

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ *И.В. Семенов*

СОГЛАСОВАНО
Диетврач
В.И. Почтубут



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с заболеванием целиакия.

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Сыр порцикма	15	2008	14	3,45	4,45	0	54,5
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/10	2008	184	8,9	9,3	35,05	259,3
Кефир с молоком	200	2008	433	4,2	3,5	12,8	99,8
Маваарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,2	3,75	19
Итого за прием пищи:	525			17,35	17,45	51,6	432,6
Обед							
Горошек зеленый отварной	60	АКП*	7	1,68	1,75	3,6	36,8
Бульон куриный с птицей и зеленью	200/10	АКП*	122	2,7	5,5	14,1	115,9
Голубцы ленивые	250	АКП*	63	25,25	27,75	15,5	420,0
Кисель из свежих яблок	200	2008	405	0,1	0,1	25,2	117,0
Итого за прием пищи:	720			29,73	35,1	58,4	690
Всего за день:				47,08	52,55	110	1122,3

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день							
Завтрак							
Яйцо варёное	1шт./40	к/к	к/к	5,1	4,6	0,3	63,0
Каша пшеница с маслом сливочным	200/10	АКП*	к/к	7,5	10,6	29,2	242,8
Чай с сахаром	200	2008	430	0,1	0	7	28,3
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,48	0	12,6	57,0
Итого за прием пищи:	600			13,18	15,2	49,1	391,1

Обед							
Салат из свеклы с маслом растительным	60	2011	52	2,7	6,53	3,6	54
Суп из овощей с говядиной и сметаной	200/20/10	2012	64	6	5,6	10,1	117
Суфле из печени	100	АКП*	101	22,2	10	7,6	231
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141
Напиток из плодов лимонника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103
Итого за прием пищи:	740			34,7	27,83	66	646
Всего за день:				47,88	43,03	115,1	1036,7

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация (сборные рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Завтрак							
Каша кукурузная с маслом сливочным	200/10	2008	184	5,3	10,2	45,2	295,0
Сыр порцирами	15	2008	14	3,45	4,45	0	54,5
Чай с джемом	200	2008	430	0,3	0,1	11	43,0
Мандарины свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,2	3,75	19
Итого за прием пищи:	525			9,85	14,95	59,95	411,5
Обед							
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	2008	19	1,6	3,1	1,56	40,2
Борщ с фасолью и сметаной	200/10	2008	78	3,73	5,20	8,90	90
Рыба (филе) отварная	100	2008	228	24,2	10,9	0	152,0
Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203,0
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76
Итого за прием пищи:	720			34,2	25,7	58,26	560,8
Всего за день:				44,08	40,65	118,21	972,3

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день							
Завтрак							
Омлет с морковью, с маслом сливочным	150/10	2012	217	11,1	21,8	5,7	157,5
Какао с молоком	200	2008	433	4,2	3,5	12,8	99,80
Груша свежая	130	к/к	к/к	0,52	0,4	13,4	61
Итого за прием пищи:	525			15,8	25,7	31,9	318,4
Обед							
Салат дальневосточный из морской капусты с маслом растительным	60	2008	62	1,6	3,5	7,2	66,7
Рассольник домашний с курицей и сметаной	200/20/10	2008	90	6,00	6,40	16,80	144
Шницель натуральный рубленый	100	АКП*	162	19,80	23,00	8,20	249
Каша гречневая рассычатая	150	2008	323	3,60	5,60	37,70	206
Напиток апельсиновый	200	2008	436	0,2	0	25,7	105,0
Итого за прием пищи:	740			31,2	38,5	95,6	770
Всего за день:				47,0	64,2	127,5	1089

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день							
Завтрак							
Каша "Яитарная" (из пшена с яблоком)	180	2008	187	9,2	11,8	34,1	239
Сыр порционными	15	2008	14	3,45	4,45	0	54,5
Чай с лимоном	200/5	2008	430	0,2	0,1	15	60
Груша свежая	150	к/к	к/к	0,7	0,63	18,2	82,9
Итого за прием пищи:	550			13,55	16,98	67,3	436,4

Обед							
Салат из красной фасоли с маслом растительным	60	2008	47	4,5	3,4	8,8	84
Суп молочный с рисом	200	2008	113	3,7	3,84	15,8	112,8
Говядина отварная	90	2008	252	22,5	15,1	0	153,9
Морковь, тушеная с черносливом	150	2008	343	2	6,9	23,2	198
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	88
Итого за прием пищи:	700			32,9	29,44	67,9	637
Всего за день:				46,45	46,42	135,2	1073

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация / Сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
бдень							
Завтрак							
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	2008	189	8,9	9,3	35,05	259,3
Какао с молоком	200	2008	433	4,2	3,5	12,8	99,8
Сыр порционными	15	2008	14	3,45	4,45	0	54,5
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,2	3,75	19
Итого за прием пищи:	525			17,4	17,5	51,6	432,6
Обед							
Салат "Сезонка"	60	2008	50	4,8	6,1	9,1	110,4
Суп-пюре из разных овощей	200	2008	115	3,2	4	9,73	87
Жаркое по-домашнему	250	2008	258	28,20	26,80	22,30	293,3
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	105
Итого за прием пищи:	710			36,4	36,9	66,83	596
Всего за день:				53,75	54,35	118,43	1029

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Завтрак							
Каша кукурузная с маслом сливочным	150/10	2008	184	4	7,7	34	203
Яйцо варёное	1/2 шт./20	к/к	к/к	2,55	2,3	0,15	31,5
Чай с сахаром	200	2008	430	0,1	0	7	28,30
Яблоко печёное	150	к/к	к/к	0,6	0,6	46,6	195
Итого за прием пищи:	530			7,25	10,6	87,75	457,8
Обед							
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8
Борщ с картофелем, говядиной и сметаной	200/20/10	2008	76	7,06	7,71	12,70	148,8
Рагу из птицы	250	2008	309	25,7	16,3	24,1	345,7
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	88
Итого за прием пищи:	740			33,92	27,27	61,52	632
Всего за день:				41,17	37,87	149,27	1090

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
Завтрак							
Каша рисовая с изюмом	180	2008	183	3,96	12,2	59,4	365
Сыр порционный	15	2008	14	3,45	4,45	0	54,5
Чай с лимоном	200/10	2008	431	0,2	0,1	7,3	31,60
Груша свежая	150	к/к	к/к	0,7	0,53	18,2	83
Итого за прием пищи:	555			8,31	17,28	84,9	534

Обед							
Салат из овощей с морской капустой и маслом растительным	60	2008	64	1,9	6,2	5,6	85,8
Суп любительский с курицей	200/20	2008	93	9,1	5	20,6	124,0
Рулет картофельный с говядиной	250	2008	299	20,2	20	42,4	352,0
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103
Итого за прием пищи:	730			31,90	31,5	93	665
Всего за день:				40,21	48,78	177,9	1199

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	7	
				г	г	г	

9 день

Завтрак

Каша "Янтарная" (из пшена с яблоком)	180	2008	187	9,2	11,8	34,1	239
Чай с джемом	200	2008	430	0,3	0,1	11	43,00
Сыр порционными	20	2008	14	6	6,25	0,7	83,0
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,2	3,75	19
Итого за прием пищи:	500			15,5	18,15	45,8	365

Обед

Салат из помидоров с луком и маслом растительным	60	2008	22	0,5	3,2	2	39,9
Рассольник с говядиной и сметаной	200/20/10	2008	89	6,54	9	10,8	150,6
Плов с куриным филе	250	АКП*	15	18	19,18	45,6	433,1
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90
Итого за прием пищи:	740			26,14	31,58	77,57	714
Всего за день:				41,64	49,73	123,37	1079

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

10 день

Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	2008	189	8,9	9,3	35,05	259,3
Яйцо вареное	шт./40	к/к	к/к	5,1	4,6	0,3	63,0
Чай с лимоном	200/10	2008	431	0,2	0	7,3	31,6
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,48	0	12,6	57
Итого за прием пищи:	610			14,68	13,9	55,25	410,9

Обед

Огурец соевый порционно	60	2011	71	0,5	0,06	1,02	7,2
Борщ с фасолью и сметаной	200/10	2008	78	3,73	5,2	8,9	89,6
Котлета мясо-картофельная по-хмельновски	100	2008	275	17,3	14	7,5	220,0
Овощи припущенные	150	АКП*	337	1,9	4,3	10,6	85,0
Компот из яблок	200	к/к	к/к	0,3	0	32,8	134,0
Итого за прием пищи:	720			23,73	23,56	60,82	536
Всего за день:				38,41	37,46	116,07	946,7

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц, ккал
Всего за 1 день:	47,08	52,55	110	1122,3
Всего за 2 день:	47,88	43,03	115,1	1036,7
Всего за 3 день:	44,08	40,65	118,21	972,3
Всего за 4 день:	47,0	64,2	127,5	1089
Всего за 5 день:	46,45	46,42	135,2	1073
ИТОГО:	232,5	246,9	262,7	1072,9
В среднем за 1 день:	46,5	49,4	52,5	214,6
Всего за 6 день:	53,75	54,35	118,43	1029
Всего за 7 день:	41,17	37,87	149,27	1090
Всего за 8 день:	40,21	48,78	177,9	1199
Всего за 9 день:	41,64	49,73	123,37	1079
Всего за 10 день:	38,41	53,82	208,25	1478
ИТОГО:	215,2	244,6	777,2	5873,8
В среднем за 1 день:	43,0	48,9	155,4	1174,8

*АКП - акт контрольной проработки

*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 в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012 г

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

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, 2009 г

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

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