

директор ГБОУ

Генеральный директор

АО "Столовая № 14"

С.Н. Филиппов

01 сентября 2023г.



Целевое двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в осенне-зимний период для предоставления питания учащимся старших классов (12 и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

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	
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная	200	2008	184	10.7	9.4	39	263.9
Бутерброд с маслом сливочным	10/25	2008	1	2.4	8.1	13	142
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0.2	0.1	15	60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0.4	0.4	9.8	44.4
Печенье в ассортименте	50	к/к	к/к	6	5	22.5	138.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>			<b>19.7</b>	<b>23.0</b>	<b>99.3</b>	<b>648.3</b>
<b>Обед</b>							
Огурец солёный порционно	100	АКП*	17	0.8	0.1	2	11.66
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/5/5	2012	72	2.6	3.78	12.5	136.3
Шницель рубленый мясной	100	АКП*	62	12.55	11.77	11.63	245.6
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	5.9	6.76	32.4	181.2
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136.0
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	к/к	к/к	4.8	2.55	30.6	138.0
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0.2	19.17	90.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>			<b>31.7</b>	<b>27.5</b>	<b>134.3</b>	<b>938.8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>51.4</b>	<b>50.5</b>	<b>233.6</b>	<b>1587.1</b>

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	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Пудинг из творога (запеченный) с джемом	170/20	2008	225	18.3	16.5	30.2	440.8
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136
Чай с сахаром	200	2008	430	0.2	0.1	15	60
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1.53	0.34	13.77	73.1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>			<b>24.03</b>	<b>19.26</b>	<b>84.95</b>	<b>709.9</b>

Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	100	АКП*	20	1.3	5.33	9.5	88.3
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/5/5	2008	76	4.32	5.8	11.8	116.6
Фрикадельки куриные в соусе молочном	100/30	2012	308/350	13.4	6.76	18.3	207.0
Рис отварной	180	2008	325	4.4	7.6	35.12	217
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	к/к	к/к	4.8	2.55	30.6	138.0
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0.2	0.2	20.1	87.8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>			<b>32.4</b>	<b>30.6</b>	<b>151.4</b>	<b>990.7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>56.5</b>	<b>49.8</b>	<b>236.4</b>	<b>1700.6</b>

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	

**3 день**

**Завтрак**

Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200/5	2008	190	6.6	10.3	30	230.2
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2.2	1.2	16.8	86.8
Какао с молоком	200	2008	433	2.9	2.5	19.6	134
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2.5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4.1	2.5	4.9	87
Груша свежая	130	к/к	к/к	0.52	0.4	13.4	61.1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>			<b>16.32</b>	<b>16.9</b>	<b>84.7</b>	<b>599.1</b>

**Обед**

Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	7.07	8.75	4.5	125.0
Суп с макаронными изделиями, картофелем и куриой отварной	250/5	2012	82	3.80	2.80	16.10	117
Хлебц рыбный запечённый	100	2012	31	14.2	9.4	9.1	137.0
Картофель отварной	180	2008	333	3.45	6.36	24.36	168.4
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	к/к	к/к	4.8	2.55	30.6	138.0
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136
Компот из апельсинов	200	АКП*	9	0.5	0.1	24.1	95.2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>			<b>37.8</b>	<b>32.3</b>	<b>134.7</b>	<b>916.6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>54.1</b>	<b>49.2</b>	<b>219.4</b>	<b>1515.7</b>

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	

**4 день**

**Завтрак**

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	2008	189	12.7	10.6	40.3	307.4
Чай с сахаром	200	2008	430	0.2	0.1	15	60
Бутерброд с сыром	10/5/25	2008	3	4.4	12.42	13	179.33
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0.8	0.1	7.5	38
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>			<b>18.1</b>	<b>23.2</b>	<b>75.8</b>	<b>584.7</b>

Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1 6	5 1	7 7	83 0
Суп картофельный с горохом и гречками	250/5	2012	81/116	5 2	3 3	31 1	164 4
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	100	2016	275	10 50	11 11	4 20	189
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4 30	6 72	39 20	234 4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4 8	2 55	30 6	138 0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2 32	25 98	136
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0 2	15	76
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>			<b>31 4</b>	<b>31 3</b>	<b>153 8</b>	<b>1020 8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>49 5</b>	<b>54 5</b>	<b>229 6</b>	<b>1605 5</b>

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	

5 день

Завтрак

Макароны отварные с сыром	200/15	2008	210	15 8	16 1	37 5	358
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2 2	1 2	16 8	86 8
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0 2	0 1	15	60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0 4	0 4	9 8	44 4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>			<b>18 6</b>	<b>17 8</b>	<b>79 1</b>	<b>549 2</b>

Обед

Винегрет овощной	100	2008	51	1 33	10 2	6 66	123 3
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/5/5	2008	91	4 2	6 5	22 2	162 7
Голубцы ленивые	250	АКП*	63	18 3	17	23 3	320 3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4 8	2 55	30 6	138 0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2 32	25 98	136
Кисель из плодов шиповника	200	АКП*	10	0 20	0 10	26 20	108 4
<b>Всего за прием пищи:</b>	<b>920</b>			<b>32 8</b>	<b>38 7</b>	<b>134 9</b>	<b>988 7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>51 4</b>	<b>56 5</b>	<b>214 0</b>	<b>1537 9</b>

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	

6 день

Завтрак

Омлет с морковью	180	2012	217	11 8	18	8 7	228 6
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2 32	25 98	136
Кофейный напиток	200	2008	432	1 5	1 3	22 4	107
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4 1	2 5	4 9	87
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1 53	0 34	13 77	73 1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>			<b>22 93</b>	<b>24 5</b>	<b>75 8</b>	<b>631 7</b>

Обед							
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0.85	0.1	7.86	83.3
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/5/5	2012	70	3.5	2.55	18.60	96.3
Печень, тушённая в соусе	100/30	АКП*	14	11.4	13.4	14.10	222.1
Пюре картофельное	180	2008	335	3.7	6.4	24.3	169.2
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	к/к	к/к	4.8	2.55	30.6	138.0
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0.2	0.2	20.1	87.8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>			<b>28.5</b>	<b>27.5</b>	<b>141.5</b>	<b>932.7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>51.4</b>	<b>52.0</b>	<b>217.3</b>	<b>1564.4</b>

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	

7 день

Завтрак

Каша "Ягтарная"	220	2008	187	11.8	14.4	41.6	292.1
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1.16	12.99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0.2	0.1	15	60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0.4	0.4	9.8	44.4
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2.5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4.1	2.5	4.9	87
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>			<b>18.5</b>	<b>18.6</b>	<b>84.3</b>	<b>551.5</b>

Обед

Огурец соленый порционно	100	АКП*	17	0.8	0.1	2	11.66
Суп картофельный с горохом и гречками	250/5	2012	81/116	5.2	3.3	31.1	164.4
Котлета рубленая из филе куриного	100	2008	314	16.2	14.2	17	270.0
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4.30	6.72	39.20	234.4
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	к/к	к/к	4.8	2.55	30.6	138.0
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136
Сок фруктовый (периковый)	200	2008	442	1	0.2	15	76.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>			<b>36.3</b>	<b>29.4</b>	<b>160.9</b>	<b>1030.5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>54.8</b>	<b>48.0</b>	<b>245.2</b>	<b>1582.0</b>

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	

8 день

Завтрак

Макаронные изделия с сыром	200/15	2008	210	15.8	16.1	37.5	358
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2.2	1.2	16.8	86.8
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0.2	0.1	15	60
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1.53	0.34	13.77	73.1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>			<b>19.73</b>	<b>17.74</b>	<b>83.07</b>	<b>577.9</b>

Обед							
Салат из свежей капусты	100	АКП*	21	1.2	5.33	7.66	87.0
Суп картофельный с рисом и рыбой	250/20	2008	98/228	7.3	2.92	19.6	134.6
Жаркое по-домашнему со свиной	250	АКП*	25	24.4	22.0	24.2	391.8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4.8	2.55	30.6	138.0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0.2	0.2	20.1	87.8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>			<b>41.9</b>	<b>35.3</b>	<b>128.1</b>	<b>975.2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>61.6</b>	<b>53.1</b>	<b>211.2</b>	<b>1553.1</b>

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	

9 день

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220/10	2008	184	12.5	16.6	42.9	327.7
Сыр порциями	15	2008	14	3.45	4.4	0	54.5
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1.16	12.99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0.2	0.1	15	60
Груша свежая	130	к/к	к/к	0.52	0.4	13.4	61.1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>			<b>18.7</b>	<b>22.7</b>	<b>84.3</b>	<b>571.3</b>

Обед

Салат из свёклы отварной с маслом растительным	100	2011	52	4.1	10.88	6	90.6
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/5/5	2012	64	3.1	5.1	10.4	101.3
Печень по-строгановски	100/30	АКП*	19	11.02	9.7	18.5	197.8
Рис отварной	180	2008	325	4.4	7.6	35.12	217
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4.8	2.55	30.6	138.0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136
Компот из апельсинов	200	АКП*	9	0.5	0.1	24.1	95.2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>			<b>31.9</b>	<b>38.3</b>	<b>150.7</b>	<b>975.9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50.6</b>	<b>60.9</b>	<b>235.0</b>	<b>1547.2</b>

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	
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная с маслом сливочным	220/5	2008	189	12.3	14.9	40.9	303.8
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2.2	1.2	16.8	86.8
Какао с молоком	200	2008	433	2.9	2.5	19.6	134
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0.8	0.1	7.5	38
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>			<b>18.2</b>	<b>18.7</b>	<b>84.8</b>	<b>562.6</b>
<b>Обед</b>							
Яйцо с гарниром	40/60	2008	213	5.5	6	7	120.0
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/5/5	2008	76	5.6	7	13.9	118
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/30	АКП*	64	8.8	10.8	12.53	200.4
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	5.9	5.76	32.40	205.0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4.8	2.55	30.6	138.0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0.2	19.17	90
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>			<b>35.6</b>	<b>34.6</b>	<b>141.6</b>	<b>1006.9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>53.8</b>	<b>53.3</b>	<b>226.4</b>	<b>1569.5</b>

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	
<b>11 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	170	2008	214	16.3	19.3	16.6	321.4
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1.16	12.99	68
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0.2	0.1	15	60
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0.63	0.1	23.2	101.60
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0.6	0.6	14	64.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>			<b>19.7</b>	<b>21.3</b>	<b>81.8</b>	<b>615.0</b>
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1.6	5.1	7.7	83.0
Суп-лапша домашняя с курицей	250/10	2012	67	7.1	5.6	15.3	137.9
Плов с куриным филе	250	АКП*	15	16.1	17.1	40.7	386.7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4.8	2.55	30.6	138.0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136
Компот из смеси сухофруктов	200	АКП*	11	0.60	0.10	23.50	97.2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>			<b>34.2</b>	<b>32.8</b>	<b>143.8</b>	<b>978.8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>53.9</b>	<b>54.0</b>	<b>225.6</b>	<b>1593.8</b>

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды.	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал
				Всего	Всего	Всего	
12 день							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220/10	2008	189	10.2	12.4	38.4	269.6
Сыр порциями	15	2008	14	3.45	4.4	0	54.5
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1.16	12.99	68
Кофейный напиток	200	2008	432	1.5	1.3	22.4	107
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1.53	0.34	13.77	73.1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>			<b>18.7</b>	<b>19.6</b>	<b>87.6</b>	<b>572.2</b>
<b>Обед</b>							
Салат "Витаминный"	100	2008	41	1.2	5.2	9.5	90.0
Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	2008	115	7.75	12.6	12.52	210.20
Котлета рыбная "любительская"	100	2008	241	11.3	3.6	6.00	110.0
Пюре картофельное	180	2008	335	3.4	6.0	22.3	160
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4.8	2.55	30.6	138.0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2.32	25.98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0.2	0.2	20.1	87.8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>			<b>32.7</b>	<b>32.5</b>	<b>127.0</b>	<b>932.1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>51.3</b>	<b>52.1</b>	<b>214.6</b>	<b>1504.3</b>

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	51,4	50,5	233,3	1587,1
Всего за 2 день:	56,5	49,8	236,4	1700,6
Всего за 3 день:	54,1	49,2	219,4	1515,7
Всего за 4 день:	49,5	54,5	229,6	1605,5
Всего за 5 день:	51,4	56,5	214,0	1537,9
Всего за 6 день:	51,4	52,0	217,3	1564,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>314,30</b>	<b>312,50</b>	<b>1350,00</b>	<b>9511,20</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>52,38</b>	<b>52,08</b>	<b>225,00</b>	<b>1585,20</b>
Всего за 7 день:	54,8	48,0	245,2	1581,9
Всего за 8 день:	61,6	53,1	211,2	1553,1
Всего за 9 день:	50,6	60,9	235,0	1547,2
Всего за 10 день:	53,8	53,3	226,4	1569,5
Всего за 11 день:	53,9	54,0	225,6	1593,8
Всего за 12 день:	51,3	52,1	214,6	1504,3
<b>ИТОГО:</b>	<b>326,00</b>	<b>321,40</b>	<b>1358,00</b>	<b>9349,80</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>54,33</b>	<b>53,57</b>	<b>226,33</b>	<b>1558,30</b>
<b>В среднем за 12 дней:</b>	<b>53,36</b>	<b>52,83</b>	<b>225,67</b>	<b>1571,75</b>

\*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.

\*АКП - акт контрольной проработки

\*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 Куткиной М.Н.

\*Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 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.