



Циклическое десятидневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Красногвардейского района
за счет средств бюджета Санкт-Петербурга



Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.
1 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каши пшеница молотая с маслом сливочным	150	2008	189	5,42	6,67	23,61	176,15
Каша с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Печенье обогащенное	20	к/к	к/к	1,5	2	14,9	83,6
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	525			16,72	17,23	93,51	595,99
ОБЕД							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,9	3,06	4,62	49,62
Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	210	2008	91	4,06	6,48	17,2	143,6
Шницель рубленый из говядины запеченный	90	2017	273	13,52	14,41	11,72	230,65

Наименование и количество	1.20	2.20	2.21	2.22	4.28	31.23	190.4
Напиток из лимонника	200	2008	441	0.7	0.3	24.4	103.1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	к/к	к/к	3.2	1.7	20.4	109.7
Батон обогащенный микроулучшителями	40	к/к	к/к	2.9	1.1	18.6	95.9
Итого обед:	790			30.78	31.85	128.24	922.97
Всего за 1 день:				47.5	49.08	221.75	1518.96
2 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Булгуровый с джемом	35	2008	2	1.2	4.3	22	131.5
Запеканка из творога со ступеным молоком	170	2008	224	26.68	13.6	36.6	375.52
Чай с сахаром	200	2008	430	0.2	0.1	15	61.7
Батон обогащенный микроулучшителями	25	к/к	к/к	2	1.16	13	70.44
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0.53	0.13	5.06	23.53
Итого завтрак:	530			30.61	19.29	91.66	662.69
ОБЕД							
Салат овощной с яблоками, вином вареным	80	2017	56/209	2.54	4.91	4.84	73.71
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	210	2008	76	4.46	6.44	12.1	124.8
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир - картофель отварной)	240	2008	237/333/371	17.08	16.93	23.86	307.2
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0.6	0.1	31.7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	к/к	к/к	3.2	1.7	20.4	109.7
Батон обогащенный микроулучшителями	40	к/к	к/к	2.9	1.1	18.6	95.9
Итого обед:	810			30.78	31.18	111.5	842.31
Всего за 2 день:				61.39	50.47	203.16	1505

ЗАВТРАК									
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1.1	8.4	7.5	110		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	5.42	6.2	24	173.48		
Кофейный напиток	200	2008	432	1.5	1.3	22.4	107.3		
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1.16	13	70.44		
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0.4	0.3	10.3	45.5		
Итого завтрак:	500			10.42	17.36	77.2	506.72		
ОБЕД									
Винегрет овощной с сельдью с/с	60	2008	52	3.18	5.82	3	78		
Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей	210	2008	101	5.24	3.6	19	114.8		
Печень говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	120	2008	261/373	21.44	13.76	14.23	266.48		
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3.6	4.6	37.69	206.56		
Напиток лимонный	200	2008	436	0.2	0	25.7	103.6		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3.2	1.7	20.4	109.7		
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2.9	1.1	18.6	95.9		
Итого обед:	820			39.76	30.58	138.62	975.04		
Всего за 3 день:				50.18	47.94	215.82	1481.76		
4 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Бутерброд с сыром	30	2008	3	4.5	4.5	7.4	88.1		
Омлет с сыром	150	2008	215	17.37	27	2.49	322.44		
Чай с сахаром и лимоном	207	2008	431	0.3	0.1	15.2	62.9		
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1.16	13	70.44		

Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
Итого завтрак:	512			24,77	32,89	43,22	567,97
ОБЕД							
Икра морская	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	70,86
Суп картофельный с горохом и грибами	220	2008	99/73	7,32	3,8	30,68	186,8
Фрикадельки из птицы, соус молочный	90	2017	297/326	8,4	6,24	9,36	136,15
Рис отварной	150	2008	325	3,69	6,3	32,8	202,66
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	800			28,79	24,2	134,34	879,87
Всего за 4 дня:				53,56	57,09	177,56	1447,84
5 ЛЕНЫ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	35	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	2008	189	4,93	7,26	18,28	158,18
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Вафли обогащенные	20	к/к	к/к	0,6	0,7	15,5	70,7
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	530			10,63	15,12	100,98	582,52
ОБЕД							
Салат картофельный с соевыми отрубиами, маслом растительным	60	2017	37	0,8	4,74	5,1	66,26
Суп крестьянский с крупой и птицей	210	2008	94	4,76	5,38	9,92	106,8

Терфели рыбные, соус сметанный с томатом	90	2008	245/372	6.12	3.69	5.76	80.1
Пюре картофельное	150	2008	335	3.09	5.4	20.3	142.16
Компот из 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	109.7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2.9	1.1	18.6	95.9
Итого обед:	790			21.47	22.11	111.78	731.92
Всего за 5 день:				32.1	37.23	212.76	1314.44
6 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	30	2008	3	4.5	4.5	7.4	88.1
Каша пшеница молочная с маслом, сливочным	150	2008	189	5.41	6.67	23.61	176.15
Чай с сахаром	200	2008	430	0.2	0.1	15	61.7
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1.16	13	70.44
Печенье обогащенное	20	к/к	к/к	1.5	2	14.9	83.6
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0.4	0.3	10.3	45.5
Итого завтрак:	525			14.01	14.73	84.21	525.49
ОБЕД							
*Салат из кашеной капусты	60	2008	40	0.9	3.06	4.62	49.62
Рассольник домашний с птицей и сметаной	210	2008	90	3.94	5.32	11.76	110.6
Плов из филе птицы	240	2017	291	13.24	12.19	43.68	330.88
Компот из 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	109.7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2.9	1.1	18.6	95.9

Итого обед:	790			24,78	23,47	130,76	827,7
Всего за 6 дней:				38,79	38,2	214,97	1353,19
7 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	35	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Пудинг из творога (запеченный) со стевенным молоком	160	2008	225	19,2	14,51	27,45	317,19
Чай с сахаром и лимоном	207	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Фреши свежие	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
Итого завтрак:	527			23,3	20,2	82,78	606,12
ОБЕД							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,84	6,06	3,96	73,74
Суп из овощей со сметаной и мясом	210	2008	95	2,34	3,28	7,97	70,79
Зразы рубленые из кур с омлетом	90	2008	317	12,87	13,68	8,69	209,36
Рагу овощное	150	2008	351	3,4	6,7	13,1	126,3
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	790			26,55	32,72	90,72	763,59
Всего за 7 дней:				49,85	52,92	173,5	1369,71
8 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Каши рисовая молочная с маслом сливочным	150	2008	189	3,77	6,09	20,9	153,49
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3

Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1.16	13	70.44
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого завтрак:	500			8.77	17.35	73.6	485.63
ОБЕД							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2017	40	1.64	4.23	5.76	67.67
Шницель из свежей капусты с картофелем со сметаной и птицей	210	2008	84	3.54	5.16	4.16	77.8
Рыба тушеная в томате с овощами	90	2008	231	9.81	4.32	3.69	92.7
Картофель отварной	150	2008	333	2.9	4.7	23.5	147.9
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0.6	0.1	31.7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3.2	1.7	20.4	109.7
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2.9	1.1	18.6	95.9
Итого обед:	790			24.59	21.31	107.81	722.67
Всего за 8 день:				33.36	38.66	181.41	1208.3
9 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	30	2008	3	4.5	4.5	7.4	88.1
Омлет натуральный	150	2008	214	14.45	23.85	2.73	283.37
Какао с молоком	200	2008	433	2.9	2.5	24.8	133.3
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1.16	13	70.44
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0.53	0.13	5.03	23.41
Итого завтрак:	505			24.38	32.14	52.96	598.62
ОБЕД							
Икра свекольная	60	2008	56	2.28	4.86	4.5	70.86
Суп картофельный с фасолью и мясом	205	2008	99	6.38	4.44	14.88	125.6

Виточки с луком запеченные	90	2017	268	14,13	20,25	11,88	286,29
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206,6
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	785			33,49	37,15	125,96	972,75
Всего за 9 день:				57,87	69,29	178,92	1571,37
10 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	35	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	2008	190	4,65	7,5	20,1	166,5
Чай с сахаром и лимоном	207	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого завтрак:	517			8,55	13,36	80,6	476,84
ОБЕД							
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,72	3,12	5,7	54
Суп картофельный с рыбой	220	2008	92	6,54	2,4	15,36	109,2
Запеканка картофельная с субпродуктами (печеный говяжий)	240	2008	299	19,39	19	42,82	420,48
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	800			33,35	27,42	134,58	920,28
Всего за 10 день:				41,9	40,78	215,18	1397,12

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	466,51	481,66	1995,03	14167,69
В среднем за 1 день	46,65	48,17	199,50	1416,77

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва. Делти плюс. 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Монильного М.П. Иустелья В.А.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб. 2008. Под редакцией Куткиной М.Н. Допускается отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктам.

* с 01.03 в рецептурах блонд лук репчатый используемый в блюдах без термической обработки заменяется на - лук зеленый.
Производится замена с 01.03 салата "Витаминного" (1-й вариант) на салат из соевых стручков ТК №20