

Согласовано

ГБОУ СОШ № 572

Директор



Ирина М. А. Мещерякова

Генеральный директор



Шокин А.Г.

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

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Булгурод с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131,0
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,9	24,4	183,0
Какао-напиток на молоке (1 вариант)	200	2016	415	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Яблочки	100	2016	403	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	515			15,6	19,1	79,8	562,5
Обед							
Салат из соевых орудов с луком	60	2017	21	1,6	3,1	1,6	40,2
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2017	96	1,9	4,9	13,5	104,6
Биточки рубленые из говядины	90	2016	302	14,0	10,4	7,1	195,9
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141,0
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37,0	151,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Итого за прием пищи:	770			26,3	24,9	111,5	790,2
Всего за день:				41,9	44,0	191,3	1352,7

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /Сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день							
Завтрак							
Булгур с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110,0
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	7,7	6,6	21,6	191,0
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	3,1	2,5	18,0	107,0
Итого за прием пищи:	505			15,6	19,4	82,9	582,5
Обед							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,8	6,1	4,0	73,8
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2017	112	2,2	2,3	13,7	83,8
Суфле из курицы	90	2008	320	15,0	8,0	3,6	148,9
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2008	351	2,7	6,1	15,8	128,9
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Груши	100	2016	396	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	865			26,6	23,9	113,4	780,9
Всего за день:				42,2	43,3	196,3	1363,4

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Булерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131,0
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	155	2008	190	6,3	4,8	20,1	168,0
Какао-напиток на молоке (1 вариант)	200	2016	415	2,9	2,5	24,8	134,0
Печенье обогащенное	20	ТК	6	1,4	2,6	14,6	88,0
Доблоки	100	2016	403	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	510			15,5	19,0	76,7	568,0
Обед							
Салат картофельный с соевыми отрупами и зеленым горошком	60	2017	42	2,2	6,1	4,7	82,2
Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	2017	98	1,5	4,9	5,2	70,7
Виточки рыбные, соус сметанный	90/20	2017	234/330	11,7	5,0	8,8	123,9
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148,0
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	15	ТК	1	1,3	0,3	7,0	40,5
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	3,1	2,5	18,0	107,0
Итого за прием пищи:	885			26,0	24,0	113,9	778,3
Всего за день:				41,5	43,0	190,6	1346,3

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
7 день							
Завтрак							
Омлет	150	2016	232	12,9	13,8	23,5	245,6
Горошек консервированный	40	2016	22	1,2	0,1	2,6	18,0
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Апельсины	100	2016	393	0,9	0,2	8,1	43,3
Итого за прием пищи:	515			18,7	16,0	70,0	481,4
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	1,0	3,1	4,6	49,8
Суп из овощей с пшпией и сметаной	200/5/5	2017	99	2,9	10,8	4,5	86,7
Котлета рыбная любительская	90	2008	241	11,3	4,2	9,8	126,0
Рис припущенный	150	2008	326	3,7	4,6	29,4	209,0
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Итого за прием пищи:	775			24,4	23,8	114,3	770,0
Всего за день:				43,1	39,8	184,3	1251,4

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
9 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110,0
Пудинг из творога, запеченный с изюмом, с джемом	150/10	2016	240	14,7	9,9	35,3	301,4
Чай с сахаром (1 вариант)	200	2016	420	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
Мандарины	100	2016	399	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за прием пищи:	510			19,0	19,2	78,7	576,9
Обед							
Салат из моркови и яблок с яйцом	60	2017	65	1,0	2,7	7,3	39,7
Суп картофельный с фасолью	200	2017	102	4,1	4,3	12,9	104,6
Тертые мясные (1-й вариант)	90	2008	283	9,8	11,4	2,0	176,5
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191,0
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Булочка школьная	50	2016	556	2,9	1,6	13,4	87,5
Итого за прием пищи:	790			26,7	25,3	117,2	820,3
Всего за день:				45,7	44,5	195,9	1397,2

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	41,9	44,0	191,3	1352,7
Всего за 2 день:	43,0	45,3	178,4	1304,3
Всего за 3 день:	42,2	43,3	196,3	1363,4
Всего за 4 день:	42,9	46,3	188,7	1349,8
Всего за 5 день:	41,5	43,0	190,6	1346,3
ИТОГО:	211,5	221,9	945,3	6716,5
В среднем за 1 неделю:	35,3	37,0	157,5	1119,4
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	13%	30%	56%	
Всего за 6 день:	45,2	44,4	169,0	1287,7
Всего за 7 день:	43,1	39,8	184,3	1251,4
Всего за 8 день:	41,2	43,6	191,7	1373,8
Всего за 9 день:	45,7	44,5	195,9	1397,2
Всего за 10 день:	42,4	41,2	191,9	1279,8
ИТОГО:	217,6	213,5	932,7	6589,9
В среднем за 2 неделю:	36,3	35,6	155,5	1098,3
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	13%	29%	57%	
В среднем за 10 дней:	35,8	36,3	156,5	1108,9

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах):	Завтрак	Обед
Всего за 1 день:	515	770
Всего за 2 день:	515	780
Всего за 3 день:	505	865
Всего за 4 день:	520	740
Всего за 5 день:	510	885
Всего за 6 день:	510	870
Всего за 7 день:	515	775
Всего за 8 день:	500	870
Всего за 9 день:	510	790
Всего за 10 день:	515	765