

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) в осенне-зимний период для предоставления питания учащимся старших классов (12 и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

1 неделя - 1 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Огурец солёный порционно	100	0,80	0,10	1,70	10,00	3.1	ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом курицы и сметаной	250	8,84	10,98	9,59	135,52	11.4	ТТК
Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	120	9,22	14,90	15,42	271,77	22.0	ТТК
Макаронные изделия отварные	230	8,43	7,36	47,99	292,87	33.1	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	6,00	3,48	38,97	204,00	2.5	ТТК
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	15,00	76,00	41.0	ТТК
Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00	6.0	ТТК
Печенье в ассортименте	75	9,00	7,50	33,60	207,00	5.12	ТТК
Итого за комплексный обед:	1210	48,89	47,17	196,77	1 364,16		

1 неделя - 2 день

1 неделя - 2 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Салат "Степной" из разных овощей	100	3,60	10,20	7,80	137,00	30	2008
Суп картофельный с мясом говядины и сметаной	280	6,80	6,32	34,22	218,19	13.17	ТТК
Голубцы ленивые	300	15,43	14,25	19,16	300,11	21.3	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	75	6,00	3,48	38,97	204,00	2.5	ТТК
Компот из цитрусовых	200	0,50	0,10	23,40	103,00	43.1	ТТК
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	6.1	ТТК
Булочка домашняя	100	7,40	17,80	49,80	300,60	57.0	ТТК
Итого за комплексный обед:	1215	45,43	54,90	208,45	1 434,90		

1 неделя - 3 день

1 неделя - 3 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Салат из свежих с огурцами солеными	100	1,43	6,10	6,68	87,40	4.4	ТТК
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом курицы	250	5,41	8,84	12,66	144,17	13.3	ТТК
Биточки рыбные из минтая	100	13,10	6,90	11,22	181,11	26.1	ТТК
Картофель тушеный	200	4,13	7,20	27,07	188,00	33.2	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	75	6,00	3,48	38,97	204,00	2.5	ТТК
Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	25,70	105,00	43.6	2008
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	6.2	ТТК
Йогурт фруктовый, и.д.ж. 2,5%	150	4,80	3,75	19,05	126,75	41.1	ТТК
Плюшка "Московская"	100	9,32	15,77	29,00	227,05	57.5	ТТК
Итого за комплексный обед:	1335	49,59	54,99	207,15	1 436,88		

1 неделя - 4 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)
		Белки	Жиры	Углеводы			

Комплексный обед							2008
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	
Салат из белокочанной капусты	100	1,60	5,10	6,90	80,00	35	ТТК
Суп картофельный с горохом, мясом курицы и гречками	250	7,00	4,85	23,55	164,00	13,13	ТТК
Биточки Особые	100	11,08	11,50	14,80	241,56	22,4	2008
Рис отварной	230	5,57	10,27	17,63	182,47	351	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2,1	ТТК
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	75	6,00	3,48	38,97	204,00	2,5	ТТК
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	15,00	76,00	41,0	ТТК
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	6,3	ТТК
Булочка "Веснушка"	100	10,47	13,33	54,27	288,40	57,1	ТТК
Итого за комплексный обед:	1215	47,92	51,58	208,42	1 412,43		

руша свежая		1215	47,92					
Булочка "Веснушка"								
Итого за комплексный обед:								
1 неделя - 5 день								
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	
		Белки	Жиры	Углеводы				
Комплексный обед								
	100	1,60	5,10	7,70	83,00	40	2008	
Салат из квашеной капусты	270	7,12	4,68	21,01	138,20	13,9	ТТК	
Суп из мятая с картофелем и перловой крупой	100	11,24	8,06	3,94	158,91	23,3	ТТК	
Филе птицы по-строгановски	200	4,93	7,76	31,58	248,44	32,3	ТТК	
Рис отварной	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2,1	ТТК	
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2,4	ТТК	
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	200	0,28	0,11	25,87	105,62	41,2	ТТК	
Кисель из плодов шиповника	100	11,56	24,47	59,07	333,02	57,2	ТТК	
Сдоба обыкновенная	100	0,80	0,10	7,50	38,00	6,0	ТТК	
Мандарин свежий	1180	46,33	55,15	209,65	1 370,19			
Итого за комплексный обед:								
							Технологич...	

1180		46,33					
Мандарин свежий							
Итого за комплексный обед:							
1 неделя - 6 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
	150	5,60	10,60	14,33	165,05	4.8	ТТК
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	270	7,61	8,42	10,96	154,08	12.13	ТТК
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	120	9,30	8,11	14,23	161,92	27.0	ТТК
Печень по-строгановски	200	3,87	8,27	31,33	197,33	333	2008
Картофель отварной	80	6,40	3,40	36,00	172,00	2.2	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	200	1,00	0,20	15,00	76,00	41.0	ТТК
Сок фруктовый в ассортименте	150	4,80	3,75	19,05	126,75	41.1	ТТК
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	100	0,90	0,20	8,10	43,00	6.1	ТТК
Апельсин	60	3,36	3,00	47,78	223,56	5.7	ТТК
Пряник	1380	46,84	48,27	222,76	1 455,69		
Итого за комплексный обед:							
</							

Апельсин	1380	46,84						
Пирожок								
Итого за комплексный обед:								
2 неделя - 1 день								
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	
		Белки	Жиры	Углеводы				
Комплексный обед								
	150	3,10	12,65	9,90	154,50	4,16	ТТК	
Винегрет овощной	275	7,53	6,50	12,58	126,10	12,8	ТТК	
Суп крестьянский с рисом, мясом курицы и сметаной	120	7,60	3,65	11,18	127,04	24,0	ТТК	
Фрикадельки куриные с соусом молочным	200	8,53	10,67	36,67	278,67	32,14	ТТК	
Капша гречневая рассыпчатая	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2,1	ТТК	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	75	6,00	3,48	38,97	204,00	2,5	ТТК	
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	200	1,00	0,20	15,00	76,00	41,0	ТТК	
Сок фруктовый в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	44,40	6,2	ТТК	
Яблоко свежее	80	9,76	8,93	39,20	248,00	5,14	ТТК	
Вафли в ассортименте	1260	48,72	49,03	200,30	1 387,71			
Итого за комплексный обед:								
							Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	

Итого за комплексный обед:							
2 неделя - 2 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация (сборники рецептур)
		Белки	Жиры	Углеводы			

Комплексный обед							
Салат из соленых огурцов с луком	100	2,70	5,10	2,60	67,00	20	2008
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250	4,59	5,82	10,81	114,88	11,5	ТТК
Плов из филе куриного	280	15,02	16,21	32,78	359,63	23,6	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2,1	ТТК
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	75	6,00	3,48	38,97	204,00	2,5	ТТК
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	43,0	ТТК
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	6,3	ТТК
Йогурт фруктовый, м.л.ж. 2,5%	150	4,80	3,75	19,05	126,75	41,1	ТТК
Булочка "Веснушка"	100	10,47	13,33	54,27	288,40	57,1	ТТК
Итого за комплексный обед:	1315	48,98	50,74	223,68	1 451,66		

2 неделя - 3 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Яйцо с гарниром	100	6,94	4,72	4,18	86,96	4.13	ТТК
Суп картофельный с горохом и гречками	250	4,25	3,06	23,05	132,68	13.12	ТТК
Печень, тушенная в сметанном соусе	120	7,04	7,11	10,23	151,92	27.1	ТТК
Ризотто (рис с овощами)	200	4,73	7,32	27,80	228,44	32.6	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2.1	ТТК
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	2.4	ТТК
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	15,00	76,00	41.0	ТТК
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	6.1	ТТК
Зефир витаминизированный	35	0,63	0,10	23,20	101,60	5.3	ТТК
Сдоба обыкновенная	100	11,56	24,47	59,07	333,02	57.2	ТТК
Итого за комплексный обед:	1215	45,85	52,05	223,61	1 418,62		

2 неделя - 4 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Салат "Витаминный"	100	1,20	5,20	9,50	90,00	41	2008
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	275	6,10	8,30	27,00	187,10	11,8	ТТК
Рагу из филе куриного	300	19,63	18,06	39,82	474,85	23,1	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2,1	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	6,00	3,48	38,97	204,00	2,5	ТТК
Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	25,70	105,00	43,6	2008
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	6,2	ТТК
Плюшка "Московская"	100	9,32	15,77	29,00	227,05	57,5	ТТК
Итого за комплексный обед:	1210	47,65	53,76	206,79	1 461,40		

2 неделя - 5 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	7,70	83,00	40	2008
Рассольник ленинградский с мясом курицы и сметаной	265	4,70	6,43	17,83	147,58	14,2	ТТК
Жаркое по-домашнему со свиной	300	20,38	17,07	24,00	358,50	21,6	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2,1	ТТК
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	75	6,00	3,48	38,97	204,00	2,5	ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	43,2	ТТК
Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00	6,0	ТТК
Булочка домашняя	100	7,40	17,80	49,80	300,60	57,0	ТТК
Итого за комплексный обед:	1200	46,28	52,63	204,50	1 391,68		

2 неделя - 6 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)
		Белки	Жиры	Углеводы			

Комплексный обед							
Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,43	6,10	6,68	87,40	4,4	ТТК
Суп из овощей с мясом курицы и сметаной и зеленью	250	8,60	11,86	13,36	127,40	12,11	ТТК
Котлета рыбная "Любительская" из минтая	100	11,11	7,31	4,72	128,13	26,4	ТТК
Пюре картофельное	200	7,33	6,40	41,73	217,87	33,11	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,80	2,55	27,00	129,00	2,1	ТТК
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	75	6,00	3,48	38,97	204,00	2,5	ТТК
Напиток клюквенный из протертой клюквы	200	0,10	0,10	20,40	103,00	41,3	ТТК
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	6,3	ТТК
Йогурт фруктовый, мл ж. 2,5%	150	4,80	3,75	19,05	126,75	41,1	ТТК
Печенье в ассортименте	75	9,00	7,50	33,60	207,00	5,12	ТТК
Итого за комплексный обед:	1310	53,57	49,35	215,81	1 377,55		

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.П., ккал
Всего за 1 день - 1 недели:	49	47	197	1 364
Всего за 2 день - 1 недели:	45	55	208	1 435
Всего за 3 день - 1 недели:	50	55	207	1 437
Всего за 4 день - 1 недели:	48	52	208	1 412
Всего за 5 день - 1 недели:	46	55	210	1 370
Всего за 6 день - 1 недели:	47	48	223	1 456
ИТОГО:	285	312	1 253	8 474
Среднее значение за период (1 день)	48	52	209	1 412
Всего за 1 день - 2 недели:	49	49	200	1 388
Всего за 2 день - 2 недели:	49	51	224	1 452
Всего за 3 день - 2 недели:	46	52	224	1 419
Всего за 4 день - 2 недели:	48	54	207	1 461
Всего за 5 день - 2 недели:	46	53	205	1 392
Всего за 6 день - 2 недели:	54	49	216	1 378
ИТОГО:	291	308	1 275	8 489
Среднее значение за период (1 день)	49	51	212	1 415
Среднее значение за период (12 дней)	48	52	211	1 414

*ТТК - технико-технологическая карта

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питания воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга, СПб 2024

*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб 2008 под редакцией Куткиной М.П.

*Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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