



Утверждаю  
 Директор Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
 средней общеобразовательной школы №376 Московского района Санкт-  
 Петербурга  
 М.А. Дмитриенко  
 2022

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню  
 рационное горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся старших классов (5-11 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 / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
Завтрак	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	2008	213
	Макаронны с сыром	180	9,47	21,20	36,13	374,67	2008	210
	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
	Чай с лимоном	200/10	0,12	0,02	10,2	21,00	т/к № 73	т/к № 73
	Чай с лимоном	150	0,60	0,45	15,45	70,50	т/к № 69	т/к № 69
	Груши	642	18,37	31,32	96,98	727,17		
<b>Итого за завтрак</b>								
	Салат из квашеной капусты с изюмом	100	1,60	5,10	7,70	83,00	2008	40
	изюм	5	0,12	0,03	3,29	3,60	2007	стр186
	Суп картофельный с горохом и говядиной	250/15	10,15	7,02	18,60	217,20	2008	99
	Ренки	20	2,20	0,20	15,80	74,00	2008	73
	Рулет из рыбы	100	13,20	8,45	12,40	250,00	2008	246
	Картофель запеченный (из отварного)	180	3,60	5,04	28,26	172,98	к/к	к/к
	Сок вишневым	200	1,40	0,40	22,80	100,00	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56
<b>Итого за обед:</b>								
		945	34,99	26,56	125,81	990,38		

<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1587</b>	<b>53,35</b>	<b>57,88</b>	<b>222,79</b>	<b>1717,55</b>		
<b>День 2</b>								
	Омлет (варенный на пару)	200	19,30	24,69	5,22	320,00	2008	216
	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
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	7,20	20,00	т/к № 59	т/к № 59
	Мармелад желтый	35	0,00	0,00	20,83	84,00	т/к № 74	т/к № 74
	Яблочки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	т/к № 89	т/к № 89
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>23,78</b>	<b>34,74</b>	<b>73,24</b>	<b>694,00</b>		
	Огурец свежий порционный	100	0,80	0,10	2,50	14,00	т/к № 15	т/к № 15
	Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,10	5,60	8,00	96,00	2008	84
	Суфле куриное (филе птицы)	100	16,51	17,74	3,06	237,50	2016	327
	Макаронь отварные	200	7,22	6,40	41,73	254,66	2008	331
	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	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56
	Ватрушка с творогом	50	6,15	3,65	19,45	134,67	2011	410
	<b>Итого за обед:</b>	<b>990</b>	<b>39,38</b>	<b>34,66</b>	<b>121,54</b>	<b>965,42</b>		
	<b>Итого за 2 день:</b>	<b>1670</b>	<b>63,17</b>	<b>69,40</b>	<b>194,78</b>	<b>1659,42</b>		
<b>День 3</b>								
	Каша жидкая пшенная молочная с маслом	250/5	9,38	8,98	40,72	281,83	2008	189
	Бутерброд с отварным языком говядины	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	5,60	24,00	т/к № 66	т/к № 66
	Йогурт молочный натуральный в индивидуальной упаковке произвольителя. 2.5% жирности	100	2,64	2,48	16,80	136,80	т/к № 005	т/к № 005
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144,00	т/к № 084	т/к № 084
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>715</b>	<b>23,55</b>	<b>17,36</b>	<b>115,42</b>	<b>735,63</b>		
	Салат из свежих помидоров*	100	1,00	10,20	3,30	109,00	2008	22
	Борщ сибирский с картофелем и сметаной	250/5	8,50	7,20	10,80	142,00	2008	80
	Запеканка картофельная с мясом	230	17,08	12,63	39,16	339,25	2016	308
	Компот из изюма	200	0,50	0,10	28,10	116,00	2208	401
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56
	<b>Итого за обед:</b>	<b>960</b>	<b>31,68</b>	<b>31,20</b>	<b>111,22</b>	<b>861,85</b>		
	<b>Итого за 3 день:</b>	<b>1675</b>	<b>55,23</b>	<b>48,56</b>	<b>226,63</b>	<b>1597,48</b>		
<b>День 4</b>								
	Запеканка рисовая с творогом, с повидлом	200/30	11,41	15,20	69,27	459,90	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
	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43,00	т/к № 80	т/к № 80
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>20,19</b>	<b>21,85</b>	<b>105,27</b>	<b>704,90</b>		

<b>Обед</b>	Салат из ошелокачанной капусты со свеклой и морковью до 28/02 ; / с 1.03 Салат из квашеной капусты*	100	1,60	10,10	7,40	127,00	2008	39/40
	Суп из овощей с куррой и сметаной	250/25/5	8,06	7,28	11,27	173,15	2008	95
	Рыба, запеченная с яйцом	200	27,72	13,24	32,69	361,38	2008	236
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56
<b>Итого за обед:</b>	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,00	2008	442
<b>Итого за обед:</b>		975	42,59	32,09	113,82	953,13		
<b>Итого за 4 день:</b>		1560	62,78	53,94	219,09	1658,03		
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	5,30	11,23	28,90	239,00	2008	189
	Бутерброд с отварной говядиной	20/15	6,10	3,50	7,40	90,00	2008	4
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	6,20	27,00	т/к № 079	т/к № 079
	Батон обогащенный	35	2,63	1,05	18,06	92,40	т/к № 021	т/к № 021
	Мандарины	150	1,20	0,30	15,00	57,00	т/к № 52	т/к № 52
<b>Итого за завтрак</b>		580	18,13	18,58	75,56	505,40		
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	100	0,95	6,06	3,04	70,60	2017	24
	Суп крестьянский с говядиной и сметаной	250/25/5	3,30	5,03	12,40	107,00	2008	94
	Запеканка картофельная с печенью	300	24,24	23,76	53,52	525,60	2008	299
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	6,73	46,00	2008	394
	Зефир	35	0,23	0	28	114,33	т/к № 74	т/к № 74
<b>Итого за обед:</b>	Батон обогащенный	40	3,008	1,2	20,64	105,60	т/к № 021	т/к № 021
<b>Итого за 5 день:</b>	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56
		980	34,65	36,47	141,29	1058,73		
<b>Итого за 5 день:</b>		1560	52,78	55,05	216,85	1564,13		
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,20	10,00	26,80	224,00	2008	190
	Бутерброд с маслом	10/15	1,40	8,40	7,50	110,00	2008	1
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,50	2008	213
	Йогурт молочный натуральный в индивидуальной упаковке произв.длителя, 2,5% жирности	100	2,64	2,48	16,80	136,80	т/к № 005	т/к № 005
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	т/к № 73	т/к № 73
<b>Итого за завтрак</b>	Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,32	52,80	т/к № 021	т/к № 021
	Яблока печеные	150	0,60	0,60	50,80	214,00	2008	423
		682	15,01	24,40	122,57	790,10		
<b>Обед</b>	Щи по-уральски с говядиной	250/25	9,15	8,30	6,80	139,50	2008	87
	Салат из квашеной капусты*	100	1,60	5,10	7,70	83,00	2008	40
	Тфрегли из говядины (1-й вариант)	100 (70/30)	10,86	13,33	9,86	203,00	2008	283/372
	Картофель отварной	180	3,48	5,64	28,19	177,60	2008	333
	Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	16,73	71,97	т/к № 0070	т/к № 0070

	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56
	Мармелад желтый	35	0,00	0,00	20,83	84,00	т/к № 74	т/к № 74
	<b>Итого за обед:</b>	<b>940</b>	<b>30,19</b>	<b>33,54</b>	<b>119,97</b>	<b>914,67</b>		
	<b>Итого за 6 дней:</b>	<b>1622</b>	<b>45,21</b>	<b>57,94</b>	<b>242,54</b>	<b>1704,77</b>		
	<b>Итого за 6 дней</b>		<b>332,51</b>	<b>342,78</b>	<b>1322,68</b>	<b>9901,38</b>		
	<b>завтраки</b>		<b>119,04</b>	<b>148,26</b>	<b>589,04</b>	<b>4157,20</b>		
	<b>обеда</b>		<b>213,47</b>	<b>194,52</b>	<b>733,64</b>	<b>5744,18</b>		
	<b>усредненные завтраки</b>		<b>6,00</b>	<b>6,00</b>	<b>6,00</b>	<b>6,00</b>		
	<b>усредненные обеды</b>		<b>19,84</b>	<b>24,71</b>	<b>98,17</b>	<b>692,87</b>		
	<b>Итого за 6 дней среднее</b>		<b>35,58</b>	<b>32,42</b>	<b>122,27</b>	<b>957,36</b>		
			<b>55,42</b>	<b>57,13</b>	<b>220,45</b>	<b>1650,23</b>		
	<b>День 7</b>							
	Пудинг из творога с соусом молочным сладким	200/30	30,60	21,80	50,90	414,00	2008	225/367
	Кофейный напиток	200	1,5	1,30	5,60	24,00	т/к № 66	т/к № 66
	Бутерброд с повидлом	20/15	1,15	0,15	21,95	93,50	2008	2
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Груши	150	0,60	0,45	15,45	70,50	т/к № 69	т/к № 69
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>35,73</b>	<b>24,45</b>	<b>106,80</b>	<b>668,00</b>		
	Салат овощной с яблоками	100	1,41	5,27	8,79	88,20	2016	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями с говяжьей	250/15	7,65	5,32	55,00	159,10	2008	100
	Зразы рыбные с яйцом	100	13,10	5,80	15,05	256,00	2012	265
	Рис отварной	180	4,44	7,56	39,36	243,60	2008	325
	Напиток лимонный	200	0,11	0,00	16,67	69,89	т/к № 081	т/к № 081
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56
	<b>Итого за обед:</b>	<b>960</b>	<b>29,43</b>	<b>24,27</b>	<b>151,83</b>	<b>906,39</b>		
	<b>Итого за 7 дней:</b>	<b>1550</b>	<b>65,16</b>	<b>48,72</b>	<b>258,63</b>	<b>1574,39</b>		
	<b>День 8</b>							
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	6,80	8,67	25,20	205,67	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
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	2008	213
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144,00	т/к № 084	т/к № 084
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>627</b>	<b>20,65</b>	<b>19,29</b>	<b>87,50</b>	<b>587,67</b>		
	Помидор свежий порционный	100	0,60	0,13	1,90	12,00	т/к № 14	т/к № 14
	Расольник ленинградский с говяжьей и сметаной	250/25/5	8,55	8,60	13,60	185,50	2008	91
	Котлеты из индейки	100	16,70	19,37	16,45	308,00	2017	294

<b>Обед</b>	Картофельное пюре	180	3,72	6,48	24,36	169,20	2008	335	
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56	
	Сок сливовый	200	0,60	0,40	30,40	126,00	2008	442	
<b>Итого за обед:</b>	<b>935</b>	<b>34,77</b>	<b>36,05</b>	<b>116,57</b>	<b>956,30</b>				
<b>Итого за 8 день:</b>	<b>1562</b>	<b>55,42</b>	<b>55,34</b>	<b>204,07</b>	<b>1543,97</b>				
<b>День 9</b>									
<b>Завтрак</b>	Кашиа гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	9,01	5,74	45,03	295,00	2011	183	
	Бутерброд с повидлом	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	
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	7,20	20,00	т/к № 59	т/к № 59	
	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43,00	т/к № 80	т/к № 80	
	Йогурт молочный натуральный в индивидуальной упаковке произвольителя, 2,5% жирности	100	2,64	2,48	16,80	136,80	т/к № 005	т/к № 005	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>16,03</b>	<b>13,57</b>	<b>112,03</b>	<b>692,80</b>			
	<b>Обед</b>	Огурец соленый (порционно)	100	0,8	0,1	1,7	10	2017	70
		Ши по-уральски с говядиной и сметаной	250/25/5	9,45	9,80	7,20	155,50	2008	87
		Котлеты из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	2010	282
Картофель запеченный (из отварного)		180	3,60	5,04	28,26	172,98	к/к	к/к	
Батон обогащенный		25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56	
Компот из смеси сухофруктов		200	0,60	0,10	14,43	61,97	т/к № 071	т/к № 071	
<b>Итого за обед:</b>		<b>945</b>	<b>34,60</b>	<b>27,66</b>	<b>97,15</b>	<b>784,80</b>			
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1510</b>	<b>50,63</b>	<b>41,23</b>	<b>209,18</b>	<b>1477,60</b>			
<b>День 10</b>									
<b>Завтрак</b>	Суфле творожное	200	28,95	17,14	31,05	400,00	2008	227	
	Бутерброд с маслом	10/15	1,10	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	5,60	24,00	т/к № 66	т/к № 66	
	Мандарины	100	0,80	0,20	10,00	38,00	т/к № 52	т/к № 52	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>34,23</b>	<b>27,79</b>	<b>67,05</b>	<b>638,00</b>			
	<b>Обед</b>	Салат "Школьные годы" до 28/02 ; / с 1.03 Салат из квашеной капусты*	100	1,50	10,10	4,40	115,00	2008	29/40
		Суп картофельный с рыбой	250/20	7,24	2,98	19,20	132,60	2008	92
		Запеканка картофельная с мясом	250	18,56	13,73	42,56	368,75	2016	308
		Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,12	0,00	36,00	144,00	2008	410
Батон обогащенный		25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56	
<b>Итого за обед:</b>		<b>935</b>	<b>32,02</b>	<b>27,88</b>	<b>132,02</b>	<b>915,95</b>			
<b>Итого за 10 день:</b>		<b>1515</b>	<b>66,25</b>	<b>55,67</b>	<b>199,07</b>	<b>1553,95</b>			
<b>День 11</b>									

<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	7,38	7,08	38,18	246,50	2008	184	
	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	
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	2008	213	
<b>Итого за завтрак</b>	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	
	Группы	150	0,60	0,45	15,45	70,50	т/к № 69	т/к № 69	
	Салат из свежих помидоров*	707	22,22	19,88	101,23	691,80			
	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	1,00	10,20	3,30	109,00	2008	22	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,90	2,80	20,00	121,00	2008	100	
<b>Обед</b>	Рулет из говядины (паровой)	100	14,80	11,20	6,80	190,00	2008	281	
	Картофельное пюре	230	4,75	8,28	31,13	216,20	2008	335	
	Компот из чернослива	200	0,60	0,20	29,30	124,00	2008	401	
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56	
<b>Итого за обед:</b>	<b>965</b>	<b>29,65</b>	<b>33,75</b>	<b>120,39</b>	<b>915,80</b>				
<b>Итого за 11 день:</b>	<b>1672</b>	<b>51,88</b>	<b>53,63</b>	<b>221,62</b>	<b>1607,60</b>				
<b>День 12</b>									
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная жидкая с маслом	200/5	7,52	7,22	33,12	229,17	2008	189	
	Бутерброд с отварным языком говяжим	20/15	5,90	3,10	7,90	83,00	2008	4	
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2008	433	
	Булочка молочная	50	4,30	0,90	25,90	130,00	2008	477	
	Яблока печеные	100	0,40	0,40	33,87	142,67	2008	423	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>21,02</b>	<b>14,12</b>	<b>125,58</b>	<b>718,83</b>				
<b>Обед</b>	Салат "Полонезский" до 28/02 : / с 1.03 Салат из квашеной капусты*	100	1,10	10,10	3,70	110,00	2008	28/40	
	Суп из овощей	250	3,00	4,20	10,20	91,00	2008	95	
	Птица, тушенная в соусе с овощами	250	12,23	16,43	15,36	184,52	2012	302	
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	34,20	142,00	2008	401	
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021	
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56	
	Зефир	35	0,23	0	28	114,33	т/к № 74	т/к № 74	
		970	22,16	31,90	121,32	797,45			
		1595	43,18	46,02	246,90	1516,28			
	<b>Итого за 12 день:</b>								
<b>Итого за 6 дней</b>									
завтраки			332,52	300,61	1339,47	9273,79			
обеды			149,88	119,10	600,19	3997,10			
			182,64	181,51	739,28	5276,69			
			6,00	6,00	6,00	6,00			
усредненные завтраки			24,98	19,85	100,03	666,18			
усредненные обеды			30,44	30,25	123,21	879,45			

<b>Итого за 6 дней среднее</b>									
<b>Итого за 12 дней:</b>	<b>ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:</b>								
<b>Средняя сбалансированность:</b>	<b>СРЕДНЯЯ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ:</b>	55,42	50,10	223,25	1545,63	665,03	643,38	2662,16	19175,17
		55,42	53,62	221,85	1597,93	12,00	12,00	12,00	12,00

\*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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Москва, Дели принт. 2010 г. Под редакцией Могильного, Тутельяна.

Сборник рецептов 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.