УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО "Комбинат питания "Кировский"
Клименкова А.М.
«04» сентября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 485
Московского района Санкт-Петербурга
«04» сентября 2021 г.

Цикличное десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте от 7 до 11 лет с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счёт средств бюджета Санкт-Петербурга.

День: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Завтрак							
Каша гречневая вязкая	150	6,8	3	26,9	162	184	2008
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/20/5	7,1	11,2	9,9	179	3	2008
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	431	2008
Фрукты свежие	100	0,3		20,6	40	6708	К/К
Итого за Завтрак		14,5	14,3	72,6	443		
Обед							
Огурец соленый (порционно)	60	0,2		4,3	8	70/2	2011
Борщ из свежей капусты с картофелем, свининой и сметаной	200/10/5	6,5	8,7	12,1	127,1	76	2008
Котлеты рубленые из птицы***	100	18,6	14,2	17,0	270	314	2008
Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119	350	2008
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
Булочка "Творожная"	50	5,9	2,8	15,1	144	479	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	6368	К/К
Батон нарезной обогащенный	25	1,9	0,7	15,9	66	6369	К/К
Итого за Обед		38,9	33,4	118,2	916,1		
Итого за день		53,4	47,7	190,8	1359,1		

День: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Завтрак							
Макароны с сыром	150/15	8,5	16,8	33,2	267,9	210	2008
Бутерброд с джемом или повидлом	20/5/20	1,7	4,3	24,8	139,2	2	2008
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
Яблоко свежее	100	0,3		8,6	40	6378	К/К
Итого за Завтрак		13,4	23,6	91,4	581,1		
Обед							
Салат витаминный с маслом растит. (2 вар.) (до 28.02) / с 01.03 Салат из квашеной капусты с зелёным луком	60	0,9	9,1	5,1	105,6	42 / 40	2008 / 2008
Суп картофельный	200	2,9	2,3	15,4	94	92	2008
Плов из филе птицы***	250	21,6	18,4	41,2	430	311***	2008
Напиток клюквенный с витамином "С"	200	0,1	0,1	24,9	103	437	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	6368	К/К
Батон нарезной обогащенный	25	1,9	0,7	15,9	66	6369	К/К
Итого за Обед		29,1	30,8	113,1	849,6		
Итого за день		42,5	54,4	204,5	1430,7		

День: 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Завтрак							
Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	22,6	18,6	47,6	426,7	225	2008
Бутерброд с маслом	25/10	2	9	7,5	141	1	2008
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	62	430	2008
Фрукты свежие	100	0,3		20,6	40	6708	К/К
Итого за Завтрак		25,2	27,7	90,9	669,7		
Обед							
Салат "Свеколка"	60	4,8	6,1	9,1	110,4	50	2008
Щи из свежей капусты с курой и сметаной	200/10/5	5,4	5,6	5,6	86	84	2008
Биточки рыбные***	90	11,9	5,6	13,7	150,7	239**	2008
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141	335	2008
Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,9	115	394	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	6368	К/К
Батон нарезной обогащенный	25	1,9	0,7	15,9	66	6369	К/К
Итого за Обед		29,0	23,8	103,1	720,1		
Итого за день		54,2	52	194,0	1389,8		

День: 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Завтрак							
Каша рисовая с маслом сливочным	150/5	3,9	6,3	21,6	159	189	2008
Бутерброд горячий с сыром	30/5/25	7,5	11,2	14,1	187	11	2008
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	432	2008
Фрукты свежие	100	0,3		20,6	40	6708	К/К
Итого за Завтрак		13,2	18,8	78,7	493,0		
Обед							
Винегрет овощной с сельдью с маслом растительным* (с 01.03 с зелёным луком)	60/20 .	4,3	7,8	4	104	52	2008
Суп картофельный с горохом	200	6,4	4,5	18,6	141	99	2008
Рулет из говядины с луком и яйцом***	100	11,3	11,0	9,7	216,0	280***	2008
Овощи, припущенные в молочном соусе	150	2,3	6,2	9	69	129	2008
Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113	411	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	6368	К/К
Батон нарезной обогащенный	25	1,9	0,7	15,9	66	6369	К/К
Итого за Обед		28,0	30,5	95,7	760,0		
Итого за день		41,2	49,3	174,4	1253,0		

День: 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,6	6,4	24,8	179	189	2008
Бутерброд с джемом или повидлом	20/5/20	1,7	4,3	24,8	139,2	2	2008
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	431	2008
Яблоко свежее	100	0,3		8,6	40	6378	К/К
Итого за Завтрак		7,9	10,8	73,4	420,2		
Обед							
Икра морковная	60	1,1	4,5	5,3	65,5	56	2008
Суп из овощей со сметаной	200/5	3	4,2	10,2	91	95	2008
Тефтели из говядины, соус томатный	100/20	14,3	16,7	25,4	310,8	283 / 364	2008
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	323	2008
Сок фруктовый	200	1	0,1	37,8	86	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	6368	К/К
Батон нарезной обогащенный	25	1,9	0,7	15,9	66	6369	К/К
Итого за Обед		26,6	31,0	142,9	876,3		
Итого за день		34,5	41,8	216,3	1296,5		

День: 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Завтрак							
Макароны с сыром	150/15	8,5	16,8	33,2	267,9	210	2008
Бутерброд с маслом	25/10	2	9	7,5	141	1	2008
Чай с молоком	200	1,6	1,7	7,9	52,8	6410	К/К
Фрукты свежие	100	0,3		20,6	40	6708	К/К
Итого за Завтрак		12,4	27,5	69,2	501,7		
Обед							
Огурец соленый (порционно)	60	0,2		4,3	8	70/2	2011
Суп крестьянский с крупой и свининой	200/10	4,9	7,2	9,9	123,1	94	2008
Рыба, запеченная с яйцом	100	11,5	4,1	12,6	150,1	236***	2008
Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,9	4,7	23,5	148	333	2008
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	441	2008
Булочка "Творожная"	50	5,9	2,8	15,1	144	479	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	6368	К/К
Батон нарезной обогащенный	25	1,9	0,7	15,9	66	6369	К/К
Итого за Обед		29,7	20,0	116,3	793,2		
Итого за день		42,1	47,5	185,5	1294,9		

День: 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Завтрак							
Каша "Дружба" из пшена с рисом жидкая	155	4,8	7,8	20,8	173,6	190	2008
Бутерброд с джемом или повидлом	20/5/20	1,7	4,3	24,8	139,2	2	2008
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	432	2008
Яблоко свежее	100	0,3		8,6	40	6378	К/К
Итого за Завтрак		8,3	13,4	76,6	459,8		
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным** (до 28.02) / с 01.03 Салат из отварной моркови с яблоком, с маслом растительным	60	2,2	6,1	4,7	82,2	30 / 6855	2008 / кк
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	200/5	6,8	5,7	7,4	112,7	88	2008
Котлеты рубленые из птицы***	100	18,6	14,2	17,0	270	314***	2008
Рагу из овощей	150	3,2	11,7	12,1	167,3	141	2008
Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113	411	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	6368	К/К
Батон нарезной обогащенный	25	1,9	0,7	15,9	66	6369	К/К
Итого за Обед		34,5	38,7	95,6	862,2		
Итого за день		42,8	52,1	172,2	1322		

День: 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Завтрак							
Омлет натуральный	150	10,6	17,5	2	208	214	2008
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/20	5,4	8,7	21,9	131	3	2008
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	62	430	2008
Фрукты свежие	100	0,3		20,6	40	6708	К/К
Итого за Завтрак		16,6	26,3	59,7	441		
Обед							
Салат "Свеколка"	60	4,8	6,1	9,1	110,4	50	2008
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	6,1	5,8	17,2	163	91	2008
Печень по-строгановски	120 (70/50)	18,0	10,6	3,6	182,9	256 / 371	2008
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	331	2008
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	6368	К/К
Батон нарезной обогащенный	25	1,9	0,7	15,9	66	6369	К/К
Итого за Обед		38,6	28,3	119,4	895,3		
Итого за день		55,2	54,6	179,1	1336,3		

День: 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Завтрак							
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	4,6	6,2	20,7	157	189	2008
Бутерброд горячий с сыром	30/5/25	7,5	11,2	14,1	187	11	2008
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	62	430	2008
Яблоко свежее	100	0,3		8,6	40	6378	К/К
Итого за Завтрак		12,7	17,5	58,6	446		
Обед							
Салат овощной с маслом растительным	60	1,2	3	5,6	54,8	6847	К/К
Борщ с картофелем, свининой и сметаной	200/10/5	4,5	9,8	15,6	139,1	77	2008
Котлета рыбная любительская	100	13,7	3,7	6,4	111,5	241	2008
Пюре картофельное с морковью	150	4,7	5,8	18,8	138,8	125	2008
Напиток лимонный с витамином "С"	200	0,2		25,7	105	436	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	6368	К/К
Батон нарезной обогащенный	25	1,9	0,7	15,9	66	6369	К/К
Итого за Обед		27,9	23,2	98,6	666,2		
Итого за день		40,6	40,7	157,2	1112,2		

День: 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Завтрак							
Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	22,6	18,6	47,6	426,7	225	2008
Бутерброд с джемом или повидлом	20/5/20	1,7	4,3	24,8	139,2	2	2008
Чай с молоком	200	1,6	1,7	7,9	52,8	6410	К/К
Фрукты свежие	100	0,3		20,6	40	6708	К/К
Итого за Завтрак		26,2	24,6	100,9	658,7		
Обед							
Салат "Здоровье" из отварной свеклы, моркови, зелёного горошка	60	1,1	5	4,9	68,2	6846	К/К
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,9	3	2	121	100	2008
Птица, тушенная в сметанном соусе ***	120(60/60)	14,7	8,0	4,3	192	312***	2008
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	2008
Сок фруктовый	200	1	0,1	37,8	86	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	6368	К/К
Батон нарезной обогащенный	25	1,9	0,7	15,9	66	6369	К/К
Итого за Обед		28,0	23,3	108,3	787,2		
Итого за день		54,2	47,9	209,2	1445,9		
Итого за 10 дней		460,8	487,30	1883,30	13240		
Среднее значение за день		46,10	48,70	188,30	1324		

* - с 01.03 в рецептурах 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях Москва, Делипринт, 2011 год, рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,

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