

Утверждаю:
 Генеральный директор
 АО "Артис-Детское питание"
 Ляско М.В.
 " " " 2024г.

Согласовано:
 Директор
 ГБОУ № " " " 2024г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся 5-11 классов общеобразовательных учреждений за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

| 1 день | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| Сборник рецептов | № технолог. карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | | |
| 2010 | 40 | Салат из квашеной капусты с маслом растительным | 100 | 1,00 | 3,17 | 5,74 | 56,06 |
| ТК | 99 | Суп картофельный с бобовыми и птицей | 250/10 | 5,64 | 6,74 | 17,35 | 176,15 |
| 2010 | 315 | Биточки рубленные из птицы | 100 | 10,90 | 12,90 | 12,04 | 180,00 |
| 2010 | 323 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,40 | 7,15 | 39,00 | 239,45 |
| 2010 | 442 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,40 |
| ТК | ТК № 200 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 20 | 1,25 | 0,49 | 8,57 | 70,33 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| ТК | ТК № 206 | Кондитерские изделия | 35 | 0,98 | 3,16 | 18,06 | 106,41 |
| ТК | ТК № 217 | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 |
| Итого за прием пищи: | | | 1215 | 37,92 | 39,54 | 155,30 | 1142,38 |
| Всего за день: | | | | 37,92 | 39,54 | 155,30 | 1142,38 |
| 2 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| ТК | 22 | Салат из свежих помидоров и горошка конс.с маслом раст. | 100 | 1,77 | 2,37 | 5,38 | 83,10 |
| 2010 | 76/252 | Борщ со свежей капустой. картофелем, говядиной и сметаной | 250/10/10 | 6,20 | 5,61 | 16,80 | 145,89 |
| 2010 | 245 | Тефтели рыбные | 100 | 11,33 | 12,14 | 13,94 | 211,73 |
| 2010 | 335 | Пюре картофельное | 180 | 3,91 | 7,62 | 26,47 | 176,75 |
| ТК | 211 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,41 | 0,09 | 26,81 | 110,43 |
| ТК | ТК № 199 | Йогурт 2,5% жирности | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 20 | 1,25 | 0,49 | 8,57 | 70,33 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| ТК | ТК № 083 | Кондитерские изделия | 40 | 0,60 | 3,92 | 29,00 | 140,02 |
| Итого за прием пищи: | | | 1055 | 31,62 | 35,72 | 149,57 | 1090,47 |
| Всего за день: | | | | 31,62 | 35,72 | 149,57 | 1090,47 |

| 3 день | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 70/2 | Огурец соленый кусочком | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 |
| 2010 | 94/307 | Суп крестьянский с крупой, птицей и сметаной | 250/10/10 | 6,80 | 8,59 | 16,40 | 182,50 |
| ТК | 111 | Плов со свиной | 280 | 17,93 | 20,55 | 52,36 | 467,97 |
| ТК | 212 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,29 | 0,13 | 19,00 | 79,47 |
| ТК | ТК № 201 | Фрукты свежие | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 20 | 1,25 | 0,49 | 8,57 | 70,33 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| ТК | ТК № 206 | Кондитерские изделия | 35 | 0,98 | 3,16 | 18,06 | 106,41 |
| ТК | ТК № 217 | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 |
| Итого за прием пищи: | | | 1225 | 37,30 | 38,57 | 150,15 | 1147,26 |
| Всего за день: | | | | 37,30 | 38,57 | 150,15 | 1147,26 |
| 4 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| ТК | 112 | Салат "Яркий" из св. капусты с кукурузой и маслом растительным | 100 | 1,15 | 6,70 | 10,45 | 92,32 |
| 2010 | 98/228 | Суп картофельный с крупой и рыбой | 250/20 | 6,46 | 3,05 | 25,60 | 149,00 |
| 2010 | 309 | Рагу из птицы | 280 | 15,45 | 18,07 | 35,64 | 392,30 |
| 2010 | 442 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,40 |
| ТК | ТК № 199 | Йогурт 2,5% жирности | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 20 | 1,25 | 0,49 | 8,57 | 70,33 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| ТК | ТК № 083 | Кондитерские изделия | 40 | 0,60 | 3,92 | 29,00 | 140,02 |
| Итого за прием пищи: | | | 1055 | 31,96 | 35,89 | 150,04 | 1073,59 |
| Всего за день: | | | | 31,96 | 35,89 | 150,04 | 1073,59 |
| 5 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 2017 | 52 | Салат из свеклы отварной с маслом растительным | 100 | 1,01 | 5,74 | 6,62 | 98,45 |
| 2010 | 89/307 | Рассольник с птицей и сметаной | 250/10/10 | 5,00 | 6,84 | 14,50 | 128,10 |
| 2010 | 261 | Печень, тушенная в соусе | 100 | 12,34 | 11,40 | 8,10 | 163,00 |
| 2010 | 331 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,30 | 5,58 | 36,04 | 223,18 |
| ТК | 216 | Кисель из кураги | 180 | 0,94 | 0,05 | 27,78 | 116,17 |
| ТК | ТК № 203 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 20 | 1,25 | 0,49 | 8,57 | 70,33 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| ТК | ТК № 206 | Кондитерские изделия | 35 | 0,98 | 3,16 | 18,06 | 106,41 |
| ТК | ТК № 217 | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 |
| Итого за прием пищи: | | | 1225 | 36,67 | 38,91 | 156,53 | 1142,22 |
| Всего за день: | | | | 36,67 | 38,91 | 156,53 | 1142,22 |

| 6 день | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Обед | | | | | | | |
| 2010 | 41 | Салат витаминный (1-й вариант) | 100 | 0,90 | 2,40 | 7,68 | 77,39 |
| 2010 | 106/307 | Суп-лапша домашняя с птицей | 250/20 | 3,17 | 3,95 | 13,01 | 101,83 |
| 2010 | 311 | Плов из птицы | 280 | 15,70 | 17,01 | 38,10 | 355,20 |
| ТК | 222 | Напиток апельсиновый | 180 | 0,20 | 0,04 | 9,60 | 40,52 |
| ТК | 221 | Ватрушка с творогом | 75 | 4,10 | 4,30 | 30,90 | 154,44 |
| ТК | ТК № 200 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 20 | 1,25 | 0,49 | 8,57 | 70,33 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| ТК | ТК № 077 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 |
| Итого за прием пищи: | | | 1265 | 29,37 | 29,14 | 154,82 | 1014,29 |
| Всего за день: | | | | 29,37 | 29,14 | 154,82 | 1014,29 |
| 7 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 2010 | 40 | Салат из квашеной капусты с маслом растительным | 100 | 1,00 | 3,17 | 5,74 | 56,06 |
| 2010 | 98/228 | Суп картофельный с крупой и рыбой | 250/20 | 6,46 | 3,05 | 25,60 | 149,00 |
| 2010 | 273 | Котлеты, биточки (особые) | 100 | 15,10 | 13,10 | 14,37 | 276,18 |
| ТК | 350 | Овощи тушеные | 180 | 3,16 | 9,79 | 31,40 | 176,59 |
| 2010 | 442 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,40 |
| ТК | ТК № 199 | Йогурт 2,5% жирности | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 20 | 1,25 | 0,49 | 8,57 | 70,33 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| ТК | ТК № 206 | Кондитерские изделия | 35 | 0,98 | 3,16 | 18,06 | 106,41 |
| Итого за прием пищи: | | | 1050 | 35,00 | 36,42 | 144,52 | 1064,19 |
| Всего за день: | | | | 35,00 | 36,42 | 144,52 | 1064,19 |
| 8 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 70/2 | Огурец соленый кусочком | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 |
| 2010 | 80 | Борщ сибирский со сметаной | 250/15 | 5,07 | 7,84 | 22,52 | 201,80 |
| 2010 | 243 | Зразы рыбные рубленные | 100 | 12,07 | 10,27 | 14,66 | 182,44 |
| 2010 | 335 | Пюре картофельное | 180 | 3,91 | 7,62 | 26,47 | 176,75 |
| ТК | 215 | Напиток из клюквы, протертой с сахаром | 180 | 0,07 | 0,05 | 22,34 | 87,75 |
| ТК | ТК № 205 | Фрукты свежие | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| ТК | ТК № 083 | Кондитерские изделия | 40 | 0,60 | 3,92 | 29,00 | 140,02 |
| ТК | ТК № 217 | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 |
| Итого за прием пищи: | | | 1250 | 35,62 | 36,80 | 177,05 | 1165,34 |
| Всего за день: | | | | 35,62 | 36,80 | 177,05 | 1165,34 |

| 9 день | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Обед | | | | | | | |
| 2017 | 52 | Салат из свеклы отварной с маслом растительным | 100 | 1,01 | 5,74 | 6,62 | 98,45 |
| 2010 | 95/252 | Суп из овощей с говядиной и сметаной | 250/10/10 | 7,20 | 7,01 | 10,20 | 131,50 |
| 2010 | 315 | Биточки рубленые из птицы | 100 | 10,90 | 12,90 | 12,04 | 180,00 |
| 2010 | 326 | Рис припущенный | 180 | 5,10 | 4,66 | 38,10 | 225,40 |
| ТТК | 213 | Кисель из плодов или ягод свежих | 180 | 0,10 | 0,10 | 29,49 | 105,96 |
| ТК | ТК № 199 | Йогурт 2,5% жирности | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 20 | 1,25 | 0,49 | 8,57 | 70,33 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| ТК | ТК № 206 | Кондитерские изделия | 35 | 0,98 | 3,16 | 18,06 | 106,41 |
| Итого за прием пищи: | | | 1050 | 32,69 | 37,54 | 145,68 | 1070,27 |
| Всего за день: | | | | 32,69 | 37,54 | 145,68 | 1070,27 |
| 10 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 2010 | 41 | Салат витаминный (1-й вариант) | 100 | 0,90 | 2,40 | 7,68 | 77,39 |
| 2010 | 91/307 | Рассольник ленинградский с птицей и сметаной | 250/10/10 | 5,00 | 6,94 | 18,10 | 186,90 |
| 2017 | 259 | Жаркое по-домашнему со свиной | 280 | 14,41 | 17,50 | 37,10 | 367,25 |
| 2010 | 442 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,40 |
| ТК | ТК № 200 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| ТК | ТК № 083 | Кондитерские изделия | 40 | 0,60 | 3,92 | 29,00 | 140,02 |
| ТК | ТК № 217 | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 |
| Итого за прием пищи: | | | 1260 | 34,41 | 38,14 | 172,12 | 1216,54 |
| Всего за день: | | | | 34,41 | 38,14 | 172,12 | 1216,54 |
| 11 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 2010 | 51 | Винегрет овощной | 100 | 1,40 | 7,20 | 6,69 | 97,83 |
| 2010 | 107/252 | Суп с крупой и говядиной | 250/10 | 4,88 | 6,80 | 20,79 | 201,36 |
| 2017 | 262 | Сердце в соусе | 100 | 11,41 | 7,48 | 5,00 | 118,11 |
| 2010 | 323 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,40 | 7,15 | 39,00 | 239,45 |
| ТК | 212 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,29 | 0,13 | 19,00 | 79,47 |
| ТК | ТК № 199 | Йогурт 2,5% жирности | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 20 | 1,25 | 0,49 | 8,57 | 70,33 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| ТК | ТК № 206 | Кондитерские изделия | 35 | 0,98 | 3,16 | 18,06 | 106,41 |
| Итого за прием пищи: | | | 1040 | 34,76 | 35,89 | 139,71 | 1065,18 |
| Всего за день: | | | | 34,76 | 35,89 | 139,71 | 1065,18 |

| 12 день | | | | | | | |
|------------------------------------|----------|--|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| Обед | | | | | | | |
| 2017 | 71 | Помидор свежий кусочком | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 21,78 |
| 2010 | 84/307 | Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной | 250/10/10 | 3,27 | 7,96 | 7,30 | 134,80 |
| 2016 | 263 | Рыба, запеченная в омлете | 100 | 13,85 | 10,80 | 3,34 | 166,29 |
| 2010 | 331 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,30 | 5,58 | 36,04 | 223,18 |
| ТК | 223 | Напиток яблочный | 180 | 0,09 | 0,09 | 11,20 | 47,09 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| ТК | ТК № 008 | Кондитерские изделия | 30 | 0,45 | 2,94 | 21,75 | 105,01 |
| ТК | ТК № 077 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 |
| Итого за прием пищи: | | | 1150 | 32,46 | 29,57 | 146,29 | 996,74 |
| Всего за день: | | | | 32,46 | 29,57 | 146,29 | 996,74 |
| Итого за 12 дней: | | | | 409,78 | 432,13 | 1841,78 | 13188,46 |
| Среднее значение за период: | | | | 34,15 | 36,01 | 153,48 | 1099,04 |

Допускаются отклонения в случаях сбоев поставки в наименованиях по фруктам, овощам и напиткам.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб.: Речь, 2010г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011г.
4. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.- М.:ДеЛи плюс, 2016г.