

ГБОУ школа №43 Петродворцового района СПб  
и.о. Директора школы  
"Согласовано" А.Г. Мелихова  
" 9 " января 2023г.

*А. Мель*

ООО "Кавант"  
Васильева В.В.  
2023г.

Целичное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга Петродворцового района, с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур /	№№ рецептур или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша "Дружба" с маслом сливочным	155	2008	190	4,70	11,60	20,80	205,50
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	5,20	4,70	13,05	114,90
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	1,67	0,97	10,83	59,91
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
<b>ИТОГО:</b>				<b>12,27</b>	<b>17,77</b>	<b>69,68</b>	<b>486,71</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>520</b>						
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	60/20	2011	52/209	1,66	3,00	3,60	70,20
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	2008	99/73	3,80	2,70	12,80	120,20
Тефтели из говядины в соусе томатном	90/40	2008	283	11,03	13,39	26,17	225,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,50	5,72	17,74	156,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>26,19</b>	<b>27,87</b>	<b>112,87</b>	<b>827,29</b>
<b>Итого за 1 день:</b>				<b>38,46</b>	<b>45,64</b>	<b>182,55</b>	<b>1314,00</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>840</b>						
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога с морковью, с молоком сгущенным	150/30	2011	224	19,50	15,28	57,25	357,50
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/20/5	2008	3	4,50	4,50	7,40	88,00
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	30,80	133,90
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
<b>ИТОГО:</b>				<b>27,30</b>	<b>22,68</b>	<b>105,25</b>	<b>623,80</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>525</b>						
<b>Обед</b>							
Икра морковная	60	2008	56	1,28	2,86	4,50	70,80
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2008	84	2,50	4,50	6,43	77,20
Плов из филе птицы	240	2008	311	13,80	15,12	24,12	315,64
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,00	0,00	23,30	92,90

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>26,69</b>	<b>27,84</b>	<b>98,38</b>	<b>788,40</b>
<b>Итого за 2 день:</b>				<b>53,99</b>	<b>50,52</b>	<b>203,63</b>	<b>1412,20</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>895</b>						
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с повидлом	15/20	2011	2	0,20	0,87	12,00	82,00
Омлет натуральный	150	2008	214	14,45	14,86	2,73	253,64
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	28,40	107,00
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	1,67	0,97	10,83	59,91
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
<b>ИТОГО:</b>				<b>18,22</b>	<b>18,40</b>	<b>63,76</b>	<b>546,95</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>510</b>						
<b>Обед</b>							
Рыба под маринадом	40/40	2008	61	3,10	3,36	4,96	86,80
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	1,80	2,15	13,62	81,70
Жаркое по-домашнему из свинины	240	2008	258	14,04	16,65	21,44	225,60
Кисель из кураги	200	2008	406	0,70	0,11	15,00	150,00
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>28,75</b>	<b>27,63</b>	<b>95,05</b>	<b>775,96</b>
<b>Итого за 3 день:</b>				<b>46,97</b>	<b>46,03</b>	<b>158,81</b>	<b>1322,91</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>920</b>						
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	5,20	4,70	13,05	114,90
Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/30	2008	225	23,13	18,63	42,00	287,50
Чай с молоком	200	2008	433	2,89	2,45	19,45	104,00
Мандарин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>28,33</b>	<b>16,63</b>	<b>55,05</b>	<b>544,40</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>515</b>						
<b>Обед</b>							
Салат витаминный с маслом растительным/ 1-ый вариант/ до 28.02 с 01.03 салат из квашеной капусты *	60	2008	41	0,72	2,12	5,70	54,00
Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200/5/10	2008	76	3,36	6,00	9,30	78,30
Рыба / филе трески/ запеченная в омлете	100	2010	249	8,59	6,40	19,66	168,93
Пюре картофельное	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141,00
Компот из изюма	200	2008	401	1,10	0,00	31,40	139,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>22,07</b>	<b>22,78</b>	<b>119,75</b>	<b>813,09</b>
<b>Итого за 4 день:</b>				<b>50,40</b>	<b>39,41</b>	<b>174,80</b>	<b>1357,49</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>920</b>						

## 5 день

## Завтрак

Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,03	8,10	27,90	185,20
Бутерброд с джемом и маслом сливочным	15/5/20	2011	2	2,20	0,87	24,00	132,00
Чай с молоком	200	2008	433	2,89	2,45	19,45	104,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,67	0,97	10,83	59,91
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
<b>ИТОГО:</b>				<b>12,19</b>	<b>12,79</b>	<b>91,98</b>	<b>525,51</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>565</b>						

## Обед

*Винегрет овощной с сельдью	60/20	2008	52	2,70	7,40	5,00	138,60
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2008	101	2,10	2,20	15,20	73,60
Голубцы ленивые	240	2008	306	11,68	12,88	44,28	253,20
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>26,59</b>	<b>28,04</b>	<b>123,68</b>	<b>789,26</b>
<b>Итого за 5 день:</b>				<b>38,78</b>	<b>40,83</b>	<b>215,66</b>	<b>1314,77</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>915</b>						

## 6 день

## Завтрак

Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2008	3	1,10	8,40	7,50	110,00
Омлет с зеленым горошком	150	2011	233	11,51	14,24	14,84	232,94
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
<b>ИТОГО:</b>				<b>15,31</b>	<b>24,30</b>	<b>60,33</b>	<b>521,23</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>515</b>						

## Обед

Икра свекольная	60	2008	56 т/к	2,52	2,86	6,06	78,00
Сельдь	20	к/к	к/к	1,70	1,70	0,00	28,80
Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200/10	2008	84	2,75	2,34	6,43	79,90
Фрикадельки из птицы, соус молочный	90/50	2010	308/350	8,72	13,04	17,81	285,23
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	4,50	4,80	31,30	181,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>26,39</b>	<b>27,80</b>	<b>114,16</b>	<b>908,82</b>
<b>Итого за 6 день:</b>				<b>41,70</b>	<b>52,10</b>	<b>174,49</b>	<b>1430,05</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>850</b>						

## 7 день

## Завтрак

Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	5,20	4,70	13,00	114,90
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	150/30	2008	193	10,88	9,88	45,00	330,00
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	25,80	133,90
Мандарин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>19,73</b>	<b>17,08</b>	<b>91,30</b>	<b>616,80</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>515</b>						

## Обед

*Салат из соленых огурцов с луком	60	2008	20	1,62	3,06	1,56	40,20
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	2008	99/73	4,80	3,70	12,80	150,20
Биточки рыбные	100	2008	239	9,84	7,09	19,24	179,10
Пюре картофельное	150	2008	335	2,10	5,40	20,30	141,00
Компот из яблок	200	2008	401	0,50	0,10	29,10	116,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>27,97</b>	<b>24,71</b>	<b>123,03</b>	<b>858,36</b>
<b>Итого за 7 день:</b>				<b>47,70</b>	<b>41,79</b>	<b>214,33</b>	<b>1475,16</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>915</b>						

**8 день**

**Завтрак**

Каша гречневая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	14,19	6,51	15,82	153,37
Бутерброд с повидлом	15/20	2011	2	0,20	0,87	12,00	132,00
Молоко кипяченое	200	2008	434	0,20	0,00	15,00	60,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,67	0,97	10,83	59,91
Апельсин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00
Пряник	30	к/к	к/к	1,90	1,90	5,00	65,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>18,91</b>	<b>10,25</b>	<b>66,15</b>	<b>508,28</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>545</b>						

**Обед**

Салат овощной с яблоками, яйцом вареным *	80	2010	18/123	1,30	5,90	4,84	72,56
Суп картофельный с рыбой	200/25	2008	92	5,48	2,43	15,40	112,90
Печень говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	90/40	2008	261/373	10,60	14,18	30,40	223,13
Рис отварной	150	2008	325	2,70	6,30	32,80	203,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>26,28</b>	<b>31,87</b>	<b>136,00</b>	<b>867,48</b>
<b>Итого за 8 день:</b>				<b>45,19</b>	<b>42,12</b>	<b>202,15</b>	<b>1375,76</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>855</b>						

**9 день**

**Завтрак**

Каша манная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	12,42	5,04	15,32	151,60
Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2008	3	2,10	8,40	7,50	110,00
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Батон нарезной обогащенный	25	к/к	к/к	1,67	0,97	10,83	59,91
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
<b>ИТОГО:</b>				<b>18,09</b>	<b>16,11</b>	<b>65,85</b>	<b>472,91</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>510</b>						

**Обед**

*Винегрет овощной	60	2008	51	2,30	9,70	5,00	130,00
Щи из квашеной капусты со свиной и сметаной	200/5/5	2008	85	2,66	5,04	4,00	73,00
Гуляш из свинины	90/90	2008	259	8,70	15,90	3,10	218,00
Пюре картофельное	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141,00
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,50	0,10	34,00	141,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97

<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>26,37</b>	<b>41,50</b>	<b>106,43</b>	<b>934,86</b>
<b>Итого за 9 день:</b>				<b>44,46</b>	<b>57,61</b>	<b>172,28</b>	<b>1407,77</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>995</b>						
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/20/5	2008	3	5,20	4,70	13,00	114,90
Омлет с морковью	150	2012	217	4,30	12,10	17,10	151,00
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,67	0,97	10,83	59,91
Мандарин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00
Пряник	30	к/к	к/к	1,90	1,90	5,00	65,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>14,12</b>	<b>17,87</b>	<b>56,13</b>	<b>490,81</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>555</b>						
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты *	60	2008	40	0,96	3,06	5,62	52,00
Суп из овощей	200	2008	95	2,40	3,36	8,16	72,80
Рагу из птицы	240	2008	309	19,32	12,21	14,07	238,67
Кисель из свежих яблок	200	2008	405	0,20	0,20	29,90	115,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>31,99</b>	<b>24,19</b>	<b>97,78</b>	<b>710,33</b>
<b>Итого за 10 день:</b>				<b>46,11</b>	<b>42,06</b>	<b>153,91</b>	<b>1201,14</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>895</b>						
<b>11 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша "Янтарная" из пшена с яблоками	155	2008	187	13,20	8,00	37,02	205,80
Бутерброд с повидлом	15/20	2011	2	0,20	0,87	12,00	132,00
Молоко кипяченое	200	2008	434	0,20	0,00	15,00	60,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,67	0,97	10,83	59,91
Мандарин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>16,02</b>	<b>9,84</b>	<b>82,35</b>	<b>495,71</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>515</b>						
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	60	к/к	к/к	0,42	0,06	1,14	6,60
Борщ сибирский с говядиной и сметаной	200/5/5	2008	80	6,90	5,39	8,48	109,70
Котлета рыбная любительская	100	2008	241	10,26	3,26	16,65	99,00
Пюре картофельное	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>26,88</b>	<b>17,17</b>	<b>99,13</b>	<b>612,19</b>
<b>Итого за 11 день:</b>				<b>42,90</b>	<b>27,01</b>	<b>181,48</b>	<b>1107,90</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>790</b>						
<b>12 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/20/5	2008	3	4,40	4,50	9,40	88,00
Сырники из творога со сгущенным молоком	150/30	2008	219	7,00	11,63	39,88	413,50
Чай с молоком	200	2008	433	2,89	2,45	19,15	104,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,67	0,97	10,83	59,91
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	100	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
<b>ИТОГО:</b>				<b>20,27</b>	<b>22,45</b>	<b>95,70</b>	<b>777,78</b>

<b>Итого объем:</b>	<b>650</b>						
<b>Обед</b>							
Салат из белокачанной капусты с маслом растительным/ до 28.02/ с 01.03 салат из квашеной капусты *							
	60	2008	40	0,96	3,06	5,62	52,00
Суп из овощей с говядиной	200/10	2008	95	1,75	3,24	3,90	108,14
Оладьи из печени	90	2008	290	8,28	10,40	9,59	214,88
Макаронные изделия отварные	150	2008	332	4,50	3,80	26,00	91,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	14,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	15,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89
Пирожок с яблоками	100	2008	451	5,50	5,20	20,00	200,00
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>27,19</b>	<b>28,76</b>	<b>107,67</b>	<b>921,91</b>
<b>Итого за 12 день:</b>				<b>47,46</b>	<b>51,21</b>	<b>203,37</b>	<b>1699,69</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>880</b>						
<b>за 12 дней</b>				<b>544,12</b>	<b>536,33</b>	<b>2237,46</b>	<b>16418,84</b>
<b>среднее значение за 1 день</b>				<b>45,34</b>	<b>44,69</b>	<b>186,46</b>	<b>1368,24</b>
<b>средняя сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

\* с 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зеленый

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

\* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

\* Таблицы химического состава и калорийности российский продуктов питания. Справочник-Москва, ДеЛ принт, 2007-276с. Редакция Скурихина И.М., Тутельяна В.А.

\* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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