



Утверждено
 Директор Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
 средней общеобразовательной школы №376 Московского района Санкт-Петербурга
 М.А. Дмитриенко
 15.04.2022

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню
 рационов горячего питания (завтрак,обед) для предоставления питания учащимся старших классов (5-11 класс) в
 ТБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологии чesкой карты
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1								
День 1								
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
	Груши	150	0,60	0,45	15,45	70,50	т/к № 69	т/к № 69
	Итого за завтрак		642	18,37	31,32	96,98	727,17	
Обед	Суп картофельный с горохом и говядиной	250/15	10,15	7,02	18,60	217,20	2008	99
	Котлеты или биточки рыбные (паровые)	100	13,80	7,80	9,20	162,00	2008	240
	Соус сметанный	30	0,42	1,20	1,92	20,40	2008	371
	Картофельное пюре	180	3,72	6,48	24,36	169,20	2008	335
	Сок сливовый	200	0,60	0,20	30,40	126,00	2008	442
	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

Итого за обед:	Салат из свежих овощей с куратой и изюмом	100	1,56	6,12	13,54	115,40	2010	32
Итого за 1 день:		960	34,85	29,89	127,88	965,80		
День 2		1602	53,22	61,21	224,86	1692,97		
Завтрак	Омлет (варенный на пару)	200	19,73	21,16	5,33	290,50	2008	216
	Бутерброд с маслом	10/15	1,40	8,40	7,50	110,00	2008	1
	Батон обогатщенный	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 желейный	35	0,00	0,00	20,83	84,00	т/к № 74	т/к № 74
	Яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	т/к № 89	т/к № 89
Итого за завтрак		680	24,21	31,21	73,36	664,50		
	Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)*	100	0,60	0,10	0,30	5,00	2008	62
	Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,10	5,60	8,00	96,00	2008	84
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	100/20	14,56	18,52	14,00	284,00	2008	316
	Рис отварной	180	4,44	7,56	39,36	243,60	2008	325
	Компот из вязама	200	0,40	0,10	19,82	82,88	т/к № 070	т/к № 070
Обед	Батон обогатщенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогатщенный	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56
	Булочка с "Творожная"	50	5,9	2,8	23,4	144	2008	479
Итого за обед:		990	33,60	35,75	134,74	1011,08		
Итого за 2 день:		1670	57,81	66,96	208,10	1675,58		
День 3								
Завтрак	Каша жидкая пшеница молочная с маслом	250/5	9,38	8,98	40,72	281,83	2008	189
	Бутерброд с отварным языком говядина	20/15	5,90	3,10	7,90	83,00	2008	4
	Батон обогатщенный	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 производителя. 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
Итого за завтрак		715	23,55	17,36	115,42	735,63		
	Салат из свежих помидоров и огурцов*	100	1,35	15,15	4,35	159,00	2008	23
	Борщ сибирский с картофелем и сметаной	250/5	8,50	7,20	10,80	142,00	2008	80
	Жаркое по-домашнему	220	17,53	7,47	21,95	265,00	2010	276
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	16,93	73,00	т/к № 78	т/к № 78
	Батон обогатщенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогатщенный	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56
Итого за обед:		960	32,98	30,99	83,89	794,60		
Итого за 3 день:		1675	56,53	48,35	199,31	1530,23		
День 4								
Завтрак	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

Завтрак	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	
	Дельсинны	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Т/к № 80	Т/к № 80	
Итого за завтрак		585	20,19	21,85	105,27	704,90		95	
Обед	Суп из овощей с курой и сметаной	250/25/5	8,06	7,28	11,27	173,15	2008	239	
	Котлеты или биточки рыбные ****	100	13,00	12,60	15,00	226,00	2008	335	
	Картофельное пюре	180	3,72	6,48	24,36	169,20	2008		
	Салат витаминный до 28/02 ; / с 1.03 Салат из квашеной капусты*	100	1,20	5,20	9,50	90,00	2008	41/40	
	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	
Итого за обед:		975	31,18	33,03	122,59	949,95		442	
Итого за 4 день:		1560	51,37	54,88	227,86	1654,85			
День 5									
Завтрак	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	
	Итого за завтрак		580	18,13	18,58	75,56	505,40		94
	Обед	Суп крестьянский с говядиной и сметаной	250/25/5	3,30	5,03	12,40	107,00	2008	261
		Печень, тушенная в сметанном соусе	100/50	25,90	15,20	14,20	298,00	2008	333
		Картофель отварной	230	4,45	7,21	36,03	226,93	2008	19
		Салат из свежих огурцов*	100	0,75	6,02	2,35	66,60	Т/к №070	Т/к №070
		Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	16,73	71,97	Т/к № 74	Т/к № 74
		Зефир	35	0,23	0	28	114,33	Т/к № 021	Т/к № 021
		Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	Т/к № 56	Т/к № 56
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		60	2,72	0,32	16,96	89,60	Т/к № 56	Т/к № 56	
Итого за обед:			980	39,73	34,63	139,57	1040,43		
Итого за 5 день:			1560	57,86	53,21	215,13	1545,83		
День 6									
Завтрак	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	
	Йогурт вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,50	2008	213	
	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	
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	Т/к № 73	Т/к № 73	
Итого за завтрак	Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,32	52,80	Т/к № 021	Т/к № 021	
	Яблоко печеные	150	0,60	0,60	50,80	214,00	2008	423	
	Итого за завтрак		682	15,01	24,40	122,57	790,10		87
Ши по-уральски с говядиной	250/25	9,15	8,30	6,80	139,50	2008			

Обед	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	
	Котлеты из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	2010	282	
	Картофельное пюре с морковью	230	4,38	7,09	27,63	191,82	2010	322	
	Компот из яблома	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	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к №56	т/к №56	
	Мармелад желейный	35	0,00	0,00	20,83	84,00	т/к №74	т/к №74	
	Итого за обед:	940	35,58	38,21	125,04	997,55			
	Итого за 6 дней:	1622	50,60	62,61	247,61	1787,65			
	День 7								
Завтрак	Пуллинг из творога с соусом молочным сладким	170/30	26,04	18,38	43,85	444,80	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	
	Итого за завтрак	590	31,17	21,03	99,75	698,80			
	Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	250/15	7,65	5,32	55,00	159,10	2008	100
		Котлеты или биточки рыбные (паровые)	100	13,80	7,80	9,20	162,00	2008	240
		Соус сметанный	30	0,42	1,20	1,92	20,40	2008	371
		Картофельное пюре	180	3,72	6,48	24,36	169,20	2008	335
Компот из смеси сухофруктов		200	0,60	0,10	14,43	61,97	т/к №071	т/к №071	
Икра кабачковая		100	2,60	5,30	5,70	79,00	2008	55	
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	
Итого за обед:		960	33,39	27,27	140,47	807,27			
Итого за 7 дней:		1550	64,56	48,30	240,22	1506,07			
День 8									
Завтрак	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	
	Итого за завтрак	627	20,65	19,29	87,50	587,67			
	Обед	Расолюльник ленинградский с говядиной и сметаной	250/25/5	8,55	8,60	13,60	185,50	2008	91
		Биточки рубленые из мяса птицы паровые	100	17,40	9,80	11,00	204,00	2008	315
		Рагу овощное	180	4,19	8,03	13,79	142,79	2008	350
Огузец свежий порционный		100	0,80	0,10	2,50	14,00	т/к №15	т/к №15	
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 виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,00	2008	442
Итого за обед:		945	36,14	28,00	103,35	837,89		
Итого за 8 день:		1572	56,79	47,29	190,85	1425,56		
День 9								
	Каша 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
Итого за завтрак		565	16,03	13,57	112,03	692,80		
	Салат дальневосточный из морской капусты (консервы) *	100	1,00	0,17	0,50	8,33	2008	62
	Щи по-уральски со сметаной	250/5	3,20	5,60	7,20	92,00	2008	87
	Тфтели из говядины****	100	14,83	17,33	11,00	260,00	2008	283
	Соус сметанный с томатом	50	0,80	2,00	3,60	35,00	2008	372
	Макаронны отварные	180	6,50	5,76	37,56	229,19	2008	331
	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
	Напиток лимонный	200	0,11	0,00	16,67	69,89	т/к № 081	т/к № 081
Итого за обед:		945	31,04	31,93	106,39	850,01		
Итого за 9 день:		1510	47,07	45,50	218,42	1542,81		
День 10								
	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
Итого за завтрак		580	34,23	27,79	67,05	638,00		
	Салат из свежих помидоров и огурцов *	100	0,90	10,10	2,90	106,00	2008	23
	Суп картофельный с рыбой	250/40	10,88	3,10	19,20	148,20	2008	92
	Котлеты из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	2010	282
	Картофель отварной	180	3,48	5,64	28,19	177,60	2008	333
	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	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56
Итого за обед:		935	35,51	31,56	123,75	929,15		

Итого за 10 день:		1515	69,74	59,35	190,80	1567,15		
День 11								
	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
	Йогурт молочный натуральный в индивидуальной упаковке производитель. 2,5% жирности	100	2,64	2,48	16,80	136,80	т/к № 005	т/к № 005
	Груши	150	0,60	0,45	15,45	70,50	т/к № 69	т/к № 69
	Итого за завтрак	707	22,22	19,88	101,23	691,80		100
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,90	2,80	20,00	121,00	2008	279
	Зразы рубленые из говядины (паровые)	100	14,33	12,00	6,00	193,33	2008	350
	Рагу овощное****	230	5,37	10,27	17,63	182,47	2008	19
	Салат из свежих огурцов*	100	0,70	10,10	2,30	103,00	2008	401
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	34,20	142,00	2008	
	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
	Итого за обед:	965	29,90	36,34	109,99	897,40		
	Итого за 11 день:	1672	52,12	56,23	211,23	1589,20		
День 12								
	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
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	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
	Яблочки печеные	100	0,40	0,40	33,87	142,67	2008	423
	Итого за завтрак	615	22,90	14,87	138,48	784,83		95
	Суп из овощей	250	3,00	4,20	10,20	91,00	2008	297
	Фрикадельки из птицы	100/10	13,72	20,48	8,10	272,00	2017	335
	Картофельное пюре	180	3,72	6,48	24,36	169,2	2008	
	Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)*	100	1,00	0,17	0,50	8,33	2008	62
	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,00	2008	442
	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
	Итого за обед:	935	24,99	32,05	120,72	880,46		
	Итого за 12 день:	1550	47,89	46,91	259,20	1665,30		
	Итого за 12 дней:	19058,00	665,56	650,80	2633,58	19183,20		
	Средняя сбалансированность:	1588,17	55,46	54,23	219,47	1598,60		

*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, Деги принт. 2010 г. Под редакцией Могильного, Тутельяна.

Сборник рецептов на продажу для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Деги 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.