СОГЛАСОВАНО:

КОПИЯ ВЕРНА
Генеральный директор
Ю.А. Иванов

Гигиенические нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО
"Торговый дом А.П.Иванов"
Иванов Ю.А.
09 января 2023 г.

Примерное цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания лицам с 12 до 18 лет, обучающимся в государственных общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга, с компенсацией стоимости за счет бюджета Санкт-Петербурга

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Комплексный обед							
	Икра морковная	100	3,8	8,1	7,5	118	56,01
	Суп картофельный	250	3,6	2,86	19,2	117	92
	Печень по-строгановски	50/50	13,1	10,4	7,18	176,6	256
	Макаронные изделия отварные	175/5	6,3	5,4	35,89	218,25	209
	Чай с сахаром	165/15	0,18	0,09	13,5	54	430
	Хлеб школьный	40	3,6	1,2	17,6	82	409
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	412
	Яблоко свежее	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за Комплексный обед		1 040	35,43	30,05	143,27	978,75	
Итого за день		1 040	35,43	30,05	143,27	978,75	

(лист 2)

Рацион: Школа Комплекс **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Комплексный обед							
	Салат витаминный (1 вариант)	100	1,2	5,2	9,5	90	41
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/5	3,11	4,98	11,82	104,61	76
	Запеканка картофельная с мясом	250	16,6	15,7	32,6	351	299
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемы промышленностью, натуральные	180	0,9	0,18	17,8	77,4	442
	Йогурт	125	5	3,68	17,13	125	601
	Хлеб школьный	40	3,6	1,2	17,6	82	409
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	412
Итого за Комплексный обед		1 010	34,76	32,64	136,15	981,81	
Итого за день		1 010	34,76	32,64	136,15	981,81	

(лист 3)

Рацион: Школа Комплекс **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Комплексный обед							
	Помидор свежий	100	0,83	0,2	2,67	18	к/к
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	4,5	18,6	141	99
	Рулет мясной с луком	100	15	16,1	9,6	211	280

Рагу из овощей	180	4,71	9,28	18,14	177,23	141
Напиток клюквенный	180	0,1	0,1	22,4	92,7	437
Печенье	40	3,6	5,8	30,5	190,3	811
Хлеб школьный	40	3,6	1,2	17,6	82	409
Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	412
Груша свежая	130	0,5	0,4	13,4	61,1	338
Итого за Комплексный обед	1 080	39,09	39,08	162,61	1125,13	
Итого за день	1 080	39,09	39,08	162,61	1125,13	

(лист 4)

Рацион: Школа Комплекс **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Комплексный обед							
	Икра свекольная	100	4,17	8,17	10,17	130	56
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,83	8,6	16,98	125,1	91,01
	Хлебец рыбный	100	9,8	5,6	9	131,6	248
	Пюре картофельное	180	4,46	7,78	29,16	203,04	335
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемы промышленностью, натуральные	180	0,9	0,18	17,8	77,4	442
	Мандарин свежий	130	1	0,3	9,8	49,4	503
	Хлеб школьный	40	3,6	1,2	17,6	82	409
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	412
Итого за Комплексный обед		1 045	31,11	33,33	140,21	950,34	
Итого за день		1 045	31,11	33,33	140,21	950,34	

(лист 5)

Рацион: Школа Комплекс **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Комплексный обед							
	Огурец соленый	100	1,33	0,17	2,83	13	12
	Суп из овощей	250	3	4,25	10,25	91	95,01
	Котлеты рубленые из птицы	100	9,4	6,08	10,08	150	314
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,24	4,14	33,93	185,4	323
	Кисель из свежих фруктов	180	0,09	0,09	25,1	101,7	405
	Ватрушка с творогом	100	3,8	5	38,9	60,5	405
	Яблоко свежее	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
	Хлеб школьный	40	3,6	1,2	17,6	82	409
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	412
Итого за Комплексный обед		1 140	29,31	22,93	181,09	896,5	
Итого за день		1 140	29,31	22,93	181,09	896,5	

(лист 6)

Рацион: Школа Комплекс **Неделя:** 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Комплексный обед							

	Помидор свежий	100	0,83	0,2	2,67	18	к/к
	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250/5	2,93	4,95	7,18	85,1	88
	Котлета мясная	100	9,4	6,08	10,07	150	272
	Морковь, с зеленым горошком в молочном соусе	180	4,98	21,74	16,62	285,65	135
	Компот из свежих плодов с витамином С	180	0,2	0,2	25,11	103,5	394
	Печенье	40	3,6	5,8	30,5	190,3	811
	Хлеб школьный	40	3,6	1,2	17,6	82	409
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	412
	Мандарин свежий	130	1	0,3	9,8	49,4	503
Итого за Комплексный обед		1 085	30,89	41,97	149,25	1115,75	
Итого за день		1 085	30,89	41,97	149,25	1115,75	

(лист 7)

Рацион: Школа Комплекс **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Комплексный обед							
	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,25	92,6	52
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	4,5	18,6	141	99
	Котлеты, биточки рыбные	100	22	21,6	16,4	324	239
	Пюре картофельное	180	4,46	7,78	29,16	203,04	335
	Груша свежая	130	0,5	0,4	13,4	61,1	338
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемы промышленностью, натуральные	180	0,9	0,18	17,8	77,4	442
	Хлеб школьный	40	3,6	1,2	17,6	82	409
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	412
Итого за Комплексный обед		1 040	43,61	43,16	150,91	1132,94	
Итого за день		1 040	43,61	43,16	150,91	1132,94	

(лист 8)

Рацион: Школа Комплекс **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Комплексный обед							
	Салат из моркови с изюмом	100	1,33	0,17	22,17	95,17	66
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/5	3,28	4,98	12,34	106,48	94,01
	Голубцы ленивые	250	25,25	27,75	15,5	420	306
	Напиток клюквенный	180	0,1	0,1	22,4	92,7	437
	Печенье	40	3,6	5,8	30,5	190,3	811
	Хлеб школьный	40	3,6	1,2	17,6	82	409
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	412
	Мандарин свежий	130	1	0,3	9,8	49,4	503
Итого за Комплексный обед		1 055	42,51	41,8	160,01	1187,85	
Итого за день		1 055	42,51	41,8	160,01	1187,85	

(лист 9)

Рацион: Школа Комплекс **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Комплексный обед							
	Огурец соленый	100	1,33	0,17	2,83	13	12
	Суп картофельный	250	3,6	2,86	19,2	117	92
	Гуляш	50/50	7,92	9,92	2,58	116,67	259
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,24	4,14	33,93	185,4	323
	Напиток из курги с витамином С	180	0,9		25,4	107	440
	Вафли	40	1,6	10,8	24,8	204	809
	Хлеб школьный	40	3,6	1,2	17,6	82	409
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	412
	Груша свежая	130	0,5	0,4	13,4	61,1	338
Итого за Комплексный обед		1 080	27,04	30,99	169,44	1037,97	
Итого за день		1 080	27,04	30,99	169,44	1037,97	

(лист 10)

Рацион: Школа Комплекс Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Комплексный обед							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3	12	8,17	164,2	39
	Суп из овощей	250	3	4,25	10,25	91	95,01
	Котлета мясная	100	9,4	6,08	10,07	150	272
	Картофель отварной	180	4,65	8,81	37,88	251,06	123
	Йогурт	125	5	3,88	17,13	125	601
	Зефир обогащенный	35	0,28	0,04	27,93	114,1	к/к
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемы промышленностью, натуральные	180	0,9	0,18	17,9	77,4	442
	Хлеб школьный	40	3,6	1,2	17,6	82	409
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	412
Итого за Комплексный обед		1 070	34,18	37,94	176,53	1206,56	
Итого за день		1 070	34,18	37,94	176,53	1206,56	

(лист 11)

Рацион: Школа Комплекс Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Комплексный обед							
	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,5	15,1	8,5	176	42
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,75	20	121	100
	Суфле из печени	100	14,4	9,8	9,1	150	226
	Морковь, тушенная с рисом	180	2,28	9,84	19,08	198	251
	Компот из свежих плодов с витамином С	180	0,2	0,2	25,11	103,5	394
	Печенье	40	3,6	5,8	30,5	190,3	811
	Яблоко свежее	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
	Хлеб школьный	40	3,6	1,2	17,6	82	409
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	412
Итого за Комплексный обед		1 080	34,33	46,69	172,29	1233,7	
Итого за день		1 080	34,33	46,69	172,29	1233,7	

(лист 12)

Рацион: Школа Комплекс **Неделя: 2** **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Комплексный обед							
	Помидор свежий	100	0,83	0,2	2,67	18	к/к
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,93	4,95	7,78	88,1	84
	Зразы рубленые	100	12,6	10,68	9,6	179	278
	Пюре картофельное	180	4,46	7,78	29,16	203,04	335
	Какао с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120,6	433
	Вафли	40	1,6	10,8	24,8	204	809
	Хлеб школьный	40	3,6	1,2	17,6	82	409
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	412
	Груша свежая	130	0,5	0,4	13,4	61,1	338
Итого за Комплексный обед		1 085	33,48	39,66	157,03	1107,64	
Итого за день		1 085	33,48	39,66	157,03	1107,64	
Итого за период		12 810	415,74	440,24	1898,79	12954,94	
Среднее значение за период			**34,6**	**36,7**	**158,2**	**1079,6**	
Средняя сбалансированность за период			**0,9**	**0,9**	**4,0**		

** - в процессе приготовления блюд исключается обжарка

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

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