Согласовано:
Директор ГБОУ школы № 391

_____ Рябова Е.Б.

Утверждено:
Директором по питанию
АО "КСП Красносельского района"

_____ Кибенко Н.Г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) осенний и зимний периоды для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего г	Всего г	Всего г	
1 день							
Комплексный обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2024	41	1,20	9,20	10,90	95,00
Суп с крупой и рыбой	250/10	2024	103	4,44	2,66	18,60	116,00
Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным	100/20	2024	336	8,80	12,43	8,36	157,20
Макаронные изделия отварные	200	2024	356	7,07	5,60	29,07	200,23
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Молоко в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	200	ТТК (осн. ТК № 468, 2021)	468/1	5,80	6,40	9,40	120,00
Сок яблочный	200	2024	469	0,20	0,10	10,10	46,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	**1310**			**37,24**	**39,60**	**156,09**	**1080,33**
Всего за день:	**1310**			**37,24**	**39,60**	**156,09**	**1080,33**
2 день							
Комплексный обед							
Салат из свеклы отварной	100	2021	26	1,40	6,10	7,60	91,00
Бульон куриный с макаронными изделиями и птицей	250/10	2024	105	3,18	4,92	9,94	121,20
Шницель натуральный рубленый	100	2024	286	8,00	10,60	13,80	200,00
Каша гречневая рассыпчатая	200	2024	347	6,93	4,80	25,33	176,93
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	16,32	124,50
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	**1120**			**31,64**	**32,61**	**163,05**	**1144,13**
Всего за день:	**1120**			**31,64**	**32,61**	**163,05**	**1144,13**

3 день							
Комплексный обед							
Салат «Мозаика»	100	2022	134	3,30	3,60	4,20	72,40
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и со сметаной	250/10/5	2024	80	4,60	6,79	12,41	128,80
Плов из птицы	280	2024	330	8,75	17,50	30,57	324,19
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0,80	0,20	7,50	35,00
Пряник	30	2021	581	1,77	1,41	22,50	109,80
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	**1105**			**29,15**	**32,38**	**154,04**	**1042,69**
Всего за день:	**1105**			**29,15**	**32,38**	**154,04**	**1042,69**
4 день							
Комплексный обед							
Огурец соленый (порционный)	100	2024	385	0,82	0,09	1,73	12,73
Суп гороховый с птицей и гренками	250/10/10	2024	104	7,58	6,72	16,34	158,90
Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100/20	2024	262	8,60	13,02	18,12	256,66
Картофельное пюре	200	2024	360	4,13	6,13	26,67	178,67
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Яйцо отварное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	**1160**			**37,56**	**34,03**	**150,02**	**1093,86**
Всего за день:	**1160**			**37,56**	**34,03**	**150,02**	**1093,86**
5 день							
Комплексный обед							
Салат из моркови по-корейски	100	2022	68	1,20	6,00	9,50	99,67
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	250/10/5	2024	96	5,10	6,89	15,91	146,80
Суфле из печени	100	2022	488	7,82	10,00	10,11	144,15
Макаронные изделия отварные	200	2024	356	7,07	5,60	29,07	200,23
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0,90	0,20	8,10	37,80
Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%	150	2021	470	4,20	3,75	19,50	129,00
Напиток яблочный	200	2024	464	0,10	0,10	8,60	36,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	**1245**			**35,72**	**35,35**	**160,65**	**1095,15**
Всего за день:	**1245**			**35,72**	**35,35**	**160,65**	**1095,15**

6 день							
Комплексный обед							
Салат из свеклы, моркови и зеленого горошка	100	2012	5	1,80	10,10	7,00	126,00
Суп картофельный с фасолью и птицей	250/10	2024	104	8,08	6,62	19,14	169,20
Биточки «Школьник»	100	2024	293	7,40	7,20	18,20	165,92
Капуста тушеная	200	2024	372	4,53	5,20	18,80	138,67
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	16,32	124,50
Сок яблочный	200	2024	469	0,20	0,10	10,10	46,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	**1120**			**33,99**	**35,37**	**159,22**	**1116,19**
Всего за день:	**1120**			**33,99**	**35,37**	**159,22**	**1116,19**
7 день							
Комплексный обед							
Салат из квашенной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2024	40	1,60	5,10	8,10	85,00
Бульон куриный с макаронными изделиями и птицей	250/10	2024	105	3,18	4,92	9,94	121,20
Тефтели (1-й вариант) с томатным соусом	100/20	2024	299	11,87	10,87	10,00	172,35
Картофельное пюре	200	2024	360	4,13	6,13	26,67	178,67
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0,80	0,20	7,50	35,00
Яйцо отварное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	**1150**			**37,61**	**34,89**	**139,57**	**1034,72**
Всего за день:	**1150**			**37,61**	**34,89**	**139,57**	**1034,716667**
8 день							
Комплексный обед							
Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2024	52	1,20	10,10	5,90	120,00
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2024	88	4,60	6,79	8,71	114,80
Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным	100/20	2024	336	9,60	6,12	6,36	121,20
Рис отварной	200	2024	349	4,80	6,13	39,20	253,33
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Молоко в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	200	ТТК (осн. ТК № 468, 2021)	468/1	5,80	6,40	9,40	120,00
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	**1315**			**36,33**	**38,82**	**156,23**	**1146,23**
Всего за день:	**1315**			**36,33**	**38,82**	**156,23**	**1146,23**

9 день							
Комплексный обед							
Салат «Степной» из разных овощей	100	2024	29	1,50	10,20	7,60	128,00
Борщ с капустой и картофелем, птицей и со сметаной	250/10/5	2024	80	4,28	6,87	12,09	127,20
Фрикадельки в соусе томатном	100/20	2024	307	8,40	6,24	5,08	114,02
Макаронные изделия отварные	200	2024	356	7,07	5,60	29,07	200,23
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0,90	0,20	8,10	37,80
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	16,32	124,50
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	**1145**			**33,88**	**35,00**	**158,02**	**1115,25**
Всего за день:	**1145**			**33,88**	**35**	**158,02**	**1115,25**
10 день							
Комплексный обед							
Салат из белокочанной капусты	100	2024	34	1,60	5,10	9,40	90,00
Суп рыбный	250/10	2024	97	4,24	2,76	18,10	114,00
Жаркое по-домашнему из свинины	280	2008	258	15,87	21,47	38,30	364,64
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%	150	2021	470	4,20	3,75	19,50	129,00
Напиток апельсиновый	200	2024	462	0,18	0,00	8,00	33,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	**1220**			**35,82**	**36,29**	**162,96**	**1076,54**
Всего за день:	**1220**			**35,82**	**36,29**	**162,96**	**1076,54**
Итого за 10 дней средняя:				**34,89**	**35,43**	**155,99**	**1094,51**
Средняя сбалансированность за 10 дней				**1,00**	**1,00**	**4,00**	

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб, Речь,2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.С. Каганов и др. – М., 2008. – 448 с.

- Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга / [М. Н. Куткина и др.] ; - СПБ. : Речь, 2012. - 160.

- Семидневные меню основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации. / Практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания. / Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурин А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. / Москва, 2014. – с. 460

- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Тапешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ»-М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост.Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др.- М.: 2022. - 698 с.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024. – 741 с.

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