

Утверждено:
Генеральный директор
АО "Арктик-Детское питание"
Лыско М.В.
2024г.

Создано:
Директор
ГБОУ
2024г.

Циклическое диетическое сбалансированное меню районов горного питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

1 день:

Сборник рецептур	№ технолог. карты	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2010	З	Бутерброд с сыром	40	8,70	8,40	14,58	117,00
ТК	ТК № 190	Каша "Здоровье" молочная с маслом сливочным	160	8,30	10,30	34,50	293,00
ТК	ТК № 208/1	Чай с сахаром и лимоном	185	0,25	0,01	5,56	26,13
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	1,57	0,61	14,87	87,92
ТК	ТК № 200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			510	19,22	19,72	79,31	571,05
Обед							
2010	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	0,64	2,06	3,96	45,64
ТК	ТК № 99	Суп картофельный с бобовыми и птицей	200/10	4,93	5,98	16,40	169,00
2010	315	Виточки рубленые из птицы	90	8,85	12,18	11,28	170,00
2010	323	Каша гречневая расщипчатая	150	7,72	6,40	36,98	206,00
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			750	26,94	27,64	112,33	819,95
Всего за день:				46,2	47,4	191,6	1391,0

2 день

Завтрак

ТК	ТК №177	Булочка с джемом	40	1,62	0,60	24,86	109,20
2010	189	Каша кукурузная жидкая с молоком и маслом сливочным	160	9,50	12,50	25,90	255,00
ТК	ТК № 207	Кофейный напиток	180	2,04	1,12	11,41	64,28
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	25	1,57	0,61	14,87	87,92
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			530	18,23	17,96	82,68	587,04

Обед

ТК	ТК №22	Салат из свежих помидоров и горошка конс.с маслом раст.	60	1,06	2,62	3,23	49,86
2010	76/252	Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной и сметаной	200/10/10	5,70	5,05	11,10	132,00
2010	245	Тефтели рыбные	90	10,30	11,78	12,54	213,95
2010	335	Пюре картофельное	150	3,28	7,24	22,06	162,92
ТК	ТК № 211	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	26,81	110,43
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			760	24,65	27,62	101,27	821,07

Всего за день:

3 день

Завтрак

2010	213	Яйцо вареное	40	4,58	2,38	0,30	63,00
2010	210	Макаронны с сыром	160	8,80	13,71	37,50	318,00
ТК	ТК № 206	Какао с молоком	180	3,48	2,79	10,08	80,55
ТК	ТК № 201	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	25	1,57	0,61	14,87	87,92
Итого за прием пищи:			505	19,23	19,69	70,25	587,47

		Обед						
2011	70/2	Огурец соленый кусочком	60	0,48	0,06	1,02	7,80	
2010	94/307	Суп крестьянский с крупой, птицей и сметаной	200/10/10	5,50	6,10	12,30	174,00	
ТК	ТК №111	Плов со свиной	240	15,37	19,33	51,74	401,12	
ТК	ТК № 212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47	
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33	
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:			760	25,54	26,46	109,59	814,30	
Всего за день:				44,8	46,2	179,8	1401,8	
		4 день						
		Завтрак						
2010	224	Запеканка из творога	40	7,33	5,20	7,20	102,50	
2010	190	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") с маслом сливочным	160	5,10	8,56	25,40	225,00	
ТК	ТК № 209	Чай с вареньем	180	0,20	0,00	14,70	58,30	
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	1,57	0,61	14,87	87,92	
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64	
Итого за прием пищи:			530	17,7	17,5	67,81	544,36	
		Обед						
ТК	ТК №112	Салат "Яркий" из св. капусты с кукурузой и маслом растительным	60	1,05	6,06	3,27	61,39	
2010	98/228	Суп картофельный с крупой и рыбой	200/20	4,87	2,80	20,40	128,00	
2010	309	Рагу из птицы	240	11,90	13,50	25,17	342,10	
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40	
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	3,75	1,45	25,70	131,00	
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:			790	25,12	24,34	109,68	821,47	
Всего за день:				42,8	41,8	177,5	1365,8	

5 день									
Завтрак									
2010	3	Бутерброд с сыром	40	8,70	8,40	14,58	117,00		
ТК	ТК №215	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,93	6,53	23,85	265,00		
ТК	ТК № 207	Кофейный напиток	180	2,04	1,12	11,41	64,28		
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	1,57	0,61	14,87	87,92		
ТК	ТК № 203	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		
Итого за прием пищи:			505	17,64	16,96	75,01	581,20		
Обед									
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,86	5,05	6,02	68,89		
2010	89/307	Рассолыник с птицей и сметаной	200/10/10	2,70	5,50	14,10	115,90		
2010	261	Печень, тушенная в соусе	100	12,34	11,40	8,10	163,00		
2010	331	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,79	33,70	205,60		
ТК	ТК № 216	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	27,78	116,17		
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33		
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
Итого за прием пищи:			770	26,38	27,63	115,23	821,47		
Всего за день:				44,0	44,6	190,2	1402,7		
6 день									
Завтрак									
2010	3	Бутерброд с сыром	40	8,70	8,40	14,58	117,00		
2010	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	1,98	4,60	24,50	225,00		
ТК	ТК № 206	Какао с молоком	180	3,48	2,79	10,08	80,55		
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	1,57	0,61	14,87	87,92		
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64		
Итого за прием пищи:			530	19,23	19,53	69,67	581,11		

		Обед						
2010	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	0,64	2,06	3,96	45,64	
2010	98/228	Суп картофельный с крупной и рыбой	200/20	4,87	2,80	20,40	128,00	
2010	273	Котлеты, биточки (особые)	90	13,98	12,00	12,73	264,06	
ТК	ТК № 350	Овощи тушеные	150	2,63	8,16	26,17	147,16	
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40	
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33	
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:			760	26,92	26,04	106,97	814,17	
Всего за день:				46,2	45,6	176,6	1395,3	
		7 день						
		Завтрак						
2010	213	Дйю вареное	40	4,58	2,38	0,30	63,00	
2010	210	Макароны с сыром	160	8,80	13,71	37,50	318,00	
ТК	ТК № 208/2	Чай с сахаром и апельсином	185	0,25	0,01	6,90	27,40	
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	25	1,57	0,61	14,87	87,92	
ТК	ТК № 205	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	
Итого за прием пищи:			510	16,10	16,91	67,67	539,32	
		Обед						
2011	70/2	Огуец соленый кусочком	60	0,48	0,06	1,02	7,80	
2010	80	Борщ сибирский со сметаной	200/10	4,50	6,70	13,50	185,00	
2010	243	Зразы рыбные рубленые	90	10,87	9,24	13,20	164,20	
2010	335	Пюре картофельное	150	3,28	7,24	22,06	162,92	
ТК	ТК № 215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,07	0,05	22,34	87,75	
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00	
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:			780	25,60	25,09	114,78	820,25	
Всего за день:				41,7	42,0	182,5	1359,6	

8 день									
Завтрак									
ТК	ТК №177	Бутерброд с джемом	40	1,62	0,60	24,86	109,20		
ТК	ТК № 186	Каша "Царская" молочная с маслом сливочным	160	10,40	13,80	22,10	255,00		
ТК	ТК № 207	Кофейный напиток	180	2,04	1,12	11,41	64,28		
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64		
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	1,57	0,61	14,87	87,92		
Итого за прием пищи:			530	19,13	19,26	78,88	587,04		
Обед									
2017	52	Салат из свежеслы отварной с маслом растительным	60	0,86	5,05	6,02	68,89		
2010	95/252	Суп из овощей с говядиной и сметаной	200/10/10	6,40	6,60	9,40	111,75		
2010	315	Выпечка рубленые из птицы	90	8,85	12,18	11,28	170,00		
2010	326	Рис припущенный	150	3,74	2,66	34,50	213,89		
ТК	ТК № 213	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,10	0,10	29,49	105,96		
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33		
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
Итого за прием пищи:			760	23,85	27,43	116,22	822,40		
Всего за день:									
9 день									
Завтрак									
2010	3	Бутерброд с сыром	40	8,70	8,40	14,58	117,00		
ТК	ТК № 216	Каша овсяная с яблоками молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,80	7,30	30,02	265,00		
ТК	ТК № 208/1	Чай с сахаром и лимоном	185	0,25	0,01	5,56	26,13		
ТК	ТК № 200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	1,57	0,61	14,87	87,92		
Итого за прием пищи:			510	15,72	16,72	74,83	543,05		

Обед									
2010	41	Салат витаминный (1-й вариант)	60	0,73	2,00	7,66	71,34		
2010	91/307	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/10	2,51	6,40	16,20	165,00		
2017	259	Жаркое по-домашнему со свинойной	240	16,40	15,40	28,81	290,60		
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40		
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	3,75	1,45	25,70	131,00		
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
Итого за прием пищи:			790	26,94	25,78	113,51	816,92		
Всего за день:									
10 день									
Завтрак									
2010	224	Запеканка из творога	40	7,33	5,20	7,20	102,50		
2010	189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,20	7,10	26,70	224,00		
ТК	ТК № 209	Чай с вареньем	180	0,20	0,00	14,70	58,30		
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64		
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	1,57	0,61	14,87	87,92		
Итого за прием пищи:			530	17,80	16,04	69,11	543,36		
Обед									
2010	51	Винегрет овощной	60	0,86	6,10	5,64	77,53		
2010	107/252	Суп с крупой и говядиной	200/10	2,75	5,60	16,70	189,30		
2017	262	Сердце в соусе	100	11,41	7,48	5,00	118,11		
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,72	6,40	36,98	206,00		
ТК	ТК № 212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47		
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33		
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
Итого за прием пищи:			760	26,93	26,55	108,85	822,32		
Всего за день:									
Итого за 10 дней:									
Среднее значение за период:									
				43,9	44,5	184,4	1385,9		

Допускаются отклонения в случаях сбоя поставки в наименованиях по фруктам, овощам и напиткам.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб.: Речь, 2010г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делли плюс, 2017г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делли принт, 2011г.
4. Технологические карты, разработанные специалистами АО "Артис-Детское питание"