

Утверждаю:
 Директор ГБОУ гимназия № 524
 Московского района Санкт-Петербурга
 Федотова Е.Ю.
 " 09 " *сентября* 2024 г.

**ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК/ОБЕД)
 ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ (1-4кл) ГБОУ ГИМНАЗИЯ № 524 МОСКОВСКОГО
 РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ДЕНЬ 1 Завтрак															
2008	210	Макароны с сыром	1/150	13	13	21	268	0,12	0,1	0,51	0,84	242	12	115	0,9
2008	2	Бутерброд с повидлом	1/40	2	4	20	126	0,05	0,1	0,33	0,31	6	3	13	0,5
	ТК	Батон обогащенный микронутриентами	1/30	2	1	15	78	0,03	0	0	0,51	6	4	20	0,4
2008	431	Чай с лимоном и сахаром	1/190	0	0	10	44	0	4,1	0	0,02	9	6	10	0,5
	ТК	Груши свежие	1/150	0	0	15	70	0,03	7,5	0	0,6	39	18	24	3,5
Итого за прием пищи				17	18	81	586	0,23	11,8	0,84	2,28	302	43	182	5,8
ДЕНЬ 1 Обед															
2008	40	Салат из квашеной капусты*	1/100	1	5	7	85	0,02	13,6	0,62	0,56	94	15	28	0,5
2008	99	Суп картофельный с бобовыми с курой и зеленью	200/25/2	6	8	15	195	0,22	8	0,36	0,39	138	40	146	1,1

2008	239	Котлеты или биточки рыбные****	1/100	11	8	16	165	0,29	1	0,81	1,67	373	50	391	1,1
2008	335	Пюре картофельное	1/150	3	5	22	148	0,19	15	0,54	0,2	45	33	97	1,1
2008	399	Компот из апельсинов	1/180	0	0	25	58	0,02	10	0	0,1	17	6	11	0,2
	ТК	Батон обогащенный микронутриентами	1/35	2	1	17	91	0,04	0	0	0,6	7	5	23	0,4
	ТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	1/40	3	0	15	80	0,08	0	0	0,92	13	23	78	1,8
Итого за прием пищи				26	27	117	822	0,86	47,6	2,33	4,44	687	172	774	6,2
Всего за день				43	45	198	1408	1,09	59,4	3,17	6,72	989	215	956	12

ДЕНЬ 2 Завтрак

2008	186	Каша боярская (из пшена с изюмом)	1/200	13	11	19	137	0,4	1	0,83	0,55	216	45	187	2,6
2008	3	Бутерброд с сыром	1/35	4	8	7	131	0,02	0,1	0,08	0,38	235	7	86	0,3
2008	430	Чай с сахаром	1/180	0	0	10	41	0	0,1	0	0	5	4	8	0,8
	ТК	Батон обогащенный микронутриентами	1/22	1	0	10	52	0,02	0	0	0,34	4	3	13	0,2
	ТК	Бананы свежие	1/150	1	0	20	112	0,05	13	0,15	0,15	8	41	33	0,4
	ТК	Зефир	1/35	0	0	17	114	0	0	0	0	19	2	4	0,5
Итого за прием пищи				19	19	83	587	0,49	14,2	1,06	1,42	487	102	331	4,8

ДЕНЬ 2 Обед

2008	19	Салат из свежих огурцов	1/100	0	5	1	48	0,03	6	0	1,01	35	13	27	0,5
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем с курой, сметаной и зеленью	200/25/5/2	5	6	7	154	0,09	33	0,76	0,32	41	26	100	1,1
2008	318	Зразы рубленные из индейки****	1/100	7	7	17	186	0,24	3	0,26	1,37	259	25	160	2,5
2008	325	Рис отварной	1/150	2	6	30	92	0,04	0	0,05	0,29	11	27	83	0,6

2008	401	Компот из кураги	1/180	0	0	31	120	0,02	0,7	0,4	0,99	29	19	26	0,6
	ТК	Батон обогащенный микронутриентами	1/20	1	0	10	52	0,02	0	0	0,34	4	3	13	0,2
	ТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	1/25	1	0	9	50	0,05	0	0	0,58	8	14	49	1,1
	ТК	Йогурт 2,5 % жирности	1/125	10	3	11	118	0,05	0	0,64	0,03	125	13	149	0,1
Итого за прием пищи				26	27	116	820	0,54	42,7	2,11	4,93	512	140	607	6,7
Всего за день				45	46	199	1407	1,03	56,9	3,17	6,35	999	242	938	11,5

ДЕНЬ 3 Завтрак

2008	184	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	1/200	7	10	13	129	0,07	1,3	0,05	0,32	219	25	152	0,5
2008	4	Бутерброд с отварным языком говяжим	1/35	6	7	8	98	0,06	1,1	0	0,39	156	8	86	1,6
	ТК	Батон обогащенный микронутриентами	1/30	2	0	15	78	0,03	0	0	0,51	6	4	20	0,4
2008	432	Кофейный напиток	1/180	2	1	24	116	0,02	0,6	0,02	0,07	58	7	43	0,1
	ТК	Мандарины свежие	1/150	1	0	11	57	0,09	27	0,02	0,3	53	17	26	0,2
	ТК	Пряник	1/30	1	1	12	109	0,02	0	0	0,72	3	3	15	0,2
Итого за прием пищи				19	19	83	587	0,29	30	0,09	2,31	495	64	342	3

ДЕНЬ 3 Обед

2008	23	Салат из свежих помидоров и огурцов*	1/60	0	4	1	60	0,02	7,9	0,03	0,59	9	4	18	0,3
2008	80	Борщ сибирский с курой, сметаной и зеленью	200/25/5/2	6	9	12	175	0,11	10	0,26	0,37	152	34	136	1,8
2008	256	Печень по-строгановски****	1/120	11	10	9	173	0,31	5	3,22	1,39	225	28	228	2,3
2008	323	Греча отварная	1/150	4	4	39	149	0,3	0	0,03	0,6	80	88	208	1,7

2008	437	Напиток клюквенный	1/180	0	0	22	94	0	3,5	0,01	0,23	3	3	3	0,1
	ТК	Батон обогащенный микронутриентами	1/30	2	0	15	78	0,03	0	0	0,51	6	4	20	0,4
	ТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	1/40	3	0	15	80	0,08	0	0	0,92	13	23	78	1,8
Итого за прием пищи				26	27	113	809	0,85	26,4	3,55	4,61	488	184	691	8,4
Всего за день				45	46	196	1396	1,14	56,4	3,64	6,92	983	248	1033	11,4
ДЕНЬ 4 Завтрак															
2008	224	Запеканка из творога с повидлом	1/170	14	11	41	313	0,24	1,2	0,07	0,9	458	50	344	1,2
2008	3	Бутерброд с сыром	1/35	4	8	7	131	0,02	0,1	0,08	0,38	235	7	86	0,3
2008	430	Чай с сахаром	1/180	0	0	10	41	0	0,1	0	0	5	4	8	0,8
	ТК	Батон обогащенный микронутриентами	1/22	1	0	10	52	0,02	0	0	0,34	4	3	13	0,2
	ТК	Яблоки свежие	1/100	0	0	9	47	0,03	10	0,01	0,2	16	9	11	2,2
Итого за прием пищи				19	19	77	584	0,31	11,4	0,16	1,82	718	73	462	4,7
ДЕНЬ 4 Обед															
2008	37, ТК	Салат из белокачанной капусты с яблоками до 28.02./ с 01.03. Огурец соленый порционно	1/100	1	5	8	87	0,03	22,4	0	0,58	40	13	24	1
2008	95	Суп из овощей с курой, сметаной и зеленью	200/25/5/2	8	10	19	162	0,2	12,2	1,22	0,32	132	56	205	1,1
2008	258	Жаркое по-домашнему из говядины****	1/240	15	10	25	283	0,39	12,4	1,87	1,41	133	74	304	2,5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0	0	32	138	0	0,5	0,03	0,41	21	12	17	0,8

	ТК	Батон обогащенный микронутриентами	1/25	1	0	12	65	0,03	0	0	0,43	5	3	16	0,3
	ТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	1/28	1	0	9	50	0,05	0	0	0,58	8	14	49	1,1
Итого за прием пищи				26	25	105	785	0,7	47,5	3,12	3,73	339	172	615	6,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				45	44	182	1369	1,01	58,9	3,28	5,55	1057	245	1077	11,5

ДЕНЬ 5 Завтрак

2008	184	Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	1/200	9	11	13	148	0,33	1,3	0,25	0,83	242	39	129	1,7
2008	2	Бутерброд с повидлом	1/40	2	4	20	126	0,05	0,1	0,33	0,31	6	3	13	0,5
2008	433	Какао с молоком	1/180	3	2	10	81	0,04	1,2	0,02	0,1	213	30	107	1
	ТК	Батон обогащенный микронутриентами	1/32	2	0	15	78	0,03	0	0	0,51	6	4	20	0,4
	ТК	Апельсины свежие	1/150	1	0	12	64	0,06	40	0,02	0,3	51	20	35	0,5
	ТК	Вафли	1/30	0	0	13	56	0,01	0	0	0,21	5	3	11	0,5
Итого за прием пищи				17	17	83	553	0,52	42,6	0,62	2,26	523	99	315	4,6

ДЕНЬ 5 Обед

2008	48	Салат из свеклы с сыром и чесноком	1/75	2	6	4	131	0,11	4,6	0,03	0,92	100	13	65	0,8
2008	94	Суп крестьянский с крупой, курой и зеленью	200/25/2	7	5	11	168	0,08	2,3	2,19	0,69	31	24	113	1
2008	314	Котлеты рубленые из куры****	1/90	8	6	15	139	0,26	0,3	0,04	1,18	157	27	162	2,6
2008	325	Рис отварной	1/150	2	6	30	92	0,04	0	0,05	0,29	11	27	83	0,6
2008	436	Напиток лимонный	1/180	0	0	22	62	0,01	5,6	0	0,03	6	2	3	0,1
	ТК	Батон обогащенный микронутриентами	1/25	1	0	12	65	0,03	0	0	0,43	5	3	16	0,3

	TK	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	1/40	3	0	15	80	0,08	0	0	0,92	13	23	78	1,8
2008	435	Кефир	1/200	3	4	8	68	0,06	1,4	0,94	0,14	240	28	190	0,2
	Итого за прием пищи			26	27	117	805	0,67	14,2	3,25	4,6	563	147	710	7,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			43	44	200	1358	1,19	56,8	3,87	6,86	1086	246	1025	12
	ДЕНЬ 6 Завтрак														
2008	210	Макароны с сыром	1/200	13	13	21	268	0,12	0,1	0,51	0,84	242	12	115	0,9
2008	2	Бутерброд с повидлом	1/40	4	4	20	87	0,05	0,2	0	0,61	10	7	32	0,4
2008	431	Чай с лимоном и сахаром	1/190	0	0	10	44	0	4,1	0	0,02	9	6	10	0,5
	TK	Батон обогащенный микронутриентами	1/38	1	0	12	65	0,03	0	0	0,43	5	3	16	0,3
	TK	Яблоки свежие	1/150	0	0	11	56	0,04	12	0,01	0,24	19	11	13	2,6
	Итого за прием пищи			18	17	74	520	0,24	16,4	0,52	2,14	285	39	186	4,7
	ДЕНЬ 6 Обед														
2008	25	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	1/80	0	8	3	84	0,03	24,9	1,1	0,87	149	2	22	0,4
2008	92	Суп картофельный с курой и зеленью	200/25/2	7	7	16	173	0,15	11,9	1,21	0,31	54	33	122	1,4
2008	239	Котлеты или биточки рыбные****	1/100	11	8	16	165	0,29	1	0,81	1,67	373	50	391	1,1
2008	323	Греча отварная	1/150	4	4	39	149	0,3	0	0,03	0,6	80	88	208	1,7
2008	394	Компот из вишни	1/180	0	0	15	106	0,01	5,4	0,06	0,11	13	9	11	0,2
	TK	Батон обогащенный микронутриентами	1/35	1	0	12	65	0,03	0	0	0,43	5	3	16	0,3
	TK	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	1/40	3	0	15	80	0,08	0	0	0,92	13	23	78	1,8
	Итого за прием пищи			26	27	116	822	0,89	43,2	3,21	4,91	687	208	848	6,9

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			44	44	190	1342	1,13	59,6	3,73	7,05	972	247	1034	11,6
ДЕНЬ 7 Завтрак															
2008	214	Омлет натуральный	1/150	11	10	12	206	0,09	0,5	0,34	1,41	314	49	348	1,8
2008	3	Бутерброд с сыром	1/35	4	8	7	131	0,02	0,1	0,08	0,38	235	7	86	0,3
2008	432	Кофейный напиток	1/180	2	1	24	116	0,02	0,6	0,02	0,07	58	7	43	0,1
	ТК	Батон обогащенный микронутриентами	1/30	2	0	15	78	0,03	0	0	0,51	6	4	20	0,4
	ТК	Груши свежие	1/120	0	0	12	56	0,02	6	0	0,48	23	14	19	2,8
Итого за прием пищи				19	19	70	587	0,18	7,2	0,44	2,85	636	81	516	5,4
ДЕНЬ 7 Обед															
2008	40	Салат из квашеной капусты*	1/80	1	5	7	85	0,02	13,6	0,62	0,56	94	15	28	0,5
2008	87	Щи по-уральски с курой, сметаной, зеленью	200/25/5/2	8	5	8	129	0,06	7,7	1,23	0,37	41	23	100	1
2008	314	Котлеты рубленые из индейки****	1/100	11	10	21	190	0,36	0,3	0,05	1	165	29	189	0,4
2008	351	Рагу овощное	1/150	2	7	19	151	0,32	24,7	1,6	0,37	39	35	77	1,3
2008	401	Компот из чернослива	1/180	0	0	27	114	0	0,7	0	0,41	18	23	19	0,7
	ТК	Батон обогащенный микронутриентами	1/25	1	0	12	65	0,03	0	0	0,43	5	3	16	0,3
	ТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	1/40	3	0	15	80	0,08	0	0	0,92	13	23	78	1,8
Итого за прием пищи				26	27	109	814	0,87	47	3,5	4,06	375	151	507	6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				45	46	179	1401	1,05	54,2	3,94	6,91	1011	232	1023	11,4
ДЕНЬ 8 Завтрак															
2008	328	Каша вязкая "Артековская"	1/200	4	14	15	165	0,18	2	0,12	0,45	198	52	227	1,1
1983	1011	Чай с молоком	1/180	1	1	17	88	0,02	0,8	0,01	0,05	65	11	53	0,9

	ТК	Батон обогащенный микронутриентами	1/40	3	1	20	104	0,04	0	0	0,68	8	5	26	0,5
	ТК	Бананы свежие	1/150	1	0	20	112	0,05	13	0,15	0,15	8	41	33	0,4
	ТК	Йогурт 2,5 % жирности	1/125	10	3	11	118	0,05	0	0,64	0,03	125	13	149	0,1
Итого за прием пищи				19	19	83	587	0,34	15,8	0,92	1,36	404	122	488	3

ДЕНЬ 8 Обед

2008	23	Салат из свежих помидоров и огурцов*	1/100	0	10	2	101	0,03	13	0,06	0,98	15	7	29	0,5
2008	91	Рассольник ленинградский с курой, сметаной, зеленью	200/25/5/2	8	5	13	178	0,22	16,1	1,22	0,35	228	25	121	1,3
2008	283	Тефтели из говядины****	1/100	12	6	13	116	0,1	3	1,3	1,48	321	27	173	2,7
2008	372	Соус сметанный с томатом	1/50	0	2	3	34	0,01	0,1	0,01	0,1	14	2	12	0,1
2008	333	Картофель отварной	1/150	3	4	24	152	0,8	10	0,03	0,2	16	35	88	1,4
2008	401	Компот из изюма	1/180	0	0	26	106	0,03	0,4	0	0,09	14	8	14	0,5
	ТК	Батон обогащенный микронутриентами	1/25	1	0	12	65	0,03	0	0	0,43	5	3	16	0,3
	ТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	1/35	2	0	13	70	0,07	0	0	0,81	12	20	68	1,6
Итого за прием пищи				26	27	106	822	1,29	42,6	2,62	4,44	625	127	521	8,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				45	46	189	1409	1,63	58,4	3,54	5,8	1029	249	1009	11,4

ДЕНЬ 9 Завтрак

2008	225	Пудинг из творога с молоком сгущенным	1/150	14	11	43	285	0,23	1	0,09	0,73	453	40	309	2,3
2008	3	Бутерброд с сыром	1/35	4	8	7	131	0,02	0,1	0,08	0,38	235	7	86	0,3
2008	431	Чай с лимоном и сахаром	1/190	0	0	10	44	0	4,1	0	0,02	9	6	10	0,5
	ТК	Батон обогащенный микронутриентами	1/25	1	0	12	65	0,03	0	0	0,43	5	3	16	0,3

	ТК	Апельсины свежие	1/100	0	0	8	43	0,04	20	0,01	0,2	34	13	23	0,3	
Итого за прием пищи				19	19	80	568	0,32	25,2	0,18	1,76	736	69	444	3,7	
ДЕНЬ 9 Обед																
2008	49	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	1/60	1	6	18	143	0,03	3,6	0	1	39	39	48	1,3	
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем с курой, сметаной, зеленью	200/25/5/2	5	6	7	154	0,09	12,8	1,76	0,32	41	26	100	1,1	
2008	265	Плов с говядиной****	1/200	16	15	40	296	0,45	3,8	1,26	1,51	222	56	364	2,4	
2008	442	Сок	1/180	0	0	20	84	0,04	14,5	0	0,07	14	9	9	0,6	
	ТК	Батон обогащенный микронутриентами	1/25	1	0	12	65	0,03	0	0	0,43	5	3	16	0,3	
	ТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	1/40	3	0	15	80	0,08	0	0	0,92	13	23	78	1,8	
Итого за прием пищи				26	27	112	822	0,72	34,7	3,02	4,25	334	156	615	7,5	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				45	46	192	1390	1,04	59,9	3,2	6,01	1070	225	1059	11,2	
ДЕНЬ 10 Завтрак																
2008	184	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	1/200	9	11	20	190	0,19	1,2	0,05	0,99	137	43	224	2,5	
2008	2	Бутерброд с повидлом	1/40	2	4	20	126	0,05	0,1	0,33	0,31	6	3	13	0,5	
2008	433	Какао с молоком	1/180	3	2	10	81	0,04	1,2	0,02	0,1	213	30	107	1	
	ТК	Батон обогащенный микронутриентами	1/30	2	0	15	78	0,03	0	0	0,51	6	4	20	0,4	
	ТК	Мандарины свежие	1/150	1	0	11	57	0,09	27	0,02	0,3	53	17	26	0,2	
	ТК	Мармелад	1/30	0	0	7	46	0	0	0	0	1	1	1	0,1	
Итого за прием пищи				17	17	83	578	0,4	29,5	0,42	2,21	416	98	391	4,7	

ДЕНЬ 10 Обед															
2008	41, ТК	Салат витаминный до 28.02./ с 01.03. Огурец соленый порционно*	1/100	1	5	10	95	0,03	3,3	0,62	0,62	36	17	28	1
2008	92	Суп картофельный с рыбой и зеленью	200/20/2	6	3	16	115	0,14	11,5	0,2	0,43	125	34	116	1,1
2008	269	Свинина, тушенная с капустой и яблоками****	1/200	12	15	29	231	0,43	9,3	1,02	0,87	181	39	262	2
2008	394	Компот из свежих яблок	1/180	0	0	25	104	0,01	3,6	0	0,07	6	3	4	0,8
	ТК	Батон обогащенный микронутриентами	1/25	1	0	12	65	0,03	0	0	0,43	5	3	16	0,3
	ТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	1/40	3	0	15	80	0,08	0	0	0,92	13	23	78	1,8
2008	435	Кефир	1/200	3	4	8	68	0,06	1,4	0,94	0,14	240	28	190	0,2
Итого за прием пищи				26	27	115	758	0,78	29,1	2,78	3,48	606	147	694	7,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				43	44	198	1336	1,18	58,6	3,2	5,69	1022	245	1085	11,9
Итого за 10 ДНЕЙ				443	451	1923	13816	11,49	579,1	34,74	63,86	10218	2394	10239	115,9
Среднее значение за период				44,3	45,1	192,3	1381,6	1,149	57,91	3,474	6,386	1021,8	239,4	1023,9	11,59

* До 01.03. используется лук репчатый или зеленый, с 01.03. используется только лук зеленый.

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

*** Выход порции готовых блюд установлен из расчета стоимости рационов горячего питания.

**** По данным технологическим картам обжарка не производится. Приготовление выполняется в пароконвектомате.

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