



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

М.А. Дмитриенко

*М.А. Дмитриенко*

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню  
 рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) 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	Технологическая норма	№ рецептуры или	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,
				белки	жиры	углеводы	
<b>1 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Макароны с сыром	150	2008	210	7,10	15,90	27,10	281,00
Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,40	8,40	7,50	110,00
Чай с молоком	150/50/6,7	2011	378	1,52	1,35	7,62	47,88
Апельсины	100	к/к	к/к	0,90	0,20	8,10	43,00
Йогурт молочный натуральный в индивидуальной упаковке производителя, 2,5% жирности	100	к/к	к/к	2,64	2,48	16,80	136,80
<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>			<b>13,56</b>	<b>28,33</b>	<b>67,12</b>	<b>618,68</b>
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с горохом с курой	250/25	2008	99	11,85	7,55	18,80	191,00
Гренки	20	2008	73	2,20	0,20	15,80	74,00
Шницель рыбный натуральный	90	2010	258	13,59	4,41	9,24	130,50
Картофель отварной	150	2008	333	2,90	4,70	23,50	148,00
Компот из мандаринов	200 (6,7)	2008	399	0,50	0,10	16,73	71,97
Батон обогащенный	25	к/к	к/к	1,88	0,75	12,9	66,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	1,70	0,20	10,60	56,00
Салат из свежих помидоров и огурцов*	100	2008	23	0,90	10,10	2,90	106,00
<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>			<b>35,52</b>	<b>28,01</b>	<b>110,47</b>	<b>843,47</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Сдоба обыкновенная	100	2008	464	7,20	4,20	53,20	282,00
Сок сливовый	200	2008	442	0,30	0,10	15,20	63,00
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>			<b>7,50</b>	<b>4,30</b>	<b>68,40</b>	<b>345,00</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>56,58</b>	<b>60,64</b>	<b>245,99</b>	<b>1807,16</b>
<b>2 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Омлет натуральный	150	2008	214	14,45	23,86	2,73	283,64
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,50	4,50	7,40	88,00
Чай с сахаром	200	т/к № 59	т/к № 59	0,40	0,10	7,20	20,00
Пастила 30	30	к/к	к/к	0,20	0,00	24,00	97,00
Бананы	100	б/н	б/н	1,50	0,50	21,00	96,00
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>			<b>21,05</b>	<b>28,96</b>	<b>62,33</b>	<b>584,64</b>
<b>ОБЕД</b>							
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	200/5	2008	88	2,56	4,56	5,92	75,20
Котлеты рубленные из птицы (индейка)	90	2010	305	16,35	10,76	15,14	222,75
Каша рисовая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	4,60	37,70	206,00
Компот из изюма	200	т/к № 070	т/к № 070	0,40	0,10	19,82	82,88
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	1,70	0,20	10,60	56,00
Салат из свежих огурцов с зеленью*	100	2008	20	2,70	5,10	2,60	67,00
Яблоки	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за обед</b>	<b>885</b>			<b>27,71</b>	<b>25,72</b>	<b>101,58</b>	<b>756,83</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Ватрушка с творогом	75	2011	410	9,22	5,48	29,18	202,00
Сок виноградный	200	2008	442	0,60	0,40	32,60	136,00
Мармелад желейный	30	к/к	к/к	0,00	0,00	23,80	96,00
<b>Итого за полдник</b>	<b>305</b>			<b>9,82</b>	<b>5,88</b>	<b>85,58</b>	<b>434,00</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>58,58</b>	<b>60,56</b>	<b>249,49</b>	<b>1775,47</b>
<b>3 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп-пюре из картофеля	250	2008	118	4,60	5,20	20,80	149,00
Гренки	15	2008	73	1,65	0,15	11,85	55,50
Бутерброд с джемом	20/5/15	2008	2	1,20	4,30	22,00	132,00
Какао с молоком	200	т/к № 079	т/к № 079	2,90	2,50	6,20	27,00

Яйца вареные							
Груши	40	2008	213	5,10	4,60	0,30	63,00
<b>Итого за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>к/к</b>	<b>к/к</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>47,00</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>645</b>			<b>15,85</b>	<b>17,05</b>	<b>71,45</b>	<b>473,50</b>
Борщ из свежей капусты с картофелем							
Печень, тушенная в соусе сметанном****	200	2008	76	2,32	3,28	9,36	76,00
Каша гречневая рассыпчатая	100/50	2008	261/371	26,60	17,20	17,40	332,00
Компот из свежих груш	150	2008	323	3,60	4,60	37,70	206,00
Винегрет*	200	2008	394	0,20	0,10	10,83	45,97
Батон обогащенный	100	2008	51	1,40	10,10	6,60	123,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	к/к	к/к	1,88	0,75	12,9	66,00
<b>Итого за обед</b>	<b>40</b>	<b>к/к</b>	<b>к/к</b>	<b>1,70</b>	<b>0,20</b>	<b>10,60</b>	<b>56,00</b>
<b>Полдник</b>	<b>865</b>			<b>37,70</b>	<b>36,23</b>	<b>105,39</b>	<b>904,97</b>
Пирожки сдобные с фаршем из лука и яйца							
Кисель из сока плодового или ягодного	100	2008	451	6,00	7,14	30,29	211,43
Бананы	200	2008	408	0,10	0,10	29,20	118,00
<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>б/н</b>	<b>б/н</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>400</b>		<b>859</b>	<b>7,60</b>	<b>7,74</b>	<b>80,49</b>	<b>425,43</b>
				<b>61,15</b>	<b>61,02</b>	<b>257,33</b>	<b>1803,90</b>

<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>4 день</b>							
Сырники с морковью, молоком сгущенным							
Бутерброд с сыром	130/30	2008	221	19,37	16,03	39,36	383,1
Чай с лимоном	15/15	2008	3	4,50	4,50	7,40	88,00
Апельсины	200/10	т/к № 73	т/к № 73	0,12	0,02	10,2	21,00
<b>Итого за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>к/к</b>	<b>к/к</b>	<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,10</b>	<b>43,00</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>500</b>			<b>24,89</b>	<b>20,75</b>	<b>65,06</b>	<b>535,10</b>
Суп крестьянский с курой и сметаной	200/25/5	2008	94	8,09	7,07	10,12	135,60
Рыба (треска) филе припущенная	90	2008	229	16,38	0,54	0,00	68,40
Соус паровой	25	2008	361	0,25	2,05	1,10	23,50
Картофельное пюре	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141,00
Компот из черносслива	200	2008	401	0,40	0,10	19,82	82,88
Салат „Полоньский„ до 28/02 ; / с 1.03 Салат из квашеной капусты*	100	2008	28/40	1,10	10,10	3,70	110,00
Батон обогащенный	25	к/к	к/к	1,88	0,75	12,9	66,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	1,70	0,20	10,60	56,00
Зефир	35	к/к	к/к	0,23	0	28	114,33
<b>Итого за обед</b>	<b>895</b>			<b>33,13</b>	<b>26,21</b>	<b>106,54</b>	<b>797,71</b>
<b>Полдник</b>							
Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом							
Сок вишневый	36	2008	453	2,00	0,75	23,20	107,00
Йогурт молочный натуральный в индивидуальной упаковке производителя, 2,5% жирности	200	2008	442	1,40	0,40	22,80	100,00
<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>к/к</b>	<b>к/к</b>	<b>2,64</b>	<b>2,48</b>	<b>16,80</b>	<b>136,80</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>336</b>			<b>6,04</b>	<b>3,63</b>	<b>62,80</b>	<b>343,80</b>
				<b>64,06</b>	<b>50,59</b>	<b>234,40</b>	<b>1676,61</b>

<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>5 день</b>							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным							
Бутерброд с маслом	150/5	2008	189	3,90	6,30	21,60	159,00
Кофейный напиток	10/15	2008	1	1,40	8,40	7,50	110,00
Пряник 50	200	т/к № 66	т/к № 66	1,5	1,30	5,60	24,00
Бананы	50	к/к	к/к	3,50	4,50	32,00	185,00
<b>Итого за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>б/н</b>	<b>б/н</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>530</b>			<b>11,80</b>	<b>21,00</b>	<b>87,70</b>	<b>574,00</b>
Суп из овощей с говядиной	200/25	2008	95	8,65	7,56	8,16	136,30
Котлеты из говядины	90	2010	282	14,00	10,40	14,13	205,88
Картофель отварной	150	2008	333	2,90	4,70	23,50	148,00
Салат "Степной" из разных овощей*	100	2008	30	3,60	10,20	7,80	137,00
Напиток лимонный	200	т/к № 081	т/к № 081	0,11	0,00	16,67	69,89
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	1,70	0,20	10,60	56,00
Батон обогащенный	25	к/к	к/к	1,88	0,75	12,9	66,00
<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>			<b>32,84</b>	<b>33,81</b>	<b>93,76</b>	<b>819,07</b>
<b>Полдник</b>							
Булочка „Веснушка„							
Сок апельсиновый	100	2008	471	7,20	6,00	54,40	304,00
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>1,40</b>	<b>0,20</b>	<b>26,40</b>	<b>114,00</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>300</b>			<b>8,60</b>	<b>6,20</b>	<b>80,80</b>	<b>418,00</b>
				<b>53,24</b>	<b>61,01</b>	<b>262,26</b>	<b>1811,07</b>

<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>6 день</b>							
Сырники из творога с джемом							
Чай с сахаром	130/20	2008	219	24,17	17,57	29,66	371,4
	200	т/к № 59	т/к № 59	0,40	0,10	7,20	20,00

Бутерброд с рыбой (кета)	20/20	2008	7	5,80	2,00	9,80	80,00
Груши	200	к/к	к/к	0,80	0,60	20,60	94,00
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>			<b>31,17</b>	<b>20,27</b>	<b>67,26</b>	<b>565,40</b>
<b>ОБЕД</b>							
Суп с макаронными изделиями и картофелем с говядиной	200/25	2008	101	9,37	6,44	15,20	157,10
Биточки рубленые из птицы (индейка) паровые	90	2008	315	16,02	10,44	9,90	201,60
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	2008	331	5,50	4,80	31,30	191,00
Компот из смеси сухофруктов	200	т/к № 071	т/к № 071	0,60	0,10	14,43	61,97
Батон обогащенный	25	к/к	к/к	1,88	0,75	12,9	66,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	1,70	0,20	10,60	56,00
Икра кабачковая	100	2008	55	2,60	5,30	5,70	79,00
<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>			<b>37,67</b>	<b>28,03</b>	<b>100,03</b>	<b>812,67</b>
<b>Полдник</b>							
Коржики молочные	75	2008	483	4,40	8,40	45,80	279,00
Йогурт молочный натуральный в индивидуальной упаковке производителя, 2,5% жирности	100	к/к	к/к	2,64	2,48	16,80	136,80
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	2008	411	0,10	0,10	27,90	113,00
<b>Итого за полдник</b>	<b>375</b>			<b>4,50</b>	<b>8,50</b>	<b>73,70</b>	<b>392,00</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>73,34</b>	<b>56,80</b>	<b>240,99</b>	<b>1770,07</b>

<b>7 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	2008	184	6,20	7,90	25,70	199,00
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,50	4,50	7,40	88,00
Масло порциями	10	2008	13	0,10	8,30	0,10	75,00
Чай с лимоном	200/10	т/к № 73	т/к № 73	0,12	0,02	10,2	21,00
Бананы	100	к/к	к/к	1,50	0,50	21,00	96,00
Зефир	35	к/к	к/к	0,23	0	28	114,33
<b>Итого за завтрак</b>	<b>535</b>			<b>12,65</b>	<b>21,22</b>	<b>92,40</b>	<b>593,33</b>
<b>ОБЕД</b>							
Щи по-уральски	200	2008	87	2,32	3,28	5,44	60,80
Птица (кура цыпленок), тушенная в сметанном соусе****	90/40	2008	312	24,14	31,30	9,04	414,20
Картофельное пюре	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141,00
Компот из кураги	200	т/к № 78	т/к № 78	1,00	0,10	16,93	73,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	к/к	к/к	1,70	0,20	10,60	56,00
Редис с маслом до 28/02 ; / с 1.03 Салат из соленых огурцов с луком*	100	2008	32 /20	1,10	10,10	3,10	108,00
Яблоки	100	к/к	к/к				
<b>Итого за обед</b>	<b>905</b>			<b>33,36</b>	<b>50,38</b>	<b>65,41</b>	<b>853,00</b>
<b>Полдник</b>							
Пирожки сдобные из дрожжевого теста с яблочным фаршем	100	2008	451	5,50	5,17	43,83	243,33
Сок виноградный	200	2008	442	0,60	0,40	32,60	136,00
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>			<b>6,10</b>	<b>5,57</b>	<b>76,43</b>	<b>379,33</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>52,11</b>	<b>77,17</b>	<b>234,24</b>	<b>1825,66</b>
Яблоки	100	к/к	к/к	0,40	0,40	9,80	47,00

<b>8 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша гречневая молочная жидкая	150/5	2011	183	6,60	7,50	25,90	118,00
Бутерброд с повидлом	20/5/15	2008	2	1,20	4,30	22,00	132,00
Чай с джемом	185/15	2008	430	0,30	0,10	11,00	43,00
Апельсины	100	к/к	к/к	0,90	0,20	8,10	43,00
Йогурт молочный натуральный в индивидуальной упаковке производителя, 2,5% жирности	100	к/к	к/к	2,64	2,48	16,80	136,80
<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>			<b>11,64</b>	<b>14,58</b>	<b>83,80</b>	<b>472,80</b>
<b>ОБЕД</b>							
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/25/5	2008	91	9,25	10,00	17,20	196,50
Гуляш из говядины****	50/50	2008	259	15,70	15,90	3,10	218,00
Рис отварной	150	2008	325	3,70	6,30	32,80	203,00
Салат из свежих помидоров и огурцов*	100	2008	23	0,90	10,10	2,90	106,00
Компот из чернослива	200	2008	401	0,40	0,10	19,82	82,88
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	1,70	0,20	10,60	56,00
<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>			<b>31,65</b>	<b>42,60</b>	<b>86,42</b>	<b>862,38</b>
<b>Полдник</b>							
Булочка „Веснушка„	100	2008	471	7,20	6,00	54,40	304,00
Сок сливовый	200	2008	442	0,30	0,10	15,20	63,00
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>			<b>7,50</b>	<b>6,10</b>	<b>69,60</b>	<b>367,00</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>50,79</b>	<b>63,28</b>	<b>239,82</b>	<b>1702,18</b>

<b>9 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Сырники с морковью, молоком сгущенным	130/20	2008	221	19,37	16,03	39,36	383,1

Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,10	8,40	7,50	110,00
Кофейный напиток	200	т/к № 66	т/к № 66	1,5	1,30	5,60	24,00
Пастила 30	30	к/к	к/к				
Груши	200	к/к	к/к	0,80	0,60	20,60	94,00
<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>			<b>22,77</b>	<b>26,33</b>	<b>73,06</b>	<b>611,10</b>
<b>ОБЕД</b>							
Суп из овощей с курой	200/25	2008	95	8,65	7,56	8,16	136,30
Котлеты рубленые из птицы (индейка)	90	2010	305	16,35	10,76	15,14	222,75
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	2008	331	5,50	4,80	31,30	191,00
Салат "Степной" из разных овощей*	60	2008	30	2,16	6,12	4,68	82,20
Компот из апельсинов	200	т/к№0070	т/к№0070	0,50	0,10	16,73	71,97
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	1,70	0,20	10,60	56,00
<b>Итого за обед</b>	<b>765</b>			<b>34,86</b>	<b>29,54</b>	<b>86,61</b>	<b>760,22</b>
<b>Полдник</b>							
Пирожки сдобные с фаршем из лука и яйца	100	2008	451	6,00	7,14	30,29	211,43
Кисель из сока плодового или ягодного	200	2008	408	0,10	0,10	29,20	118,00
Зефир 35	35	к/к	к/к	0,23	0,00	28,00	114,33
<b>Итого за полдник</b>	<b>335</b>			<b>6,33</b>	<b>7,24</b>	<b>87,49</b>	<b>443,76</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>63,96</b>	<b>63,11</b>	<b>247,16</b>	<b>1815,08</b>

**10 день**

<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	3,90	6,30	21,60	159,00
Масло порциями	10	2008	13	0,10	8,30	0,10	75,00
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,50	4,50	7,40	88,00
Чай с лимоном	200/10	т/к № 73	т/к № 73	0,12	0,02	10,2	21,00
Пряник 50	50	к/к	к/к	3,50	4,50	32,00	185,00
Бананы	100	к/к	к/к	1,50	0,50	21,00	96,00
<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>			<b>13,62</b>	<b>24,12</b>	<b>92,30</b>	<b>624,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с курой	200/25	2008	92	8,33	5,34	15,56	143,60
Шницель рыбный натуральный	90	2010	258	13,59	4,41	9,24	130,50
Картофель отварной	150	2008	333	2,90	4,70	23,50	148,00
Салат из зеленого горошка	60	2012	10	1,78	3,10	3,74	50,16
Компот из кураги	200	т/к № 78	т/к № 78	1,00	0,10	16,93	73,00
Батон обогащенный	25	к/к	к/к	1,88	0,75	12,9	66,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	1,70	0,20	10,60	56,00
Яблоки печеные	75	2008	423	0,60	0,60	50,80	214,00
<b>Итого за обед</b>	<b>865</b>			<b>31,78</b>	<b>19,20</b>	<b>143,27</b>	<b>881,26</b>
<b>Полдник</b>							
Булочка молочная	100	2008	477	8,60	1,80	51,80	260,00
Сок черносмородиновый	200	2008	442	1,00	0,00	14,60	62,00
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>			<b>9,60</b>	<b>1,80</b>	<b>66,40</b>	<b>322,00</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>55,00</b>	<b>45,12</b>	<b>301,97</b>	<b>1827,26</b>
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>				<b>588,80</b>	<b>599,28</b>	<b>2513,66</b>	<b>17814,46</b>
<b>СРЕДНЯЯ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ:</b>				<b>58,88</b>	<b>59,93</b>	<b>251,37</b>	<b>1781,45</b>

10,00    10,00    10,00    10,00

\*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.