

Согласовано
 Директор

« _____ » « _____ » 2025 года



Утверждено
 Зам. Генерального директора
 АО ЖСПК «Колпинского района»
 Формалева Е.М.
 «18» «Август» 2025 года

Диетическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Сборник рецептов	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 День:							
Завтрак							
2010	3	Бутерброд с сыром	40	8,70	8,40	14,58	117,00
ТК	190	Каша "Здоровье" молочная с маслом сливочным	200	10,64	12,76	45,58	326,00
ТК	208/1	Чай с сахаром и лимоном	185	0,25	0,01	5,56	26,13
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,84	105,54
ТК	200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			555	21,87	22,30	90,36	621,67
Обед							
2010	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,00	3,17	5,74	56,06
ТК	99	Суп картофельный с бобовыми и птицей	250/10	5,64	6,74	17,35	176,15
2010	315	Биточки рубленые из птицы	100	10,9	12,9	12,04	180,00
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,40	7,15	39,00	239,45
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			880	30,74	30,98	117,84	880,97
Всего за день:			880	52,61	53,28	208,20	1502,64

2 день

Завтрак

ТК	177	Бутерброд с джемом	40	1,62	0,60	24,86	109,20
2010	189	Каша кукурузная жидкая с молоком и маслом сливочным	200	11,23	14,58	33,16	308,39
ТК	207	Кофейный напиток	180	2,04	1,12	11,41	64,28
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	30	1,88	0,73	17,84	105,54
ТК	199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			575	20,27	20,16	92,91	658,05

Обед

ТК	22	Салат из свежих помидоров и горошка коне с маслом раст.	100	1,77	2,37	5,38	83,10
2010	76/252	Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной и сметаной	250/10/10	6,20	5,61	16,80	145,89
2010	245	Тефтели рыбные	100	11,33	12,14	13,94	211,73
2010	335	Пюре картофельное	180	3,91	7,62	26,47	176,75
ТК	211	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	26,81	110,43
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			890	27,52	28,67	114,93	879,81

Всего за день:

3 день

Завтрак

2010	213	Дйло вареное	40	4,58	-2,38	0,30	63,00
2010	210	Макаронны с сыром	200	11,16	16,72	45,36	370,64
ТК	206	Какао с молоком	180	3,48	2,79	10,08	80,55
ТК	201	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	30	1,88	0,73	17,84	105,54
Итого за прием пищи:			550	21,90	22,82	81,08	657,73

Обед

20Н	70/2	Огурец соленый кусочком	100	0,80	0,10	1,70	13,00
2010	94/307	Суп крестьянский с крупой, пшеницей и сметаной	250/10/10	6,80	8,59	16,40	182,50
ТК	111	Плов со свиной	280	17,93	20,55	52,36	467,97
ТК	212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			890	29,72	30,21	114,99	894,85

Всего за день:

			890	51,62	53,03	196,07	1552,58
--	--	--	------------	--------------	--------------	---------------	----------------

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	200	5,50	9,59	31,50	264,50		
ТК	209	Чай с вареньем	180	0,20	0,00	14,70	58,30		
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	30	1,88	0,73	17,84	105,54		
ТК	199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64		
Итого за прием пищи:			575	18,41	18,65	76,88	601,48		
Обед									
ТК	112	Салат "Яркий" из св. капусты с кукурузой и маслом растительным	100	1,15	6,70	10,45	92,32		
2010	98/228	Суп картофельный с крупой и рыбой	250/20	6,46	3,05	25,60	149,00		
2010	309	Рагу из птицы	280	15,45	18,07	35,64	392,30		
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40		
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33		
ТК	198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
Итого за прием пищи:			890	27,86	28,84	115,40	862,93		
Всего за день:				46,27	47,49	192,28	1464,41		
Сдень									
Завтрак									
2010	3	Бутерброд с сыром	40	8,70	8,40	14,58	117,00		
ТК	215	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,20	9,22	32,77	289,01		
ТК	207	Кофейный напиток	180	2,04	1,12	11,41	64,28		
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	30	1,88	0,73	17,84	105,54		
ТК	203	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		
Итого за прием пищи:			550	20,22	19,77	86,90	622,83		
Обед									
2017	52	Салат из свежклы отварной с маслом растительным	100	1,01	5,74	6,62	98,45		
2010	89/307	Рассолник с птицей и сметаной	250/10/10	5,00	6,84	14,50	128,10		
2010	261	Печень, тушенная в соусе	100	12,34	11,40	8,10	163,00		
2010	331	Макаронные изделия отварные	180	6,30	5,58	36,04	223,18		
ТК	216	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	27,78	116,17		
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33		
ТК	198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
Итого за прием пищи:			890	29,49	30,45	118,57	880,81		
Всего за день:				49,71	50,22	205,47	1503,64		

		6 день									
		Завтрак									
ТК	177/1	Бутерброд с джемом	45	1,82	0,67	31,20	132,40				
ТК	30	Омлет с овощами	200	14,02	18,08	7,89	283,27				
ТК	206	Какао с молоком	180	3,48	2,79	10,08	80,55				
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	30	1,88	0,73	17,84	105,54				
ТК	200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00				
Итого за прием пищи:			555	21,60	22,67	76,81	648,76				
		Обед									
2010	41	Салат витаминный (1-й вариант)	100	0,90	2,40	7,68	77,39				
2010	106/307	Суп-лапша домашняя с птицей	250/20	3,17	3,95	13,01	101,83				
2010	311	Плов из птицы	280	15,70	17,01	38,10	355,20				
ТК	222	Напиток апельсиновый	180	0,20	0,04	9,60	40,52				
ТК	221	Ватрушка с творогом	75	4,10	4,30	30,90	154,44				
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33				
ТК	198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58				
Итого за прием пищи:			965	27,97	28,54	124,82	881,29				
Всего за день:				49,57	51,21	201,63	1530,05				
		7 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	200	2,36	5,71	31,50	274,00				
ТК	206	Какао с молоком	180	3,48	2,79	10,08	80,55				
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	30	1,88	0,73	17,84	105,54				
ТК	199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64				
Итого за прием пищи:			575	19,92	20,76	79,64	647,73				
		Обед									
2010	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,00	3,17	5,74	56,06				
2010	98/228	Суп картофельный с крупой и рыбой	250/20	6,46	3,05	25,60	149,00				
2010	273	Котлеты, биточки (особые)	100	15,10	13,10	14,37	276,18				
ТК	350	Овощи тушеные	180	3,16	9,79	31,40	176,59				
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40				
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33				
ТК	198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58				
Итого за прием пищи:			890	30,52	30,13	120,82	887,14				
Всего за день:				50,44	50,89	200,46	1534,87				

8день									
Завтрак									
2010	213	Яйцо вареное	40	4,58	2,38	0,30		63,00	
2010	210	Макароны с сыром	200	11,16	16,72	45,36		370,64	
ТК	208/2	Чай с сахаром и апельсином	185	0,25	0,01	6,90		27,40	
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,84		105,54	
ТК	205	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10		43,00	
Итого за прием пищи:			555	18,77	20,04	78,50		609,58	
Обед									
2011	70/2	Огурец соленый кусочком	100	0,80	0,10	1,70		13,00	
2010	80	Борщ сибирский со сметаной	250/15	5,07	7,84	22,52		201,80	
2010	243	Зразы рыбные рубленые	100	12,07	10,27	14,66		182,44	
2010	335	Пюре картофельное	180	3,91	7,62	26,47		176,75	
ТК	215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,07	0,05	22,34		87,75	
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70		131,00	
ТК	198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96		81,58	
Итого за прием пищи:			910	28,32	27,68	130,35		874,32	
Всего за день:				47,09	47,72	208,85		1483,90	
9день									
Завтрак									
ТК	177	Бутерброд с джемом	40	1,62	0,60	24,86		109,20	
ТК	186	Каша "Царская" молочная с маслом сливочным	200	12,69	17,08	27,14		297,00	
ТК	207	Кофейный напиток	180	2,04	1,12	11,41		64,28	
ТК	199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64		70,64	
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,84		105,54	
Итого за прием пищи:			575	21,73	22,66	86,89		646,66	
Обед									
2017	52	Салат из свежлы отварной с маслом растительным	100	1,01	5,74	6,62		98,45	
2010	95/252	Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/10/10	7,20	7,01	10,20		131,50	
2010	315	Биточки рубленые из птицы	100	10,90	12,90	12,04		180,00	
2010	326	Рис припущенный	180	5,10	4,66	38,10		225,40	
ТК	213	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,10	0,10	29,49		105,96	
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57		70,33	
ТК	198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96		81,58	
Итого за прием пищи:			890	28,21	31,25	121,98		893,22	
Всего за день:				49,94	53,91	208,87		1539,88	

10 день

Завтрак

2010	3	Бутерброд с сыром	40	8,70	8,40	14,58	117,00
ТК	216	Каша овсяная с яблоками молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,80	9,00	36,78	289,30
ТК	208/1	Чай с сахаром и лимоном	185	0,25	0,01	5,56	26,13
ТК	200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,84	105,54
Итого за прием пищи:			555	18,03	18,54	84,56	584,97

Обед

2010	41	Салат витаминный (1-й вариант)	100	0,90	2,40	7,68	77,39
2010	91/307	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	250/10/10	5,00	6,94	18,10	186,90
2017	259	Жаркое по-домашнему со свиной	280	14,41	17,50	37,10	367,25
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			890	27,61	28,82	123,72	921,52

Всего за день:

11 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	200	6,93	9,17	29,57	295,35
ТК	209	Чай с вареньем	180	0,20	0,00	14,70	58,30
ТК	199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	35	2,20	0,90	20,81	123,13
Итого за прием пищи:			580	20,16	18,40	77,92	649,92

Обед

2010	51	Винегрет овощной	100	1,40	7,20	6,69	97,83
2010	107/252	Суп с крутой и говядиной	250/10	4,88	6,80	20,79	201,36
2017	262	Сердце в соусе	100	11,41	7,48	5,00	118,11
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,40	7,15	39,00	239,45
ТК	212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			880	30,28	29,60	116,01	888,13

Всего за день:

50,44 48,00 193,93 1538,05

12 день											
Завтрак											
2010	3	Бутерброд с сыром	40	8,70	8,40	14,58	117,00				
2010	189	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,10	8,60	30,40	264,50				
ТК	310	Чай с молоком	180	2,79	1,05	10,08	72,38				
ТК	201	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00				
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,84	105,54				
Итого за прием пищи:			550	19,27	18,98	80,40	597,42				
Обед											
2017	71	Помидор свежий кусочком	100	1,10	0,20	3,80	21,78				
2010	84/307	Ши из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/10/10	3,27	7,96	7,30	134,80				
2010	263	Рыба, запеченная в омлете	100	13,85	10,80	3,34	166,29				
ТК	331	Макаронные изделия отварные	180	6,30	5,58	36,04	223,18				
ТК	223	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	11,20	47,09				
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00				
ТК	198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58				
ТК	8	Кондитерские изделия	30	0,45	2,94	21,75	105,01				
Итого за прием пищи:			950	31,46	29,37	126,09	910,74				
Всего за день:											
Итого за 12 дней:				50,73	48,35	206,49	1508,16				
Среднее значение за период:				49,32	50,03	203,20	1516,88				

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 МЛ. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под редакцией МЛ. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011г.
4. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного МЛ, Тутельяна В.А.- М.: ДеЛи плюс, 2016г.