

Согласовано:

Руководитель Управления Федеральной службы
По надзору в сфере защиты прав потребителей и
Благополучия населения по городу Санкт-Петербургу
Главный санитарный врач по городу Санкт-Петербургу
Н.С. Башкетова

«__»



Утверждаю:

Генеральный директор

А.О. «Столовая №14»

Вихрова Н.Ю.

2020 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 167,00 руб. (завтрак - 61,00 руб., обед - 106,00 руб.)
для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 7 до 11 лет
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Стои- мость, руб.	Выход, г	Техноло- гическая и норма- тивная документ ация /сборник рецептур /	№ рецептур ы или технолог и-чес- кой карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энер- гетиче- ская цен- ность, ккал.	Минеральные вещества (мг)				Витамины, мг			
									Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E
1 день																
Завтрак																
Каша вязкая гречневая		150	2008	184	6,8	3	26,9	162	97	85	176	3	0,14	1	0	0,3
Бутерброд с сыром, маслом сл.		15/15/5	2008	3	4,5	8,7	7,4	131	135	7	86	0,3	0,02	0	0,08	0,4
Чай с сахаром и лимоном		200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Груша свежая		100	к/к	к/к	0,3	0,3	22,4	35	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
Йогурт в инд.упаковке 2,5%		125	к/к	к/к	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	107,9	0	0	0,79	0	0
Итого:					16	14,6	103,9	558,1	400,3	124,9	396,4	7,6	0,16	19,79	0,08	1,6
Обед																
Салат картофельный с солеными огурцами и маслом растительм*		60	к/к	к/к	8,2	1,8	18,3	82,8	18,5	13,8	43,2	0,5	0	7,2	0,3	2,90
Борщ с капустой и картофелем, свиной и сметаной		200/10/5	2008	76	6,46	8,76	12,1	127,1	52	25	58	1,3	0,05	11	0,22	0,2
Сосиски отварные		80	2008	254	6,5	15,52	8,2	298	21,6	12	97,2	1,2	0,12	0	0	0,24

Рагу овощное		150	2008	350	3,5	6,7	11,5	119	44	24	84	1	0,57	9	0,8	0,7
Компот из сухофруктов с вит.С		200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131	21	16	23	0,7	0,02	2	0,01	0,5
Ватрушка с творогом		50	к/к	к/к	6,1	3,2	26,4	165	7	4,5	26	0,3	0,6	0	0,5	0,45
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микронутриентами		25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:					34,96	36,98	134,7	1039,9	173,4	103,4	369,5	6,3	1,36	29,2	1,83	5,59
Итого за день:					50,96	51,58	238,6	1598	573,7	228,3	765,9	13,9	1,52	48,99	1,91	7,19
Средняя сбалансированность					0,9	0,9	4									
2 день																
Завтрак																
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным		155	2008	189	5,6	6,4	24,8	179	114	29	146	2	0,11	1	0,04	0,6
Бутерброд с колбасой п/к		15/20	к/к	к/к	4,9	7,4	7,4	116	8	7	46	0,7	0,04	0	0	0,4
Какао с молоком		200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
Яблоко свежее		100	к/к	к/к	0,33	0	20,6	40	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
Итого:					13,73	16,3	77,6	469	267	62	298,5	7	0,19	17	0,05	1,9
Обед																
Салат витаминный с маслом растительным (2 вар) до 28.02/ Салат из свежих овощей с маслом растительным с 01.03		60	2008/2011	42/54	0,9	9,06	5,1	105,6	21,6	10,2	16,2	0,66	0,018	15,6	0,19	1,44
Суп картофельный		200	2008	92	2,9	2,3	15,36	94	20	25,6	62,4	0,96	0,104	9,6	0,16	0,16
Плов из филе птицы**		200	2008	311	23,9	16,3	37	408	49,3	49,3	250,67	16	0,11	14,7	2,9	5,9
Напиток клюквенный с вит.С		200	2008	437	0,1	0,1	24,9	103	4	4	3	0	0,01	4	0	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микронутриентами		25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:					31,4	28,66	108,86	827,6	104,2	97,2	370,37	18,92	0,242	43,9	3,25	8,2
Итого за день:					45,13	44,96	186,46	1296,6	371,2	159,2	668,87	25,92	0,432	60,9	3,3	10,1
Средняя сбалансированность					1,0	1,0	4									
3 день																
Завтрак																
Запеканка из творога со сгущенным молоком		150/20	2008	224	20,6	10,2	48,7	394	287	42	361	0,12	0,09	0	0	0,8
Чай с сахаром		200	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Бутерброд с маслом		25/10	2008	1	2	9	7,5	141	5,8	3,3	18,3	0,5	0,02	0	0,07	0,4
Мандарин свежий		100	к/к	к/к	0,27	0	42,7	61,3	0	21,3	0	0,27	38,7	14,7	24	0,2

Итого:					23,17	19,3	114,1	658,3	300,8	71,6	389,3	1,89	38,81	17,7	24,07	1,4
Обед																
Салат "Свеколка"		60	2008	50	4,8	6,1	9,12	110,4	24	14	33,6	1,14	0,018	4,2	0,018	2,88
Щи из свежей капусты с курой и сметаной		200/10/5	2008	83	5,38	5,6	5,6	86	51	19	45	0,7	0,04	20	0,21	0,2
Биточки рыбные**		80	2008	239	10,4	10,08	12	180,8	41,6	16	145,6	1,28	0,08	0	0,048	3,68
Пюре картофельное		150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2
Компот из свежих яблок с вит.С		200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115	7	4	4	1	0,1	2	0	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микроэлементами		25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:					27,48	28,28	101,42	750,2	179,9	90,1	351,3	6,52	0,378	31,2	0,316	7,66
Итого за день:					50,65	47,58	215,52	1408,5	480,7	161,7	740,6	8,41	39,19	48,9	24,39	9,06
Средняя сбалансированность					0,9	0,9	4									
4 день																
Завтрак																
Каша рисовая с маслом слив.		155	2008	189	3,9	6,3	21,6	159	107	23	106	1	0,04	1	0,04	0,5
Бутерброд с сыром, маслом слив.		15/15/5	2008	3	4,5	8,7	7,4	131	135	7	86	0,3	0,02	0	0,08	0,4
Кофейный напиток		200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	61	7	45	1	0,02	1	0,01	0
Груша свежая		100	к/к	к/к	0,3	0,3	22,4	35	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
Итого:					10,2	16,6	73,8	432	327	49	253,5	5,6	0,08	17	0,13	1,8
Обед																
Винегрет овощной с маслом растительным и сельдью*		60/20	2008	53	4,3	7,8	4	104	38,4	19,2	76	0,8	0,016	8,8	0,152	3,04
Суп картофельный с горохом		200	2008	99	6,4	4,5	18,6	141	50	38	139	1,9	0,16	4,8	0,168	0,24
Рулет из говядины с луком и яйцом**		80	2008	280	12,1	10,1	7,3	200,5	19	15	99	2	0,05	5	0,02	2,3
Овощи, припущенные в молочном соусе		150	2008	129	2,3	6,2	9	69	54	26	62	1	0,05	8	0,9	0,4
Кисель плодово-ягодный с вит.С		200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	2	0	0,1
Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5%		125	к/к	к/к	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	107,9	0	0	0,79	0	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микроэлементами		25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:					32,9	32,1	125,3	912,6	312	124,2	530	7,4	0,286	29,39	1,24	6,68
Итого за день:					43,1	48,7	199,1	1344,6	639	173,2	783,5	13	0,366	46,39	1,37	8,48
Средняя сбалансированность					0,9	1,0	4									
5 день																

Завтрак																
Омлет с сыром		150	2008	215	15,38	22	2,5	349	84	14	182	2	0,06	0	0,2	3,6
Бутерброд с ветчиной		25/10	2008	5	3,62	4,1	15,94	103,2	5,8	3,3	18,3	0,5	0,02	0	0,07	0,4
Огурец свежий (порционный)		40	к/к	к/к	0,1	0	11	13	12	8,1	33	0,1	0,1	0,3	0	1,1
Чай с сахаром и лимоном		200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Итого:					19,4	26,2	44,64	527,2	109,8	30,4	243,3	3,6	0,18	3,3	0,27	5,1

Обед																
Салат из свежих помидоров *		60	2008	22	0,6	5,12	1,98	65,4	18	10,8	14,4	0,6	0,03	14,4	0,096	3,06
Суп из овощей со сметаной		200/5	2008	95	3	4,2	10,2	91	24	17,6	53	0,8	0,08	9	0,2	0,18
Тефтели из говядины, соус томатный**		80/20	2008	283/384	9,95	6,9	25,5	301	14	14,1	105,1	1,41	0,053	1,73	0,024	4,12
Каша гречневая рассыпчатая		150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206	11	26	78	0,6	0,03	0	0,03	0,3
Сок яблочный		200	2008	442	1	0,1	37,8	86	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами		25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микроэлементами		25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:					21,75	21,82	139,68	866,4	90,3	84,6	302,6	7,51	0,213	29,13	0,35	8,46
Итого за день:					41,15	48,02	184,32	1393,6	200,1	115	545,9	11,11	0,393	32,43	0,62	13,56
Средняя сбалансированность					0,9	1,0	4									

6 день																
Завтрак																
Сосиски отварные		80	2008	254	6,5	13,52	8,2	298	21,6	12	97,2	1,2	0,12	0	0	0,24
Макаронные изделия отварные		150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
Помидор свежий (порционный)		40	к/к	к/к	0,6	0	13	22	1	0,6	0	1,2	10,8	7,5	41,2	0,9
Чай с молоком		200	к/к	к/к	1,6	1,7	7,9	52,8	0	0,46	0	0	107,8	15,9	82,4	0,67
Бутерброд с маслом		25/10	2008	1	2	9	7,5	141	5,8	3,3	18,3	0,5	0,02	0	0,07	0,4
Итого:					16,2	29,02	67,9	704,8	39,4	23,36	151,5	3,7	118,8	23,4	123,7	3,01

Обед																
Салат "Стелный" из разных овощей с маслом растительным /с 01.03 огурец соленый (порционный)		60	2008	30	2,16	6,12	4,68	82,2	12	12	27,6	0,54	0,036	4,8	0,27	2,76
Суп крестьянский с крупой и свиной		200/10	2008	94	4,9	7,184	9,92	123,1	27,2	16	54,4	0,72	0,048	8	0,144	1,92
Рыба, запеченная с яйцом**		80	2008	236	11,08	3,29	13,07	244	24,27	19,31	113,1	1,1	0,099	7,17	0,016	2,31
Картофель отварной с маслом сливочным		150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148	21	30	79	1,2	0,15	21	0,04	0,2
Напиток из плодов шиповника		200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103	13	3	3	1	0,01	200	0,16	0
Ватрушка с творогом		50	к/к	к/к	6,1	3,2	26,4	165	7	4,5	26	0,3	0,6	0	0,5	0,45

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутириентами	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микроутириентами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:				31,44	25,694	128,47	982,3	113,8	92,91	341,2	6,16	0,943	240,97	1,13	8,24
Итого за день:				47,64	54,714	196,37	1687,1	153,2	116,3	492,7	9,86	119,7	264,37	124,8	11,25
Средняя сбалансированность				1,0	1,1	4									
7 день															
Завтрак															
Капша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	155	2008	190	4,8	7,75	20,77	173,6	141,1	26,35	133,3	0	0,077	1,55	0,062	0,155
Бутерброд с джемом или повидлом	20/5/15	2008	2	1,2	4,3	22	132	8	5	14	0,3	0,02	8	0,03	0,4
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	61	7	45	1	0,02	1	0,01	0
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,33	0	20,6	40	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
Итого:				7,83	13,35	85,77	452,6	234,1	50,35	208,8	4,6	0,117	25,55	0,102	1,455
Обед															
Салат "Полоньский" с 01.03	60	2008	28	1,66	6,06	2,22	66	18	8,4	15	0,48	0,024	27,6	0,06	2,88
Салат "Полоньский" с пекинской капустой	200/5	2008	88	6,82	5,7	7,4	112,7	36,8	16,8	39,2	0,56	0,04	10,4	0,168	0,16
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	200/5	2008	88	6,82	5,7	7,4	112,7	36,8	16,8	39,2	0,56	0,04	10,4	0,168	0,16
Котлеты рубленные из птицы**	80	2008	314	16,8	7,1	13,6	216	16	7,41	32	0,39	0,019	3,12	0,027	0,7
Рагу из овощей	150	2008	141	3,23	11,65	12,11	167,3	41,5	24,2	58,8	1,15	0,069	10,38	0,34	3,23
Кисель плодово-ягодный с вит С	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	2	0	0,1
Йогурт в инд. упак. жирн. 2,5%	125	к/к	к/к	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	107,9	0	0	0,79	0	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутириентами	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микроутириентами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:				36,31	34,01	121,73	960,1	262,9	82,81	299	4,28	0,162	54,29	0,595	7,67
Итого за день:				44,14	47,36	207,5	1412,7	497	133,2	507,8	8,88	0,279	79,84	0,697	9,125
Средняя сбалансированность				0,9	0,9	4									
8 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	150	2008	214	10,6	17,5	2	208	84	14	182	2	0,06	0	0,2	3,6
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/20	2008	3	5,35	8,7	21,9	131	135	7	85	0,3	0,02	0	0	0,3
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,3	0,3	22,4	35	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
Итого:				19,15	29	71,1	508	364	47	373,5	6,6	0,12	16	0,21	4,8
Обед															
Огурец свежий (порционный)	60	к/к	к/к	0,1	1,18	3,42	47,4	19,8	9,6	15,6	0,48	0,018	6,6	0,006	1,44
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	2008	91	6,1	5,8	17,2	163	33	25	84,8	1	0,08	8,2	0,18	0,2
Печень по-строгановски**	80	2008	256	12,4	9,6	5,9	163	9,6	16	249,6	6,4	0,224	27,2	6,384	2,9
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131	21	16	23	0,7	0,02	0	0,01	0,5

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:				28,3	22,38	116,02	812,4	103,7	81,7	447,1	10,68	0,402	42	6,61	6,44
Итого за день:				47,45	51,38	187,12	1320,4	467,7	128,7	820,6	17,28	0,522	58	6,82	11,24
Средняя сбалансированность				1,0	1,1	4									
9 день															
Завтрак															
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	4,6	6,2	20,7	157	106	15	88	1	0,06	1	0,04	0,5
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60	5	4	8	1	0	0	0	0
Бутерброд с маслом	25/10	2008	1	2	9	7,5	141	5,8	3,3	18,3	0,5	0,02	0	0,07	0,4
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,33	0	20,6	40	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
Итого:				7,13	15,3	63,8	398	140,8	34,3	130,8	5,8	0,08	16	0,11	1,8
Обед															
Салат "Школьные годы" / с 01.03 Салат "Школьные годы" с пекинской капустой	60	2008	29	2,4	6,06	2,64	69	15,6	12	22,2	0,48	0,024	15,6	0,024	2,82
Борщ с картофелем, свининой и сметаной	200/10/5	2008	77	4,48	9,82	15,6	139,1	36	23,2	92	1,04	0,56	8	0,176	0,16
Котлета рыбная любительская	80	2008	241	13,8	2,1	4,8	88	33,6	14,4	144	0,8	0,064	1,6	0,288	0,64
Картофельное пюре с морковью	150	2008	125	4,7	5,76	18,82	138,8	42,9	32,9	85,8	1,17	0,129	5,29	0,59	0,29
Напиток лимонный с вит.С	200	2008	436	0,2	0	25,7	105	8	3	5	0	0,01	13	0	0,1
Йогурт в инд. упак. жирн. 2.5%	125	к/к	к/к	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	107,9	0	0	0,79	0	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:				33,28	27,14	126,06	825	281,7	109,5	495	4,79	0,787	44,28	1,078	4,61
Итого за день:				40,41	42,44	189,86	1223	422,5	143,8	625,8	10,59	0,867	60,28	1,188	6,41
Средняя сбалансированность				0,9	0,9	4									
10 день															
Завтрак															
Запеканка творожная с повидлом	150/30	2008	224	24,6	13,6	33,6	348	230	36	320	1,2	0,08	0	0	0
Чай с молоком	200	к/к	к/к	1,6	1,7	7,9	52,8	0	0,46	0	0	107,8	15,9	82,4	0,67
Бутерброд с колбасой п/к	15/20	к/к	к/к	4,9	7,4	7,4	116	8	7	46	0,7	0,04	0	0	0,4
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,27	0	42,7	61,3	0	21,3	0	0,27	38,7	14,7	24	0,2
Итого:				31,37	22,7	91,6	578,1	238	64,76	366	2,17	146,6	30,6	106,4	1,27
Обед															
Салат из сыра, яблок и огурцов	60	2008	27	2,5	7,6	2,1	104,4	346	20	205	1,1	0,03	6	0,11	1,20
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2008	100	3,9	2,96	20	121	24,2	23,4	72,8	1	0,096	8,2	0,028	0,28
Птица, тушенная в сметанном соусе**	100	2008	312	15,5	14,5	3,6	180	41	19	144	1	0,06	9	0,08	2,4
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203	3	19	61	0,6	0,02	0	0,05	0,3
Сок вишневый	200	2008	442	1	0,1	37,8	92	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:				30,2	32,36	122,8	817,4	437,5	97,5	534,9	7,8	0,226	27,2	0,268	4,98
Итого за день:				61,57	55,06	214,4	1395,5	675,5	162,3	900,9	9,97	146,8	57,8	106,7	6,25
Средняя сбалансированность				1,1	1,0	4									
Итого за 10 дней:				472,2	491,794	2019,3	14080								
Итого средняя за 1 день:				47,22	49,18	201,93	1408								
Итого средняя от суточной нормы потребность в пищевых веществах и энергии в %				61	62	60	60								
Итого средняя сбалансированность за 10 дней:				0,9	1,0	4	1408								
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,4	31,4	57,4									

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

** - в процессе приготовления блюд исключается обжарка

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

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

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