	Каша « Дружба» с маслом сливочным	200	6,2	10	26,8	224	2008	190
	Чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	102,67	2012	394
	Батон нарезной обогащённый	30	2,4	1,4	15,6	86,3	к/к	к/к
	Банан свежий	200	3	1	27,74	192	к/к	к/к
Итого за завтрак:			20,03	20,91	106,62	721,97		
Обед	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным	100/20	4,3	3,72	17,4	154,24	2011	52/209
	Суп картофельный с фасолью	250	6,4	4,5	18,6	141	2008	99
	Тефтели мясные (из говядины) в соусе сметанном с луком	100/30	16,22	16,83	17,53	206,9	2012	286/356
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,5	8,72	17,74	206	2008	323
	Сок фруктовый /вишнёвый/	200	1	0,2	19,17	92	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый	20	1,6	0,93	10,4	57,5	к/к	к/к
Итого за обед:			38,22	36,6	121,24	949,64		
Итого за 10 день:			58,25	57,51	227,86	1671,61		
11 День								
Завтрак	Закрытый бутерброд с сыром	60	6,8	14,4	14,8	216	2008	9
	Каша «Янтарная» /из пшена с яблоками/	200	6,7	9,76	37,44	265,6	2008	187
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60	2008	430
	Батон нарезной обогащённый	35	2,8	1,6	18,2	100,7	к/к	к/к

	Мандарин свежий	100	0,8	0	7,5	38	к/к	к/к
Итого за завтрак:			17,3	25,76	92,94	680,3		
Обед	Салат картофельный с солёными огурцами, маслом растительным (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	1,3	7,9	8,5	139,8	2011	37
	Борщ с фасолью картофелем говядиной и сметаной	250/5/10	6,48	11,85	15,6	147	2008	79
	Рыба (треска), припущенная с маслом сливочным	100/5	19,8	0,7	0,3	73,3	2012	245
	Картофель отварной	180	3,48	5,64	28,2	177,6	2008	333
	Компот из кураги	200	1	0,1	34,2	142	2008	401
	Вафли обогащенные	30	0,8	1	20	106,2	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед:			38,06	30,05	140,19	949,79		
Итого за 11 день:			55,4	55,81	233,13	1630,09		
12 День								
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,3	22	132	2008	2
	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/30	21,62	19,22	44,41	323,3	2012	231
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	2008	432
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	2011	338
Итого за завтрак:			26,72	26,38	111,6	678,59		
Обед	Помидор свежий (порционно)	100	1,1	0,2	0,3	22	2011	71
	Суп картофельный с крупой	250	3,7	2,8	14,91	111,7	2008	98
	Запеканка из печени с рисом	100	15,75	21,7	13,9	362,5	2008	301
	Соус сметанный	30	0,42	1,2	1,92	20,4	2008	371
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	3,76	37,56	229,2	2008	331
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	10,2	46	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	15	1,2	0,7	7,8	43,1	к/к	к/к
Итого за обед:			30,57	31,41	114,49	949,9		
Итого за 12-ый день:			57,3	57,8	226,09	1628,5		
Всего за 12 дней			674,07	684,33	2764,3	19654,24		

· - 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.