

"СОГЛАСОВАНО"

Директор \_\_\_\_\_

ДИРЕКТОР  
ГБОУ СОШ № 50  
М.И. ЗОМИН



" " 202 г.

" УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор  
АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"



/ О. Ю. Костенюк /

202 г.

**Циклическое 10-дневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак)  
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет)  
общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его  
стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

| Сборник рецептур     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|                      |                         |  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |
| <b>1 день</b>        |                         |  |              |                  |              |              |                               |
| <b>Завтрак</b>       |                         |  |              |                  |              |              |                               |
| 2011                 | 183                     | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ  | 130/5        | 5,80             | 9,40         | 22,40        | 198,00                        |
| 2012                 | 217                     | ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ                                   | 60           | 4,40             | 8,20         | 2,10         | 99,50                         |
| 2008                 | 2                       | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                 | 15/20        | 1,70             | 0,60         | 19,60        | 95,60                         |
| к/к                  | к/к                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ                                     | 20           | 1,60             | 0,50         | 10,60        | 53,60                         |
| 2008                 | 430                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 180          | 0,20             | 0,10         | 14,60        | 58,40                         |
| 2011                 | 338                     | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ / ГРУША СВЕЖАЯ                       | 100          | 0,40             | 0,40         | 9,80         | 47,00                         |
| Итого за прием пищи: |                         |  | <b>530</b>   | <b>14,10</b>     | <b>19,20</b> | <b>79,10</b> | <b>552,10</b>                 |
| Всего за день:       |                         |  |              | <b>14,10</b>     | <b>19,20</b> | <b>79,10</b> | <b>552,10</b>                 |
| <b>2 день</b>        |                         |  |              |                  |              |              |                               |
| <b>Завтрак</b>       |                         |  |              |                  |              |              |                               |
| 2008                 | 189                     | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ    | 130/5        | 3,40             | 6,50         | 18,60        | 147,50                        |
| 2012                 | 235                     | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 60/15        | 10,10            | 7,70         | 22,90        | 168,80                        |
| к/к                  | к/к                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ                                     | 20           | 1,60             | 0,50         | 10,60        | 53,60                         |
| 2008                 | 431                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                      | 180/5        | 0,30             | 0,10         | 14,60        | 59,70                         |
| к/к                  | к/к                     | ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%                               | 100          | 2,80             | 2,50         | 11,00        | 80,00                         |
| Итого за прием пищи: |                         |  | <b>515</b>   | <b>18,20</b>     | <b>17,30</b> | <b>77,70</b> | <b>509,60</b>                 |
| Всего за день:       |                         |  |              | <b>18,20</b>     | <b>17,30</b> | <b>77,70</b> | <b>509,60</b>                 |
| <b>3 день</b>        |                         |  |              |                  |              |              |                               |
| <b>Завтрак</b>       |                         |  |              |                  |              |              |                               |
| 2008                 | 190                     | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"      | 150          | 4,70             | 7,50         | 20,10        | 168,00                        |
| 2008                 | 3                       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                  | 15/20        | 5,20             | 5,00         | 10,70        | 108,10                        |
| к/к                  | к/к                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ                                     | 20           | 1,60             | 0,50         | 10,60        | 53,60                         |
| 2012                 | 397                     | КАКАО С МОЛОКОМ                                    | 180          | 3,70             | 3,20         | 15,80        | 107,00                        |
| к/к                  | к/к                     | ПЕЧЕНЬЕ  | 20           | 1,50             | 2,00         | 14,90        | 83,40                         |
| к/к                  | к/к                     | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ / МАНДАРИН СВЕЖИЙ                  | 100          | 0,90             | 0,20         | 8,10         | 43,00                         |
| Итого за прием пищи: |                         |  | <b>505</b>   | <b>17,60</b>     | <b>18,40</b> | <b>80,20</b> | <b>563,10</b>                 |
| Всего за день:       |                         |  |              | <b>17,60</b>     | <b>18,40</b> | <b>80,20</b> | <b>563,10</b>                 |
| <b>4 день</b>        |                         |  |              |                  |              |              |                               |
| <b>Завтрак</b>       |                         |  |              |                  |              |              |                               |
| 2008                 | 189                     | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ  | 130/5        | 4,90             | 6,60         | 21,40        | 172,00                        |
| 2012                 | 235                     | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 60/15        | 10,10            | 7,70         | 22,90        | 168,80                        |
| к/к                  | к/к                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ                                     | 20           | 1,60             | 0,50         | 10,60        | 53,60                         |
| 2008                 | 430                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 180          | 0,20             | 0,10         | 14,60        | 58,40                         |
| к/к                  | к/к                     | ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%                               | 100          | 2,80             | 2,50         | 11,00        | 80,00                         |
| Итого за прием пищи: |                         |  | <b>510</b>   | <b>19,60</b>     | <b>17,40</b> | <b>80,50</b> | <b>532,80</b>                 |
| Всего за день:       |                         |  |              | <b>19,60</b>     | <b>17,40</b> | <b>80,50</b> | <b>532,80</b>                 |

| 5 день                      |     |  |        |        |        |        |          |
|-----------------------------|-----|--|--------|--------|--------|--------|----------|
| Завтрак                     |     |  |        |        |        |        |          |
| 2008                        | 189 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130/5  | 4,40   | 0,60   | 16,30  | 150,90   |
| 2008                        | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ  | 60     | 5,80   | 9,50   | 1,10   | 113,50   |
| 2008                        | 2   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ   | 15/20  | 1,70   | 0,60   | 19,60  | 95,60    |
| к/к                         | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ   | 20     | 1,60   | 0,50   | 10,60  | 53,60    |
| 2012                        | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК   | 180    | 2,90   | 2,40   | 14,40  | 91,00    |
| 2011                        | 338 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ / ГРУША СВЕЖАЯ                               | 100    | 0,40   | 0,40   | 9,80   | 47,00    |
| Итого за прием пищи:        |     |  | 530    | 16,80  | 14,00  | 71,80  | 551,60   |
| Всего за день:              |     |  |        | 16,80  | 14,00  | 71,80  | 551,60   |
| 6 день                      |     |  |        |        |        |        |          |
| Завтрак                     |     |  |        |        |        |        |          |
| 2008                        | 187 | КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)                      | 150    | 5,00   | 7,30   | 28,10  | 199,20   |
| 2008                        | 3   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ  | 15/20  | 5,20   | 5,00   | 10,70  | 108,10   |
| к/к                         | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ   | 20     | 1,60   | 0,50   | 10,60  | 53,60    |
| 2008                        | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ  | 180    | 0,20   | 0,10   | 14,60  | 58,40    |
| к/к                         | к/к | ПЕЧЕНЬЕ  | 20     | 1,50   | 2,00   | 14,90  | 83,40    |
| к/к                         | к/к | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ / МАНДАРИН СВЕЖИЙ                          | 100    | 0,90   | 0,20   | 8,10   | 43,00    |
| Итого за прием пищи:        |     |  | 505    | 14,40  | 15,10  | 87,00  | 545,70   |
| Всего за день:              |     |  |        | 14,40  | 15,10  | 87,00  | 545,70   |
| 7 день                      |     |  |        |        |        |        |          |
| Завтрак                     |     |  |        |        |        |        |          |
| 2011                        | 183 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ          | 130/5  | 5,80   | 9,40   | 22,40  | 198,00   |
| 2012                        | 235 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ         | 60/15  | 10,10  | 7,70   | 22,90  | 168,80   |
| к/к                         | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ   | 20     | 1,60   | 0,50   | 10,60  | 53,60    |
| 2008                        | 431 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ  | 180/5  | 0,30   | 0,10   | 14,60  | 59,70    |
| к/к                         | к/к | ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%                                       | 100    | 2,80   | 2,50   | 11,00  | 80,00    |
| Итого за прием пищи:        |     |  | 505    | 20,60  | 20,20  | 81,50  | 560,10   |
| Всего за день:              |     |  |        | 20,60  | 20,20  | 81,50  | 560,10   |
| 8 день                      |     |  |        |        |        |        |          |
| Завтрак                     |     |  |        |        |        |        |          |
| 2008                        | 189 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ            | 130/5  | 3,40   | 6,50   | 18,60  | 147,50   |
| 2008                        | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ  | 60     | 5,80   | 9,50   | 1,10   | 113,50   |
| 2008                        | 2   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ   | 15/20  | 1,70   | 0,60   | 19,60  | 95,60    |
| к/к                         | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ   | 20     | 1,60   | 0,50   | 10,60  | 53,60    |
| 2012                        | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ  | 180    | 3,70   | 3,20   | 15,80  | 107,00   |
| 2011                        | 338 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ / ГРУША СВЕЖАЯ                               | 100    | 0,40   | 0,40   | 9,80   | 47,00    |
| Итого за прием пищи:        |     |  | 530    | 16,60  | 20,70  | 75,50  | 564,20   |
| Всего за день:              |     |  |        | 16,60  | 20,70  | 75,50  | 564,20   |
| 9 день                      |     |  |        |        |        |        |          |
| Завтрак                     |     |  |        |        |        |        |          |
| 2008                        | 189 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130/5  | 4,40   | 0,60   | 16,30  | 150,90   |
| 2012                        | 235 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ         | 60/15  | 10,10  | 7,70   | 22,90  | 168,80   |
| к/к                         | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ   | 20     | 1,60   | 0,50   | 10,60  | 53,60    |
| 2008                        | 431 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ  | 180/5  | 0,30   | 0,10   | 14,60  | 59,70    |
| к/к                         | к/к | ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%                                       | 100    | 2,80   | 2,50   | 11,00  | 80,00    |
| Итого за прием пищи:        |     |  | 515    | 19,20  | 11,40  | 75,40  | 513,00   |
| Всего за день:              |     |  |        | 19,20  | 11,40  | 75,40  | 513,00   |
| 10 день                     |     |  |        |        |        |        |          |
| Завтрак                     |     |  |        |        |        |        |          |
| 2012                        | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                                  | 150/15 | 8,00   | 9,40   | 25,70  | 249,00   |
| 2011                        | 71  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ   | 30     | 0,10   | 0,10   | 1,10   | 6,60     |
| к/к                         | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ   | 20     | 1,60   | 0,50   | 10,60  | 53,60    |
| 2008                        | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ  | 180    | 0,20   | 0,10   | 14,60  | 58,40    |
| к/к                         | к/к | ВАФЛИ  | 20     | 0,80   | 5,40   | 12,40  | 123,00   |
| к/к                         | к/к | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ / МАНДАРИН СВЕЖИЙ                          | 100    | 0,90   | 0,20   | 8,10   | 43,00    |
| Итого за прием пищи:        |     |  | 515    | 11,60  | 15,70  | 72,50  | 533,60   |
| Всего за день:              |     |  |        | 11,60  | 15,70  | 72,50  | 533,60   |
| Всего за 10 дней:           |     |  |        | 168,70 | 169,40 | 781,20 | 5 425,80 |
| Среднее значение за период: |     |  |        | 16,87  | 16,94  | 78,12  | 542,58   |

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.

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

| норма                       | 15,4-19,3 | 15,8-19,8 | 67-83,8     | 470-587,5 |
|-----------------------------|-----------|-----------|-------------|-----------|
| ЗАВТРАКИ                    | Белки, г  | Жиры, г   | Углеводы, г | ЭЦ, ккал  |
| 1 ДЕНЬ                      | 14,10     | 19,20     | 79,10       | 552,10    |
| 2 ДЕНЬ                      | 18,20     | 17,30     | 77,70       | 509,60    |
| 3 ДЕНЬ                      | 17,60     | 18,40     | 80,20       | 563,10    |
| 4 ДЕНЬ                      | 19,60     | 17,40     | 80,50       | 532,80    |
| 5 ДЕНЬ                      | 16,80     | 14,00     | 71,80       | 551,60    |
| 6 ДЕНЬ                      | 14,40     | 15,10     | 87,00       | 545,70    |
| 7 ДЕНЬ                      | 20,60     | 20,20     | 81,50       | 560,10    |
| 8 ДЕНЬ                      | 16,60     | 20,70     | 75,50       | 564,20    |
| 9 ДЕНЬ                      | 19,20     | 11,40     | 75,40       | 513,00    |
| 10 ДЕНЬ                     | 11,60     | 15,70     | 72,50       | 533,60    |
| ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ            | 168,70    | 169,40    | 781,20      | 5 425,80  |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 дней | 16,87     | 16,94     | 78,12       | 542,58    |