



Согласовано
Директор ГБОУ

г.



Генеральный директор
«Северная столица»
Левин Д.А.

г.

Циклическое двукружное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(осень-зима)

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Технологическая и нормативная документация/сборник рецептов	№ рец.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	2	3	4	7	8	9	6
1 День							
Завтрак							
Бутерброд с яйцом	20/15	УСП	114	4,05	2,90	10,15	82,30
Макаронные изделия отварные с сыром	250	2012	207	15,50	16,67	37,87	369,75
Чай с сахаром	200	2012	392	0,10	0,00	6,60	26,50
Яблоко свежее	150	УСП	10	0,60	0,60	14,70	70,50
Печенье сахарное	30	УСП	122	2,30	2,90	22,30	125,10
Итого за прием пищи:	665			22,55	23,07	91,62	674,15
Обед							
Салат "Витаминный"	100	1996	27	1,20	5,20	9,50	90,00
Суп картофельный с горохом и грибами	250/20	2012	81	7,35	4,88	25,20	169,20
Биточки рыбные (запеченные) с соусом сметанным с томатом и луком	120/50	2012	255/357	18,36	8,84	14,96	216,50
Пюре картофельное	230	2012	321	4,75	7,36	31,34	210,53
Кисель из клубники	200	УСП	63	1,00	0,10	23,50	99,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	УСП	56	2,00	0,30	12,70	61,20
Зефир	30	УСП	123	0,20	0,00	23,20	94,90
Итого за прием пищи:	1030			34,86	26,68	140,40	941,83
Всего за день:				57,41	49,75	232,02	1615,98

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
Для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(осень-зима)

Наименование блюда	Вес блюда,г.	Сборник рецептов	№ рец.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	2	3	4	7	8	9	6
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	20/5/15.	2008	2	1,20	4,30	22,00	132,00
Запеканка из творога с молоком стуженым	200/20	2012	237	32,09	22,13	31,45	452,94
Кофейный напиток с молоком	200	УСП	66	3,80	3,50	11,10	90,80
Мандарин свежий	100	УСП	52	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	560			37,89	30,13	72,05	713,74
Обед							
Помидор свежий	100	УСП	107	1,10	0,20	3,80	24,10
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, зеленью петрушки	250/20/10/1	2012	67	9,06	12,30	80,09	136,72
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	120	2011	296	12,48	15,84	11,64	243,36
Рис отварной	200	2008	325	4,92	8,36	39,20	269,59
Напиток из замороженных ягод черной смородины	200	УСП	117	0,10	0,10	24,90	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	56	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	4	1,10	0,40	7,70	39,30
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	УСП	60	3,50	3,10	5,60	70,60
Итого за прием пищи:	1071			34,26	40,60	185,63	947,87
Всего за День:				72,15	70,73	257,68	1661,61

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(осень-зима)**

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Сборник рецептур	№ рец.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	2	3	4	7	8	9	6
3 День							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	15/5/15	2008	3	4,50	8,70	7,40	131,00
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	250/5	2008	189	9,05	14,75	39,55	329,00
Какао с молоком	200	2020	79	4,10	6,00	12,60	121,10
Груша свежая	150	УСП	2	0,60	0,50	15,50	70,50
Итого за прием пищи:	640			18,25	29,95	75,05	651,60
Обед							
Винегрет " Морской"	100	2008	53	1,80	10,10	9,20	134,00
Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	250/20/1	2012	86	7,36	8,34	11,70	152,99
Гуляш из отварного мяса	100	2012	277	17,40	17,10	3,50	237,50
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	181	4,80	6,13	50,27	274,67
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	УСП	97	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	УСП	56	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микроэлементами	15	УСП	4	1,10	0,40	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	916			35,46	42,57	114,87	985,66
Всего за День:				53,71	72,52	189,92	1637,26

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(осень-зима)**

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Сборник рецептур	№ рец.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	2	3	4	7	8	9	6
4 День							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	20/5/15	2008	2	1,20	4,30	22,00	132,00
Омлет с сыром	220	2008	215	25,50	39,60	3,70	474,80
Чай с сахаром и лимоном	200/10	2012	393	0,09	0,01	9,44	38,57
Яблоко свежее	150	УСП	10	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого за прием пищи:	620			27,39	44,51	49,84	715,87
Обед							
Помидор свежий	100	УСП	107	1,10	0,20	3,80	24,10
Суп картофельный с рыбой и зеленью укропа	250/20/1	2011	92	8,34	3,56	19,25	142,24
Котлета "Здоровье"	120	2014	95	18,00	14,67	9,60	243,60
Капуста тушеная (свежая) с зеленью петрушки	200/1	2008	346	5,12	8,33	143,92	153,52
Напиток клюквенный	200	2008	437	0,10	0,10	24,30	99,90
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	30	УСП	56	2,00	0,30	12,70	61,20
Пирожок с творогом	60	2013	701	8,30	5,40	27,50	192,00
Итого за прием пищи:	982			42,96	32,56	241,07	916,56
Всего за День:				70,35	77,07	290,91	1632,43

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
Для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(осень-зима)

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Сборник рецептур	№ рец.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	2	3	4	7	8	9	6
5 День							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	5/15	УСП	118	1,10	4,40	7,70	75,60
Пудинг из творога (запеченный)	180	2012	235	28,25	20,22	44,17	477,42
Соус молочный (сладкий) для подачи к блюду	50	2008	367	0,90	2,30	6,51	50,10
Кофейный напиток с молоком	200	УСП	66	3,80	3,50	11,10	90,80
Мандарин свежий	100	УСП	52	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	550			34,85	30,62	76,98	731,92
Обед							
Салат из соленых огурцов с зеленым луком	100	2008	20	2,70	5,10	2,60	67,00
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	250/20/20	2012	57	5,96	8,76	12,46	152,83
Печень по-строгановски	100	2011	255	13,60	9,90	3,60	180,50
Макаронные изделия отварные	200	2008	209	7,24	6,21	41,30	250,90
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	УСП	97	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	56	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	4	1,10	0,40	7,70	39,30
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	УСП	60	3,50	3,10	5,60	70,60
Итого за прием пищи:	1060			37,10	33,97	105,76	908,33
Всего за День:				71,95	64,59	182,74	1640,25

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(осень-зима)

Наименование блюда	Вес блюда,г.	Сборник рецептов	№ рец.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность				
1	2	6 День			3	4	7	8	9	6	
Завтрак											
Бутерброд с яйцом	20/15	УСП	114	4,05	2,90	10,15	82,30				
Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	250/5	2008	189	7,59	11,20	28,06	263,00				
Чай с сахаром	200	2012	392	0,10	0,00	6,60	26,50				
Печенье овсяное	50	УСП	124	3,20	7,00	34,80	211,90				
Апельсин свежий	150	УСП	100	1,40	0,30	12,20	64,50				
Итого за прием пищи:	690			16,34	21,40	91,81	648,20				
Обед											
Салат из свежих помидоров с луком зеленым	100	2012	14	1,09	6,10	3,40	73,70				
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	250/20/10	2012	76	7,10	7,61	20,72	160,94				
Котлета любительская рыбная	120	2008	241	19,70	7,92	7,20	180,00				
Соус паровой	50	2008	361	0,50	4,10	2,20	47,00				
Картофель отварной	230	2008	123	4,42	0,89	34,91	165,75				
Компот из замороженной вишни	200	УСП	99	0,50	0,20	13,20	53,90				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	30	УСП	56	2,00	0,30	12,70	61,20				
Сдоба обыкновенная	75	2008	464	5,40	3,15	39,90	211,50				
Итого за прием пищи:	1085			40,71	30,27	134,23	953,99				
Всего за День:				57,05	51,67	226,04	1602,19				

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(осень-зима)**

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Сборник рецептур	№ рец.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	2	3	4	7	8	9	6
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	15/5/15.	2008	3	4,50	8,70	7,40	131,00
Омлет натуральный	220	2008	214	21,14	34,90	4,00	416,00
Какао с молоком	200	2020	79	4,10	6,00	12,60	121,10
Мандарин свежий	100	УСП	52	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	555			30,54	49,80	31,50	706,10
Обед							
Салат "Здоровье"	100	2014	29	1,50	5,18	7,18	80,16
Суп крестьянский с крупной перловой, птицей, зеленью	250/20/1	2008	94	9,07	6,74	13,37	150,09
Пудинг рыбный запеченный (треска) с маслом сливочным	120/5	2012	269	15,12	12,36	10,08	222,12
Пюре картофельное	230	2012	321	4,75	7,36	31,34	210,53
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	УСП	97	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	56	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	4	1,10	0,40	7,70	39,30
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	УСП	60	3,50	3,10	5,60	70,60
Итого за прием пищи:	1096			38,04	35,64	107,77	920,00
Всего за День:				68,58	85,44	139,27	1626,10

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
Для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(осень-зима)

Наименование блюда	Вес блюда,г.	Сборник рецептов	№ рец.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	2	3	4	7	8	9	6

8 День

Завтрак

Бутерброд с джемом	20/5/15	2008	2	1,20	4,30	22,00	132,00
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,73	9,26	34,65	299,04
Чай с сахаром и лимоном	200/10	2012	393	0,09	0,01	9,44	38,57
Банан свежий	200	УСП	96	3,00	1,00	42,00	192,00
Итого за прием пищи:	655			13,02	14,57	108,09	661,61

Обед

Салат из свежей капусты,помидоров и огурцов	100	2014	10	2,00	5,68	4,64	76,82
Суп картофельный с рыбой	250/20	2008	92	8,35	3,56	19,27	142,36
Плов из птицы	350	2012	304	36,23	12,68	58,45	493,58
Компот из смеси сухофруктов	200	УСП	95	0,00	0,00	6,80	27,10
Печенье сахарное	30	УСП	122	2,30	2,90	22,30	125,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	30	УСП	56	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микроулучшителями	15	УСП	4	1,10	0,40	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	995			51,98	25,52	131,86	965,46
Всего за День:				65,00	40,09	239,95	1627,07

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
Для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(осень-зима)

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Сборник рецептов	№ рец.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	2	3	4	7	8	9	6
9 день							
Завтрак							
Бутерброд с яйцом	20/15	УСП	114	4,05	2,90	10,15	82,30
Запеканка из творога с молоком стуженым	200/30	2012	237	33,62	23,10	32,88	473,42
Кофейный напиток с молоком	200	УСП	66	3,80	3,50	11,10	90,80
Мандарины свежий	100	УСП	52	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	565			42,27	29,70	61,63	684,52
Обед							
Салат из моркови и яблок	100	2012	40	0,86	5,22	7,8	82,00
Щи по-уральски с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	250/20/10/1	2012	72	6,96	10,04	7,93	154,99
Филе птицы отварное с соусом томатным с овощами	100/50	2008	307	28,2	7,2	0,8	182,00
Картофель тушеный	200/5	2008	133	7,8	5,87	28,61	312,10
Компот из свежих яблок	200	УСП	76	0	0	6,8	27,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	УСП	56	2	0,3	12,7	61,20
Пирожок с яблоком	50	УСП	701/744	2,8	2,3	26,8	143,00
Итого за прием пищи:	1016			48,62	30,93	91,44	962,39
Всего за День:				90,89	60,63	153,07	1646,91

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(осень-зима)**

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Сборник рецептов	№ рец.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	2	3	4	7	8	9	6
10 День							
Завтрак							
Булгур с сыром	15/5/15	2008	3	4,50	8,70	7,40	131,00
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	250/5	2008	189	7,76	18,48	33,55	282,10
Чай с сахаром	200	2012	392	0,10	0,00	6,60	26,50
Банан свежий	200	УСП	96	3,00	1,00	42,00	192,00
Итого за прием пищи:	690			15,36	28,18	89,55	631,60
Обед							
Ореец свежий	100	УСП	103	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп из овощей с птицей, сметаной, зеленью петрушки	250/20/10/1	2011	99	10,10	8,76	11,31	169,21
Бефстроганов из отварного мяса	120	2012	278	18,40	17,20	3,60	249,84
Каша гречневая рассыпчатая	230	2008	181	5,52	7,05	57,81	315,87
Напиток лимонный	200	УСП	81	0,10	0,00	7,30	32,30
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	УСП	60	3,50	3,10	5,60	70,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	УСП	56	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микроэлементами	15	УСП	4	1,10	0,40	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	1101			41,52	36,91	108,52	952,32
Всего за День:				56,88	65,09	198,07	1583,92

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
Для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(осень-зима)

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Сборник рецептов	№ рец.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	2	3	4	7	8	9	6
11 День							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	20/5/15	2008	2	1,20	4,30	22,00	132,00
Макароны, запеченные с яйцом с маслом сливочным	230/5	2012	208	6,88	16,14	38,49	374,78
Чай с сахаром и лимоном	200/10	2012	393	0,09	0,01	9,44	38,57
Яблоко печеное	100	2008	423	0,46	0,46	39,12	164,78
Итого за прием пищи:	585			8,63	20,91	109,05	710,13
Обед							
Салат из квашеной капусты с луком зеленым	100	2008	40	1,60	5,11	7,72	83,17
Свекольник с говядиной и сметаной	250/20/10	2014	65	9,74	12,78	17,65	229,84
Запеканка картофельная с субпродуктами(печеню) с соусом сметанным	230/50	2013	210	17,64	27,55	32,14	466,26
Напиток из плодов шиповника	200	УСП	102	0,70	0,30	16,20	82,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	30	УСП	56	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микроулучшителями	15	УСП	4	1,10	0,40	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	905			32,78	46,44	94,11	961,97
Всего за День:				41,41	67,35	203,16	1672,10

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(осень-зима)

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Сборник рецептов	№ рец.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	2	3	4	7	8	9	6
12 День							
Завтрак							
Бутерброд смазком	5/15.	УСП	118	1,10	4,40	7,70	75,60
Пудинг из творога (запеченный)	200	2012	235	31,33	22,53	49,07	530,40
Чай с вареньем	200	УСП	126	0,10	0,00	7,40	29,10
Апельсин свежий	150	УСП	100	1,40	0,30	12,20	64,50
Итого за прием пищи:	570			33,93	27,23	76,37	699,60
Обед							
Салат картофельный с сельдью	100	2008	45	4,70	14,10	9,60	184,00
Бульон с гречками, курой и зеленью	250/20/20/1	УСП	119	9,66	1,93	19,80	136,08
Рыба припущенная	100	2012	245	16,90	0,65	0,31	75,00
Рагу из овощей	200	2014	145	10,11	12,11	17,56	220,00
Напиток из замороженных ягод черной смородины	200	УСП	117	0,10	0,10	24,90	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	УСП	56	2,00	0,30	12,70	61,20
Ватрушка с повидлом	50	2008	453	3,10	1,70	31,70	153,80
Итого за прием пищи:	901			46,57	30,89	116,57	933,08
Итого за день				80,50	58,12	192,94	1632,68