



Утверждаю
 Директор Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
 средней общеобразовательной школы №376 Московского района
 Санкт-Петербурга

М.А. Дмитриенко
 2021

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню
 рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (1-4 класс)**

в

ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Макароны с сыром	150	7,10	15,90	27,10	281,00	2008	210
	Бутерброд с джемом	20/5/15	1,20	4,30	22,00	132,00	2008	2
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	2008	213
	Батон обогащенный	20	1,504	0,6	10,32	52,80	т/к № 012	т/к № 012
	Чай с лимоном	200/10	0,12	0,02	10,2	21,00	т/к № 73	т/к № 73
	Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	т/к № 69	т/к № 69
Итого за завтрак		565	15,42	25,72	80,22	596,80		
Обед	Салат из квашеной капусты*	60	0,96	3,06	4,62	49,80	2008	40
	Суп картофельный с горохом и говядиной	200/15	8,87	6,12	14,88	150,90	2008	99
	Котлеты или биточки рыбные (паровые)	90	12,42	7,02	8,28	145,80	2008	240
	Соус сметанный	30	0,42	1,20	1,92	20,40	2008	371
	Картофельное пюре	150	3,10	5,40	20,30	141,00	2008	335
	Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	34,00	141,00	2008	399
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	т/к № 16	т/к № 16

	Йогурт молочный натуральный в индивидуальной упаковке производителя, 2,5% жирности	100	2,64	2,48	16,80	136,80	т/к № 005	т/к № 005
Итого за обед		910	32,49	26,33	124,30	907,70		
Итого за 1 день:		1475	47,91	52,05	204,52	1504,50		
День 2								
Завтрак	ЗАВТРАК							
	Омлет (варенный на пару)	150	14,47	18,52	3,91	240,00	2008	216
	Бутерброд с маслом	10/15	1,40	8,40	7,50	110,00	2008	1
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	7,20	20,00	т/к № 59	т/к № 59
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Бананы	150	3,00	1,00	42,00	192,00	т/к № 20	т/к № 20
Итого за завтрак		550	21,15	28,77	73,51	628,00		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,48	4,48	6,40	76,80	2008	84
	Зразы рубленые из индейки****	90	15,36	16,56	15,48	272,40	2008	318
	Рис отварной	150	3,70	6,30	32,80	203,00	2008	325
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	16,93	73,00	т/к № 78	т/к № 78
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	т/к № 16	т/к № 16
	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,00	1,14	6,60	т/к № 17	т/к № 17
	Булочка с "Творожная"	50	5,90	2,80	23,40	144,00	2008	479
Итого за обед		835	32,44	31,19	119,65	897,80		
Итого за 2 день:		1385	53,59	59,96	193,16	1525,80		
День 3								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	190/10	7,19	11,97	41,01	259,93	2008	189
	Бутерброд с отварным языком говяжим	20/15	5,90	3,10	7,90	83,00	2008	4
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Кофейный напиток	200	1,5	1,30	9,13	53,93	т/к № 0066	т/к № 0066
	Груши	120	0,40	0,30	10,30	47,00	т/к № 69	т/к № 69
Итого за завтрак		560	16,87	17,42	81,24	509,86		
Обед	Борщ сибирский с картофелем	200	6,56	4,64	18,32	101,60	2008	80
	Печень по-строгановски****	90	14,12	14,28	10,62	293,40	2008	256
	Соус сметанный	30	0,42	1,20	1,92	20,40	2008	371
	Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00	2008	333
	Компот из изюма	200	0,40	0,10	19,82	82,88	т/к № 070	т/к № 070
	Салат из свежих помидоров и огурцов *	80	0,76	4,85	2,44	56,48	2011	24
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	т/к № 16	т/к № 16
Итого за обед		795	28,74	30,72	100,12	824,76		
Итого за 3 день:		1355	45,62	48,14	181,35	1334,62		
День 4								
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом,с повидлом	150/20	8,42	11,40	64,14	366,80	2008	193
	Чай с молоком	150/50/6,7	1,50	1,20	7,60	48,00	т/к № 101	т/к № 101
	Бутерброд с сыром	15/15	4,50	4,50	7,40	88,00	2008	3
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Мандарины	100	0,80	0,20	10,00	38,00	т/к № 52	т/к № 52
Итого за завтрак		531,7	17,10	18,05	102,04	606,80		
Обед	Суп из овощей с курой и сметаной	200/25/5	8,06	7,28	21,47	173,15	2008	95
	Котлета рыбная любительская	90	12,24	3,24	5,40	99,00	2008	241
	Соус паровой	25	0,25	2,05	1,10	23,50	2008	361
	Картофельное пюре	150	3,10	5,40	20,30	141,00	2008	335
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	14,43	61,97	т/к № 071	т/к № 071
	Салат "Школьные годы" до 28/02 ; / с 1.03 Салат из квашеной капусты*	60	0,90	6,06	2,64	69,00	2008	29/40
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	т/к № 16	т/к № 16
Йогурт молочный натуральный в индивидуальной упаковке производителя, 2,5% жирности	100	2,64	2,48	16,80	136,80	т/к № 005	т/к № 005	
Итого за обед		920	31,37	27,56	105,64	826,42		
Итого за 4 день:		1451,7	48,47	45,61	207,68	1433,22		
День 5								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	3,90	6,30	21,60	159,00	2008	189
	Бутерброд с отварной говядиной	20/15	6,10	3,50	7,40	90,00	2008	4
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	2008	13
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	6,20	27,00	т/к № 079	т/к № 079
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144,00	т/к № 084	т/к № 084
Итого за завтрак		525	17,13	22,10	79,70	561,00		
Обед	Суп крестьянский	200	2,64	4,02	9,93	85,60	2008	94
	Жаркое по-домашнему****	150	19,72	18,78	15,63	310,33	2008	258
	Салат "Свеколка", яйца вареные	70/20	7,35	8,36	9,27	141,90	2008	50/213
	Напиток лимонный	200	0,11	0,00	16,67	69,89	т/к № 081	т/к № 081
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	т/к № 16	т/к № 16

	Зефир	35	0,23	0,00	28,00	114,33	т/к № 74	т/к № 74
Итого за обед		740	33,63	32,11	103,00	844,05		
Итого за 5 день:		1265	50,76	54,21	182,70	1405,05		
День 6								
Завтрак	Пудинг из творога с соусом молочным сладким	120/30	18,20	12,00	50,10	377,80	2008	225/367
	Кофейный напиток	200	1,5	1,30	9,13	53,93	т/к № 0066	т/к № 0066
	Бутерброд с джемом	20/5/15	1,20	4,30	22,00	132,00	2008	2
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	т/к № 69	т/к № 69
Итого за завтрак		510	21,30	17,90	91,53	610,73		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с говядиной	200/15	6,87	4,76	26,00	134,90	2008	100
	Котлеты или биточки рыбные (паровые)	90	12,42	7,02	8,28	145,80	2008	240
	Соус сметанный	30	0,42	1,20	1,92	20,40	2008	371
	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00	2008	331
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2008	411
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	т/к № 16	т/к № 16
	Икра кабачковая	60	1,56	3,18	3,42	47,40	2008	55
Йогурт молочный натуральный в индивидуальной упаковке производителя, 2,5% жирности	100	2,64	2,48	16,80	136,80	т/к № 005	т/к № 005	
Итого за обед		910	31,21	23,74	126,22	845,30		
Итого за 6 день:		1420	52,51	42,72	226,44	1555,70		
День 7								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	6,85	8,82	25,25	208,17	2008	189
	Бутерброд с сыром	15/15	4,50	4,50	7,40	88,00	2008	3
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Чай с лимоном	200/10	0,12	0,02	10,2	21,00	т/к № 73	т/к № 73
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144,00	т/к № 084	т/к № 084
Итого за завтрак		567	15,60	14,84	87,25	527,17		
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,40	4,60	23,76	106,40	2008	91
	Котлеты рубленные из птицы (индейка)	100	18,16	11,95	16,83	247,50	2010	305
	Рагу овощное	150	3,50	6,70	11,50	119,00	2008	350

Обед	Кисель из кураги	200	0,70	0,10	23,73	97,93	т/к№ 0063	т/к№ 0063
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	т/к № 16	т/к № 16
	Салат "Полонынский" до 28/02 ; / с 1.03 Салат из соленых огурцов с луком*	60	0,66	6,00	2,22	66,00	2008	28/20
Итого за обед		770	27,12	29,55	88,64	692,83		
Итого за 7 день:		1337	42,72	44,39	175,89	1220,00		
День 8								
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150/5	6,60	9,46	25,97	118,00	2011	183
	Бутерброд с отварной говядиной	20/15	6,10	3,50	7,40	90,00	2008	4
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	7,20	20,00	т/к № 59	т/к № 59
	Яблоки	100	0,40	0,10	9,80	47,00	т/к № 089	т/к № 089
	Йогурт молочный натуральный в индивидуальной упаковке производителя, 2,5% жирности	100	2,64	2,48	16,80	136,80	т/к № 005	т/к № 005
Итого за завтрак		615	18,02	16,39	80,07	477,80		
Обед	Щи по-уральски со сметаной	250/5	3,00	5,60	17,20	92,00	2008	87
	Тефтели из говядины****	90	13,35	15,60	9,90	234,00	2008	283
	Соус сметанный с томатом	25	0,40	1,00	1,80	17,50	2008	372
	Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00	2008	333
	Салат "Школьные годы" до 28/02 ; / с 1.03 Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)*	60	0,90	6,06	2,64	69,00	2008	29/62
	Компот из изюма	200	0,40	0,10	19,82	82,88	т/к№070	т/к№070
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	т/к № 16	т/к № 16
Итого за обед		845	24,53	34,01	98,36	765,38		
Итого за 8 день:		1460	42,55	50,40	178,43	1243,18		
День 9								
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	150/20	26,60	13,60	46,60	394,00	2008	224
	Бутерброд с маслом	10/15	1,40	8,40	7,50	110,00	2008	1
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Кофейный напиток	200	1,5	1,30	9,13	53,93	т/к № 0066	т/к № 0066
	Мандарины	100	0,80	0,20	10,00	38,00	т/к № 52	т/к № 52
Итого за завтрак		520	32,18	24,25	86,13	661,93		
	Щи из свежей капусты	250	2,90	4,10	5,20	69,00	2008	83

Обед	Плов с говядиной****	150	17,20	17,10	25,20	324,00	2008	265
	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	60	1,90	9,72	7,26	124,80	2008	49
	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,00	2008	442
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 16	т/к № 16
Итого за обед		725	27,20	32,39	100,12	809,40		
Итого за 9 день:		1245	59,38	56,64	186,25	1471,33		
День 10								
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	5,50	6,20	28,60	193,00	2008	184
	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	2008	13
	Бутерброд с сыром	15/15	4,50	4,50	7,40	88,00	2008	3
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,12	0,02	10,2	21,00	т/к № 73	т/к № 73
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144,00	т/к № 084	т/к № 084
Итого за завтрак		527	14,35	20,52	90,70	587,00		
Обед	Суп картофельный с рыбой	200/20	4,80	3,00	18,00	122,00	2008	92
	Голубцы ленивые****	150	15,15	16,65	9,30	252,00	2008	306
	Огурец соленый порционный	60	0,20	0,00	4,30	8,00	к/к	к/к
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2008	411
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	т/к № 16	т/к № 16
	Мармелад жележный	30	0,00	0,00	17,85	72,00	т/к № 74	т/к № 74
Итого за обед		725	23,83	20,70	100,85	689,00		
Итого за 10 день:		1252	38,18	41,22	191,55	1276,00		
Итого за 10 дней :			481,69	495,34	1927,97	13969,40		
Средняя сбалансированность:			48,17	49,53	192,80	1396,94		

*До 01.03 используется лук репчатый или зелёный, с 01.03 используется только лук зелёный.

**Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга Санкт-Петербург, Речь, 2008 г.-800 с
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях . Москва, Дели принт. 2010 г. Под редакцией Могильного, Тутельяна.
Сборник рецептур на

продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях . Москва, Дели принт. 2011 г. Под редакцией Могильного, Тутельяна.

***Выход порции готовых блюд установлен из расчёта стоимости рационов горячего питания.

****По данным технологическим картам обжарка не производится. Приготовление выполняется в пароконвектомате.

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