ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2A4FFA0666354C810CDEC4DC95C12ACAA117BCD3
Владелец: Лебедев Владимир Владимирович
Действителен: с 07.09.2020 до 07.12.2021

Приложение №4 к контракту _____ от _____

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)

для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

(Осень-Зима)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, Всего г	Жиры, Всего г	Угле-воды, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	6,6	6,9	24,4	183
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134
Батон обогощенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	71,89
Яблоко свежее	100	к/к	9	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	**515**			**16,4**	**19,66**	**79,39**	**564,29**
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком	60	2008	20	1,62	3,06	1,56	40
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2012	76	3,33	4,2	20,62	112
Шницель рубленый из говядины запеченый	90	2012	282	11,87	11,94	9,68	190
Пюре картофельное	150	2008	335	4,5	5,4	20,3	141
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37	151
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Итого за прием пищи:	**780**			**27,22**	**27,56**	**122,55**	**798**
Всего за день:				**43,62**	**47,22**	**201,94**	**1362**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, Всего г	Жиры, Всего г	Угле-воды, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	6,4	7,5	110
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	2008	224	19,4	19,3	35,09	398
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Мандарин свежий	100	к/к	3	0,8	0	7,5	38
Итого за прием пищи:	**475**			**22,8**	**27**	**72,49**	**653**

Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	50
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/5/10	2012	57	3,1	6,64	12,76	105
Рыба запеченная в сметанном соусе	240	2012	252/318	15,57	14,83	23,9	318
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Вафли обогощенные	30	к/к	4	0,8	1	20	106
Итого за прием пищи:	**800**			**25,83**	**28,59**	**122,57**	**857**
Всего за день:				**48,63**	**55,59**	**195,06**	**1510**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22	132
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	22	179
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0	15	60
Печенье обогощенное	20	к/к	5	1,5	2,06	14	83
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Яблоко свежее	100	к/к	9	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	**540**			**10,9**	**14,32**	**95,79**	**570,59**
Обед							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,8	6,1	4	74
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2012	82	3,10	2,24	14,20	94
Гуляш из говядины	100	2012	90	15,70	15,90	3,10	216
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	4,60	35,70	200
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	30	140
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	1/100	к/к	6	3,70	2,50	4,90	87
Итого за прием пищи:	**875**			**32,60**	**34,30**	**125,29**	**974**
Всего за день:				**43,50**	**48,62**	**221,08**	**1545**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	6,4	7,5	110
Омлет натуральный	150	2008	214	14,4	18,87	5,72	283,63
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Груша свежая	100	к/к	11	0,4	0,3	10,3	47
Итого за прием пищи:	**507**			**18,2**	**26,83**	**51,71**	**574,52**
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным	60	2008	30	2,16	5,12	7,7	82
Суп картофельный с горохом и гренками	200/10	2012	81/116	6,22	2,70	31,80	150
Фрикадельки из птицы, соус молочный	90/50	2012	308/350	12,06	5,04	17,90	191
Рис отварной	150	2008	325	3,70	5,30	35,80	203
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Итого за прием пищи:	**815**			**30,34**	**21,22**	**145,76**	**882**
Всего за день:				**48,54**	**48,05**	**197,47**	**1456**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
5 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131
Каша вязкая "Артековская"	150	2008	328	6,4	10,1	36,2	280
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Мандарин свежий	100	к/к	3	0,8	0	7,5	38
Итого за прием пищи:	**485**			**13,2**	**20,1**	**73,5**	**556**

Обед							
Салат из овощей с морской капустой с растительным маслом	60	2008	64	1,9	6,2	5,6	86
Суп крестьянский с крупой и говядиной	200/10	2014	62	4,16	4	10,52	113
Биточки рыбные запеченые, соус сметанный	90/20	2014/2008	80/371	11,11	10,2	14,13	205
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	1/100	к/к	6	3,70	2,50	4,90	87
Итого за прием пищи:	**865**			**29,47**	**30,56**	**120,14**	**919**
Всего за день:				**42,67**	**50,66**	**193,64**	**1475**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
6 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22	132
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,1	7,5	14	163
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0	15	60
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Печенье обогощенное	30	к/к	5	2,3	3,1	22,3	125
Яблоко свежее	100	к/к	9	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	**550**			**11,2**	**16,46**	**96,09**	**596,39**
Обед							
Салат овощной с яблоками	60	2012	18	2,1	5,3	2,1	71
Суп картофельный с рыбой	200/20	2012/2008	77/228	4,5	2,39	11,36	109
Печень, тушенная в соусе	90/30	АКП*	14	19,3	15,64	20,9	256
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	26,8	191
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1	0,2	19,17	92
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Итого за прием пищи:	**815**			**37,6**	**31,19**	**113,72**	**883**
Всего за день:				**48,8**	**47,65**	**209,81**	**1479**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
7 день							
Завтрак							
Закрытый бутерброд с сыром	60	2008	9	6,8	14,4	14,8	216
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	22,8	179
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Груша свежая	100	к/к	11	0,4	0,3	10,3	47
Итого за прием пищи:	**540**			**16,3**	**23,56**	**83,29**	**620,89**
Обед							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	60/20	2011	52/209	5,66	7	3,6	100
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	200/5/5	2012	70	1,9	2,04	17	77
Жаркое по-домашнему с говядиной	240	2008	258	17,18	14,4	34,27	257
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	1/100	к/к	6	3,70	2,50	4,90	87
Итого за прием пищи:	**905**			**34,14**	**28,90**	**127,16**	**826**
Всего за день:				**50,44**	**52,46**	**210,45**	**1447**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
8 день							
Завтрак							
Омлет с сыром	150	2008	215	17,38	23	2,5	323,75
Горошек зеленый припущенный	40	АКП*	7	1,2	0,1	2,6	18
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Апельсин свежий	100	к/к	10	0,9	0,2	8,13	43,33
Итого за прием пищи:	**522**			**21,78**	**24,56**	**41,42**	**518,97**

Обед							
Салат картофельный с огурцами солеными, маслом растительным	60	2011	37	0,8	4,76	6,1	67
Суп из овощей со сметаной	200/5	2012	64	2,55	4,11	8,36	81
Зразы рубленые из кур с омлетом и овощами	90	АКП*	12	12,7	6,3	8,66	190
Рис отварной	150	2008	325	3,70	5,30	35,80	203
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Зефир обогащенный	30	к/к	8	0,24	0,03	35,94	92
Итого за прием пищи:	**790**			**25,39**	**23,56**	**156,15**	**911**
Всего за день:				**47,17**	**48,12**	**197,57**	**1430**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
9 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22	132
Макароны с сыром	150	2008	210	7,1	15,9	27,1	271
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134
Мандарин свежий	100	к/к	3	0,8	0	7,5	38
Итого за прием пищи:	**490**			**12**	**22,7**	**81,4**	**575**
Обед							
Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	60	2008	35	0,96	3,06	4,14	48
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2012	67	2,4	4,1	6,3	72
Плов из птицы	240	АКП*	15	18,4	17	44,3	394
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	1/100	к/к	6	3,70	2,50	4,90	87
Итого за прием пищи:	**860**			**31,26**	**29,62**	**124,73**	**896**
Всего за день:				**43,26**	**52,32**	**206,13**	**1471**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
10 день							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	6,4	7,5	110
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	155	2008	184	8,8	5,1	26,9	201
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0	15	60
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Груша свежая	100	к/к	11	0,4	0,3	10,3	46,6
Итого за прием пищи:	**505**			**12,5**	**12,96**	**72,69**	**489,49**
Обед							
Салат "Мишат" (из моркови, яблок и яйца)	60	2014	35	1	5	3,8	65
Суп картофельный с фасолью	200	2012	81	7,8	3,6	14,9	113,80
Тефтели мясные (из говядины) в соусе сметанном с луком	90/30	2012	286/356	10,5	16,21	11,56	215
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	26,8	191
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1	0,2	19,17	92
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Итого за прием пищи:	**785**			**31**	**32,67**	**109,62**	**841**
Всего за день:				**43,5**	**45,63**	**182,31**	**1330**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
11 день							
Завтрак							
Закрытый бутерброд с сыром	60	2008	9	6,8	14,4	14,8	216
Каша "Янтарная" из пшена с яблоками	150	2008	187	5	7,3	28,08	199,2
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Апельсин свежий	100	к/к	10	0,9	0,2	8,13	43,33
Итого за прием пищи:	**542**			**15**	**23,16**	**79,2**	**592,42**

Обед							
Салат витаминный 1й вариант, с маслом растительным	60	2008	41	0,8	3,3	5,7	54
Борщ с фасолью картофелем, говядиной и сметаной	200/5/10	2012	63	5,18	5,48	12,5	120
Котлета рыбная любительская	90	2008	241	12,26	3,26	5,4	99
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148
Компот из кураги	200	2008	401	1	0,1	34,2	142
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	1/100	к/к	6	3,70	2,50	4,90	87
Итого за прием пищи:	**870**			**31,04**	**22,2**	**119,59**	**814**
Всего за день:				**46,04**	**45,36**	**198,79**	**1406**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
12 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22	132
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,1	7,5	18,9	163
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Мандарин свежий	100	к/к	3	0,8	0	7,5	38
Итого за прием пищи:	**520**			**10,6**	**14,26**	**83,79**	**511,89**
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	50
Суп картофельный с крупой	200	2012	80	2,96	4,24	8,73	95
Печень, тушенная в соусе	90/30	АКП*	14	19,3	15,64	20,9	256
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	5,60	37,70	206
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72
Итого за прием пищи:	**775**			**32,22**	**31,6**	**133,24**	**886**
Всего за день:				**42,82**	**45,86**	**217,03**	**1398**
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности				**12%**	**32%**	**57%**	

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	43,62	47,22	201,94	1362
Всего за 2 день:	48,63	55,59	195,06	1510
Всего за 3 день:	43,5	48,62	221,08	1545
Всего за 4 день:	48,54	48,05	197,47	1456
Всего за 5 день:	42,67	50,66	193,64	1475
Всего за 6 день:	48,8	47,65	209,81	1479
ИТОГО:	**275,760**	**297,79**	**1219,00**	**8827,00**
В среднем за 1 день:	**45,96**	**49,63**	**203,17**	**1471,17**
Всего 7 за день:	50,44	52,46	210,45	1447
Всего за 8 день:	47,17	48,12	197,57	1430
Всего за 9 день:	43,26	52,32	206,13	1471
Всего за 10 день:	43,5	45,63	182,31	1330
Всего за 11 день:	46,04	45,36	198,79	1406
Всего за 12 день:	42,82	45,86	217,03	1398
ИТОГО:	**273,23**	**289,75**	**1212,28**	**8482,00**
В среднем за 1 день:	**45,54**	**48,29**	**202,05**	**1413,67**
В среднем за 12 дней:	**45,75**	**48,96**	**202,61**	**1442,42**

***АКП - акт контрольной проработки**

***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 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**

***Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа 2014г.**

*** 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.

Согласовано

Директор _____ /В.В. Мебург

Администрация Василеостровского района Санкт-Петербурга * Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 9 Василеостровского района Санкт-Петербурга *

Исполнительный директор _____ /С.В. Лазарев

Акционерное общество «Комбинат социального питания Красносельского района» Для документов Санкт-Петербург