

СОГЛАСОВАНО

Директор

ГБОУ «Центр здоровья №52»

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО «КСР» «Мерголово»

Камелин А.В.

2025 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся с заболеванием сахарный диабет в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	30	2008	14	6,9	8,9	0,0	109,0
Каша геркулесовая молочная без сахара с маслом сливочным	165	ТТК	353	9,31	8,40	13,00	151,00
Чай без сахара	200	ТТК	354	0,00	0,00	0,00	0,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Итого за прием п.и. щц:	700			13,31	10,20	40,90	281,00
Обед							
Огурец солёный г. эционно	60	ТТК	1.1	0,48	0,06	1,20	6,60
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	200/5/5	2012	72	3,07	4,97	14,70	82,60
Гуляш	100	ТТК	9.38	11,24	12,30	8,40	214,20
Пюре из разных овощей	150	ТТК	373	1,70	5,46	9,77	95,82
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Отвар шиповника без сахара	200	ТТК	355	0,7	0,3	9,7	56,7
Итого за прием пищи:	810			20,39	24,79	64,17	547,92
Всего за день:				33,70	34,99	105,07	828,92

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день							
Завтрак							
Запеканка творожная с морковью без сахара	160	ТТК	356	12,8	17,6	15,6	280,0
Чай с лимоном без сахара	200	ТТК	357	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	500			16,40	19,70	45,80	416,40
Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	60	ТТК	1.2	0,61	3,20	2,62	53,10
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	200/5/5	2008	76	3,46	4,63	9,71	93,30
Кнели мясные паровые	90	ТТК	359	14,50	8,20	2,84	185,00
Капуста цветная отварная с маслом сливочным	150	2008	126	4,4	4,2	7,5	131,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	ТТК	358	0,60	0,00	11,34	48,00
Итого за прием пищи:	800			26,77	21,93	54,41	602,40
Всего за день:				43,17	41,63	100,21	1018,80

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Завтрак							
Каша пшённая без сахара с тыквой	165	ТТК	361	5,40	6,20	18,60	145,00
Бутерброд из ржаного хлеба с сыром	40	ТТК	362	5,05	5,30	10,20	100,50
Чай без сахара	200	ТТК	354	0,00	0,00	0,00	0,00
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за прием пищи:	705			16,77	16,88	48,48	400,06
Обед							
Огурцы натуральные свежие (порциями)	60	2011	71	0,4	0,1	1,1	7,2
Суп картофельный с горохом	200	2012	81	5,10	3,60	14,90	112,80
Котлета рубленая из филе куриного	90	ТТК	10.21	9,84	5,60	8,95	144,73
Капуста тушеная	150	ТТК	364	3,20	5,20	90,00	96,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Компот из свежих яблок без сахара	200	ТТК	365	0,2	0,2	5,9	28,2
Итого за прием пищи:	740			21,98	16,44	141,23	480,93
Всего за день:				38,75	33,32	189,71	880,99

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная без сахара с маслом сливочным	165	ТТК	353	9,31	8,40	13,00	151,00
Бутерброд из ржаного хлеба с маслом сливочным	25	ТТК	371	2,00	7,64	12,82	138,70
Чай с лимоном без сахара	200	ТТК	357	0,00	0,00	0,00	0,00
Йогурт без сахара в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТТК	368	3,0	2,5	4,7	53,0
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	590			14,71	18,94	40,32	387,10
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	60/20	2011	52/209	2,95	7,00	3,60	100,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	200/5	2012	82	4,07	2,24	15,74	94,60
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	90/30	ТТК	8.7	8,17	6,85	9,44	151,76
Морковное пюре	155	ТТК	360	2,2	5,2	11,6	103,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	ТТК	358	0,60	0,00	11,34	48,00
Итого за прием пищи:	845			21,21	22,99	72,12	590,16
Всего за день:				35,92	41,93	112,44	977,26

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	150	ТТК	6.3	14,50	14,27	8,89	262,43
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Какао с молоком без сахара	200	ТТК	366	4,1	4,1	6,1	77,1
Печенье овсяное на сорбите	22	ТТК	363	1,1	4,2	13,7	96,3
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	512			23,80	24,43	57,13	570,78
Обед							
Винегрет овощной	60	ТТК	1.48	0,84	6,06	3,96	66,40
Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной	200/5/5	2008	91	4,28	5,22	17,80	118,30
Кнели мясные паровые	90	ТТК	359	14,50	8,20	2,84	185,00
Морковь тушеная с зеленым горошком	150	ТТК	370	2,6	2,3	10,8	160,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Компот из свежих яблок без сахара	200	ТТК	365	0,2	0,2	5,9	28,2
Итого за прием пищи:	800			25,66	23,72	61,68	649,90
Всего за день:				49,46	48,15	118,81	1220,68

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
Завтрак							
Каша гречневая молочная без сахара с маслом сливочным	165	ТТК	369	6,8	7,1	25,4	198,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Чай без сахара	200	ТТК	354	0,00	0,00	0,00	0,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Йогурт без сахара в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТТК	12	3,0	2,5	4,7	53,0
Итого за прием пищи:	605			13,80	11,40	58,00	381,40
Обед							
Огурец солёный порционно	60	ТТК	1.1	0,48	0,06	1,20	6,60
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200/10	ТТК	2.2	7,80	3,10	10,10	109,20
Курица отварная	90	ТТК	367	8,21	17,10	36,10	345,40
Капуста тушеная	150	ТТК	364	3,20	5,20	90,00	96,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	ТТК	358	0,60	0,00	11,34	48,00
Итого за прием пищи:	800			23,49	27,16	169,14	697,20
Всего за день:				37,29	38,56	227,14	1078,60

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Завтрак							
Каша пшённая без сахара с тыквой	165	ТТК	361	5,40	6,20	18,60	145,00
Печенье овсяное на сорбите	22	ТТК	363	1,1	4,2	13,7	96,3
Чай без сахара	200	ТТК	354	0,00	0,00	0,00	0,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за прием пищи:	577			12,42	15,46	41,64	348,81
Обед							
Салат витаминный	60	ТТК	1.46	0,71	3,20	4,60	52,20
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	200/10	2008	98/228	4,78	2,27	15,68	103,00
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	ТТК	9.5	7,10	10,21	9,46	180,00
Пюре из разных овощей	150	ТТК	373	1,70	5,46	9,77	95,82
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Отвар шиповника без сахара	200	ТТК	355	0,7	0,3	9,7	56,7
Итого за прием пищи:	930			18,59	23,54	79,41	624,12
Всего за день:				31,01	39,00	121,05	972,93

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная без сахара с маслом сливочным	165	ТТК	353	9,31	8,40	13,00	151,00
Бутерброд на ржаном хлебе с яйцом	45	ТТК	372	5,75	2,85	10,30	77,50
Какао с молоком без сахара	200	ТТК	366	4,1	4,1	6,1	77,1
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	510			19,56	15,63	39,68	352,60
Обед							
Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	60	2011	52	1,70	3,84	2,60	54,40
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	200/5/5	2012	64	2,55	4,11	9,04	80,80
Курица отварная	90	ТТК	367	8,21	17,10	36,10	345,40
Морковь тушеная с зеленым горошком	150	ТТК	370	2,6	2,3	10,8	160,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Компот из свежих яблок без сахара	200	ТТК	365	0,2	0,2	5,9	28,2
Итого за прием пищи:	810			18,50	29,29	84,82	760,80
Всего за день:				38,06	44,92	124,50	1113,40

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
Завтрак							
Запеканка творожная с морковью без сахара	160	ТТК	356	12,8	17,6	15,6	280,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Чай с лимоном без сахара	200	ТТК	357	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	500			16,40	19,70	45,80	416,40
Обед							
Салат "Мозайка"	60	ТТК	1.33	3,30	3,60	4,20	72,40
Борщ с капустой и картофелем, курой отварной и сметаной	200/5/5	2008	76	3,27	4,80	11,20	94,00
Кнели мясные паровые	90	ТТК	359	14,50	8,20	2,84	185,00
Капуста цветная отварная с маслом сливочным	150	2008	126	4,4	4,2	7,5	131,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Отвар шиповника без сахара	200	ТТК	355	0,7	0,3	9,7	56,7
Итого за прием пищи:	800			29,37	22,80	55,84	631,10
Всего за день:				45,77	42,50	101,64	1047,50

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	150	ТТК	6.3	14,50	14,27	8,89	262,43
Бутерброд из ржаного хлеба с сыром	40	ТТК	362	5,05	5,30	10,20	100,50
Чай без сахара	200	ТТК	354	0,00	0,00	0,00	0,00
Печенье овсяное на сорбите	22	ТТК	363	1,1	4,2	13,7	96,3
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	512			21,55	23,95	40,85	502,18
Обед							
Огурцы натуральные свежие (порциями)	60	2011	71	0,4	0,1	1,1	7,2
Суп картофельный с горохом	200	2012	81	5,10	3,60	14,90	112,80
Рагу со свиной	240	ТТК	371	12,50	14,94	23,20	277,37
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	2,65	0,35	16,96	81,58
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	ТТК	358	0,60	0,00	11,34	48,00
Итого за прием пищи:	740			21,25	18,99	67,50	526,95
Всего за день:				42,80	42,94	108,35	1029,13

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	33,70	34,99	105,07	828,92
Всего за 2 день:	43,17	41,63	100,21	1018,80
Всего за 3 день:	38,75	33,32	189,71	880,99
Всего за 4 день:	35,92	41,93	112,44	977,26
Всего за 5 день:	49,46	48,15	118,81	1220,68
ИТОГО:	201,0	200,0	626,2	4926,7
В среднем за 1 день:	40,2	40,0	125,2	985,3
Всего за 6 день:	37,29	38,56	227,14	1078,60
Всего за 7 день:	31,01	39,00	121,05	972,93
Всего за 8 день:	38,06	44,92	124,50	1113,40
Всего за 9 день:	45,77	42,50	101,64	1047,50
Всего за 10 день:	42,80	42,94	108,35	1029,13
ИТОГО:	194,9	207,9	682,7	5241,6
В среднем за 1 день:	39,0	41,6	136,5	1048,3
В среднем за 10 дней:	39,6	40,8	130,9	1016,8

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

*ТТК - технико-технологическая карта

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Москва, Дели принт 2012 г

*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб 2008 под редакцией Куткиной М.Н.

*Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга. 2012 г.

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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