

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ _____

СОГЛАСОВАНО
Диетврач
В.И. Почобут _____



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в осенне-зимний период для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет (с заболеванием сахарный диабет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

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							
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным без сахара	160/5	2008	184	9,31	8,40	27,01	205,40
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,40	0,00	54,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.4	2,00	1,06	12,75	57,50
Чай без сахара	200	2008	430	0,20	0,10	6,67	21,40
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Печенье овсяное на сорбите	25	ТТК	13.2	3,00	2,50	7,80	62,00
Итого за прием пищи:	530			18,76	16,56	61,73	438,80
Обед							
Огурец солёный порционно	60	ТТК	1.1	0,48	0,06	1,20	6,60
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	200/5/5	2012	72	3,07	4,97	14,70	82,60
Гуляш	100	ТТК	9.38	11,24	12,30	8,40	214,20
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	ТТК	4.7	3,60	4,60	10,40	97,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	70	ТТК	15.8	5,60	2,97	35,70	161,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	20	ТТК	15.9	1,60	0,93	10,39	54,40
Напиток из шиповника без сахара	200	2008	441	1,00	0,20	11,20	34,20
Итого за прием пищи:	810			26,59	26,03	91,99	650,40
Всего за день:				45,35	42,59	153,72	1089,20

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							
Чизкейк, запечённый по-школьному без сахара	150	ТТК	7.4	12,52	13,87	29,80	331,60
Соус яблочный без сахара	50	2008	387	0,00	0,00	2,60	11,30
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.4	2,00	1,06	12,75	57,50
Чай с лимоном без сахара	200/5	2008	431	0,20	0,10	6,67	21,40
Вафли на сорбите	20	ТТК	12.7	1,44	2,23	9,80	62,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	550			16,56	17,66	71,42	528,20
Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	60	ТТК	1.2	0,61	3,20	2,62	53,10
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	200/5/5	2008	76	3,46	4,63	9,71	93,30
Шницель рубленый мясной	90	ТТК	9.1	7,40	10,50	3,64	133,18
Рагу из овощей	150	2008	349	3,13	6,20	22,54	189,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	70	ТТК	15.8	5,60	2,97	35,70	161,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	20	ТТК	15.9	1,60	0,93	10,39	54,40
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	800			22,40	28,53	108,10	781,78
Всего за день:				38,96	46,19	179,52	1309,98
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	
3 день							
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая с тыквой без сахара	150	2024	197	5,00	6,20	25,94	175,37
Бутерброд с сыром	40	ТТК	1.43	4,31	4,29	13,56	105,87
Чай без сахара	200	2008	430	0,20	0,10	6,67	21,40
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за прием пищи:	690			15,83	15,97	65,85	457,20
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	2012	81/116	5,27	3,74	15,10	114,02
Котлета рубленая из филе куриного	90	ТТК	10.21	9,84	5,60	8,95	144,73
Ризотто (рис с овощами)	150	ТТК	4.2	2,90	7,43	17,06	146,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	70	ТТК	15.8	5,60	2,97	35,70	161,00

Батон нарезной обогащённый микронутриентами	20	ТТК	15.9	1,60	0,93	10,39	54,40
Компот из свежих яблок без сахара	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	11,20	31,45
Итого за прием пищи:	795			26,37	23,93	103,02	702,10
Всего за день:				42,20	39,90	168,87	1159,30
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	

4 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") без сахара	150	ТТК	4.11	9,07	7,92	26,30	174,30
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,40	0,00	54,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.4	2,00	1,06	12,75	57,50
Чай с лимоном без сахара	200/5	2008	431	0,20	0,10	6,67	21,40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% без сахара	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	645			19,22	16,38	60,42	439,10
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	60/20	2011	52/209	2,95	7,00	3,60	100,00
Суп из овощей с курицей отварной	200/5	2008	95	4,07	2,24	15,74	94,60
Тефтели рыбные в белом соусе с овощами	90/30	ТТК	8.7	8,17	6,85	9,44	151,76
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	ТТК	4.7	3,60	4,60	10,40	97,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	70	ТТК	15.8	5,60	2,97	35,70	161,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	20	ТТК	15.9	1,60	0,93	10,39	54,40
Напиток из шиповника без сахара	200	2008	441	1,00	0,20	11,20	34,20
Итого за прием пищи:	845			26,99	24,79	96,47	693,36
Всего за день:				46,21	41,17	156,89	1132,46
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	

5 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	150	ТТК	6.3	14,50	14,27	8,89	262,43
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.4	2,00	1,06	12,75	57,50
Какао с молоком без сахара	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Печенье овсяное на сорбите	25	ТТК	13.2	3,00	2,50	7,80	62,00
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	500			23,30	20,53	62,34	558,93
Обед							
Винегрет овощной	60	ТТК	1.48	0,84	6,06	3,96	66,40
Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной	200/5/5	2008	91	4,28	5,22	17,80	118,30
Голубцы ленивые	240	ТТК	9.2	13,74	11,53	22,40	248,30
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	70	ТТК	15.8	5,60	2,97	35,70	161,00

Батон нарезной обогащённый микронутриентами	20	ТТК	15.9	1,60	0,93	10,39	54,40
Компот из свежих яблок без сахара	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	11,20	31,45
Итого за прием пищи:	800			26,26	26,91	101,45	679,85
Всего за день:				49,56	47,44	163,79	1238,78

Наименование	Выход	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
Завтрак							
Каша "Янтарная" без сахара	150	ТТК	4.12	8,96	12,37	29,04	220,70
Вафли на сорбите	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай без сахара	200	2008	430	0,20	0,10	6,67	21,40
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% без сахара	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Итого за прием пищи:	625			16,06	16,23	61,10	435,10
Обед							
Огурец солёный порционно	60	ТТК	1.1	0,48	0,06	1,20	6,60
Бульон куриный с с зелёным горошком и яйцом	200/10	ТТК	2.2	7,80	3,10	10,10	109,20
Пазлья с курицей	240	ТТК	10.12	8,21	17,10	36,10	345,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	70	ТТК	15.8	5,60	2,97	35,70	161,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	20	ТТК	15.9	1,60	0,93	10,39	54,40
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	800			24,29	24,26	116,99	773,80
Всего за день:				40,35	40,49	178,09	1208,90
Наименование	Выход	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Завтрак							
Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным без сахара	180/5	2008	184	6,44	9,23	31,10	224,30
Печенье овсяное на сорбите	25	ТТК	13.2	3,00	2,50	7,80	62,00
Чай с лимоном без сахара	200/5	2008	431	0,20	0,10	6,67	21,40
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за прием пищи:	615			15,56	16,91	54,95	415,26
Обед							
Салат витаминный	60	ТТК	1.46	0,71	3,20	4,60	52,20
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	200/10	2008	98\228	4,78	2,27	15,68	103,00
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	ТТК	9.5	7,10	10,21	9,46	180,00
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	ТТК	4.7	3,60	4,60	10,40	97,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	70	ТТК	15.8	5,60	2,97	35,70	161,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	20	ТТК	15.9	1,60	0,93	10,39	54,40
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40

Завтрак							
Запеканка творожная "Зебра" без сахара	150	ТТК	7.25	13,87	14,18	29,65	302,50
Соус яблочный без сахара	50	2008	387	0,00	0,00	2,60	11,30
Вафли на сорбите	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном без сахара	200/5	2008	431	0,20	0,10	6,67	21,40
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	530			16,47	15,84	61,71	447,60
Обед							
Салат "Мозайка"	60	ТТК	1.33	3,30	3,60	4,20	72,40
Борщ из свежей капусты, с картофелем, курой отварной и сметаной	200/5/5	2008	76	3,27	4,80	11,20	94,00
Котлета рубленая мясная	90	ТТК	9.1	7,40	10,50	3,64	133,18
Рис припущенный с овощами	150	ТТК	4.2	2,90	7,43	17,06	146,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	ТТК	15.8	5,60	2,97	35,70	161,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	ТТК	15.9	1,60	0,93	10,39	54,40
Напиток апельсиновый без сахара	200	ТТК	15.19	0,31	0,15	8,40	32,60
Итого за прием пищи:	800			24,38	30,38	90,59	694,28
Всего за день:				40,85	46,22	152,30	1141,88
Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная документа-	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энергетиче- ская цен- ность, ккал.
10 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	150	ТТК	6.3	14,50	14,27	8,89	262,43
Бутерброд с сыром и огурцом	40	ТТК	1.39	3,01	4,29	13,56	105,87
Чай без сахара	200	2008	430	0,20	0,10	6,67	21,40
Печенье овсяное на сорбите	25	ТТК	13.2	3,00	2,50	7,80	62,00
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	515			21,61	21,36	45,02	494,70
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	2012	81/116	5,27	3,74	15,10	114,02
Жаркое по-домашнему со свиной	240	ТТК	9.6	12,50	14,94	23,20	277,37
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	ТТК	15.8	5,60	2,97	35,70	161,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	ТТК	15.9	1,60	0,93	10,39	54,40
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	795			26,53	25,74	112,51	753,79
Всего за день:				48,14	47,10	157,53	1248,49

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	45,35	42,59	153,72	1089,20
Всего за 2 день:	38,96	46,19	179,52	1309,98
Всего за 3 день:	42,20	39,90	168,87	1159,30
Всего за 4 день:	46,21	41,17	156,89	1132,46
Всего за 5 день:	49,56	47,44	163,79	1238,78
ИТОГО:	222,3	217,3	822,8	5929,7
В среднем за 1 день:	44,5	43,5	164,6	1185,9
Всего за 6 день:	40,35	40,49	178,09	1208,90
Всего за 7 день:	40,35	41,69	162,18	1141,86

Всего за 8 день:	44,37	43,93	188,78	1306,17
Всего за 9 день:	40,85	46,22	152,30	1141,88
Всего за 10 день:	48,14	47,10	157,53	1248,49
ИТОГО:	214,1	219,4	838,9	6047,3
В среднем за 1 день:	42,8	43,9	167,8	1209,5
В среднем за 10 дней:	43,6	43,7	166,2	1197,7

*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.

*ТТК - технико-технологическая карта

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Москва, Дели принт 2012 г