



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед)

для предоставления питания обучающимся образовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 12 до 18 лет с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга, а так же за счет их собственных денежных средств и/или денежных средств родителей (законных представителей)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов /	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день															
Обед															
Салат из свёклы отварной с маслом растительным	100	2011	52	1,4	3,6	8,26	75,8	0,02	3,65	0,0	1,82	35,46	40,63	20,69	1,32
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2008	91	4,1	1,16	20,54	116,5	0,091	7,52	0,205	0,215	29,4	76,1	26	1,005
Шницель рубленый из говядины	100	2008	272	15,0	15,4	12,6	250,0	0,07	0,0	0,0	3,6	245	300	24	2
Рагу овощное	180	2008	350	4,2	8,04	13,8	142,8	0,57	9	0,8	0,7	44	84	24	1
Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	28,6	0,0	0,1	5,0	8,0	2,0	0,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0,6	22,0	40,04	0	0,1
Батон нарезной обогащённый	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед 1 день:				31,6	32,25	134,08	949,5	1,017	49,77	1,005	7,985	424	559,8	106	8,8

2 день															
Обед															
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0	0,02	27	0,03	2,3	49	28	15	0,7
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/5/10	2008	76	1,9	2,6	9,1	107,8	0,033	1,04	0,021	0,23	50,2	60,8	9,05	1,04
Рыба /филе трески/ запеченная в молочном соусе	300	2008	238	19,9	20,9	34,8	371,6	0,1	13,6	0,09	2,8	67,8	252,2	35,4	1,58
Компот из кураги с витамином «С»	200	2008	401	1,0	0,1	34,2	142,0	0,02	10,6	0,03	1,1	33,0	29,0	21,0	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	8,3	40,0	0	0,1
Батон нарезной обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,0	7,5	38,0	0	38,0	0	0,3	160	142	11	0,13
Итого за Обед 2 день:				31,6	32,25	134,48	949,4	0,403	90,24	0,171	7,48	395,8	552	91,5	5,05
3 день															
Обед															
*Винегрет овощной	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123,0	0,02	15	0,25	4,6	38	36	19	1
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2008	101	1,9	1,8	43,05	107,0	0,11	8,0	0,20	0,3	23	64,0	25	1,0
Голубцы ленивые	250	2008	306	17,2	14,8	15,5	334,0	0,09	17,0	0,0	1,68	83,6	159	4,4	2,4
Сок фруктовый /персиковый/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	8,3	40,0	0	0,1
Батон нарезной обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за Обед 3 день:				31,6	32,95	134,0	950,0	0,5	44,6	0,472	7,33	313,4	404	70,4	8,2
4 день															
Обед															
Икра свекольная	100	2008	56	4,2	8,1	10,1	130,0	0,03	9	0,02	3,7	45	56	27	1,8
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2008	99/73	1,9	1,6	8,5	108,0	0,1	5,5	0,268	0,5	97,9	120,7	35,4	2,9
Фрикадельки из птицы, соус молочный	125	2010	308/350	10,2	9,8	10,5	118,3	0,05	0	0,05	2,9	190	200	18,3 3	1,67
Рис отварной	180	2008	325	4,4	7,6	29,4	143,6	0,02	0	0,05	0,08	13	161	39	0,6
Компот из апельсинов с витамином «С»	200	2008	399	0,5	0,1	24,0	141,0	0,02	12	0	0,1	18	12	7	0,2
Ватрушка с творогом	75	1996	695	4,0	1,5	10,4	104,0	0,1	0,0	0,1	0,5	9,0	33,6	5,4	0,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	8,3	40,0 4	0	0,1
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
Итого за Обед 4 день:				31,6	32,25	134,08	951,9	0,55	26,5	0,488	8,53	408,7	623	132	8,47

5 день															
Обед															
*Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0	0,02	13,5	0,03	2,3	89	28	1,5	0,7
Суп крестьянский	250	2008	94	2,3	5,03	12,4	107,0	0,06	1,02	0,085	0,4	38,4	118	18,4	0,91
Мясо духовое	300	2011	258	16,2	15,5	31,0	320,8	0,15	8,96	0,57	5,28	51,49	310	73,2	4,96
Компот из изюма с витамином «С»	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0	0,03	0,66	0,0	0,1	16	26	8	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	8,3	40	0	0,6
Батон нарезной обогащенный	50	к/к	к/к	4,0	2,33	25,99	143,78	0,25	0	0	0,75	27,5	0	0	1,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за Обед 5 день:				31,5	32,26	134,09	949,58	0,640	24,74	0,707	8,83	349,7	613	115	8,87
6 день															
Обед															
Салат картофельный с морковью, зеленым горошком, маслом растительным	100	2011	40	4,0	4,2	12,1	89,0	0,15	7,0	0,0	1	74	41	37	0,9
Суп картофельный с рыбой	250/25	2008	92	2,2	2,96	8,2	136,3	0,13	1,9	0,14	0,72	15,71	158	27,7 4	0,58
Печень говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	100	2008	261/373	10,9	15,1	5,9	151,7	0,17	3,8	0,1	1,8	196,6	189, 2	22,4	0,7
Макароны отварные	180	2008	331	6,6	5,76	37,56	229,2	0,072	0	0,036	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96
Сок фруктовый /яблочный/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,0	0,0	0,16
Батон нарезной обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед 6 день:				31,5	32,17	133,91	949,6	0,798	17,7	0,576	6,73	327,31	483,2	92,5	9,2
7 день															
Обед															
*Салат картофельный с маслом растительным	100	2008	43	1,6	15,3	11,9	172,0	0,01	15	0,05	0,13	24	43	9,5	0,5
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	250/5/5	2008	85	5,2	1,2	11,2	107,0	0,016	9,7	0,17	0,16	138,0	127, 2	23,6	1,5
Сосиски отварные	100	2008	254	13,9	5,6	10,4	143,7	0,2	0,0	0,0	0,4	36	162	35	2
Пюре картофельное	180	2008	335	3,7	6,48	24,4	169,2	0,17	6,3	0,048	0,24	56,4	135, 6	24,8	1,32
Кисель плодово – ягодный с витамином «С»	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	8,6	0,0	0,1	5,0	8,0	2,0	0,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,0 4	0,0	0,1

Батон нарезной обогащённый	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,0	7,5	38,0	0	38,0	0	0,3	160	142	11	0,13
Итого за 7 день Обед:				31,7	32,23	134,48	949,9	0,636	77,6	0,268	2,08	455,2	657,9	106	6,75
8 день															
Обед															
Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	2008	48	5,0	4,5	7,0	124,0	0,02	6	0,05	6,7	168	111	24	1,7
Суп из овощей со сметаной	250/5	2008	95	1,4	1,2	10,4	99,0	0,0	0,4	0,2	1,6	55,2	140	18,1	0,9
Зразы рубленые из кур с омлетом	100	2008	317	14,3	15,2	32,7	240,5	0,17	3,1	0,3	1,4	178,4	245	23,7	0,07
Рагу овощное	180	2008	350	4,2	8,0	13,8	142,8	0,57	9	0,8	0,7	44	84	24	1
Сок фруктовый /вишнёвый/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	8,3	40,0 4	0	0,1
Батон нарезной обогащённый	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2
Итого за 8 день Обед:				32,7	33,05	134,05	949,5	1,036	23,5	1,35	11,35	511,4	645	107	9,57
9 день															
Обед															
Икра морковная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118,0	0,05	5	1,52	3,9	32	56	33	1
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2008	84	1,0	1,9	19,5	88,0	0,048	7,6	0,06	0,16	35,4	42,6	17,6	0,6
Плов из птицы	250	2008	311	19,3	17,8	46,2	422,0	0,2	2,8	0,2	2,4	123,6	193, 6	42,5	1,9
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	к/к	к/к	1,6	0,85	10,2	46,0	0,05	0,0	0,0	0,0	4,15	20,0	0,0	0,05
Батон обогащённый микроэлементами	20	к/к	к/к	1,6	0,93	10,4	57,5	0,07	0	0	0,38	13,8	0	0	0,4
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за 9 день:				31,6	32,18	134	949,5	0,448	16	1,802	6,84	337,05	403,2	107	4,05
10 день															
Обед															
Салат из квашеной капусты с яблоками, маслом растительным	100	2013	37	0,5	4,9	7,4	77,0	0,01	11	0,3	2,3	49	28,3	15,2	0,9

Суп картофельный с фасолью	250	2008	99	2,4	4,5	12,1	104,0	0,12	0,8	0,16	0,2	80	191,2	30,4	1,5
Тефтели из говядины в соусе сметанном	100	2008	283	9,7	7,4	21,1	119,9	0,04	1,0	0,0	3,0	158,8	277,0	10,0	1,0
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	5,5	8,72	17,74	206,0	0,03	0,0	0,03	0,3	61,0	98	26	0,6
Сок фруктовый /апельсиновый/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,0 4	0,0	0,1
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,02	27,5	0	0	0,8
Булочка творожная	50	2008	479	5,9	2,8	15,1	144,0	0,07	0,0	0,02	0,5	28,0	58,0	7,0	0,4
Итого за 10 день:				31,4	32,07	133,79	949,9	0,52	16,8	0,51	6,32	426,6	707	96,6	8,1

11 день

Обед

*Салат картофельный с маслом растительным	100	2008	43	1,6	5,3	11,9	192,0	0,01	15	0,05	0,13	24	43	9,5	0,5
Борщ сибирский с говядиной и сметаной	250/5/5	2008	80	7,56	6,9	12,0	119,3	0,05	9,97	0,2	0,32	52,2	104, 3	29,4	1,9
Рыба/ филе трески/ запеченная в омлете	100	2010	249	14,5	8,9	26,3	261,9	0,02	4,9	0,22	3,1	195,0	350	47,6	1,5
Картофель отварной	180	2008	333	0,48	7,64	31,2	113,0	0,14	6	0,04	0,2	25,2	48	1,08	0,24
Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	2008	394	0,2	0,2	4,0	18,6	0,01	2,0	0,0	0,1	5,6	3,6	3,6	0,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,0 4	0,0	0,1
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к/	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,0	7,5	38,0	0	38,0	0	0,3	160	142	11	0,13
Итого за 11 день				31,54	32,49	134,08	949,8	0,46	75,87	0,51	4,9	497,8	731	102	5,97

12 день

Обед

Салат картофельный с морковью, зеленым горошком, маслом растительным	100	2011	40	2,74	7,06	19,2	92,7	0,091	8,36	0,05	2,83	19,55	65,2	24,1 3	0,9
Суп крестьянский со сметаной	250/5	2008	94	1,45	2,78	15,6	105,1	0,06	9,02	0,185	1,41	38,4	71,05	20,4 5	0,91
Гуляш из говядины	100	2008	259	11,7	11,9	3,1	214,3	0	0,5	0,01	1,1	64,0	250, 0	25,0	0,2
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,6	5,76	37,56	209,2	0,072	0	0,036	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96
Сок фруктовый /яблочный/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	8,3	40,0 4	0	0,1
Батон обогащённый микронутриентами	20	к/к	к/к	1,6	0,93	10,4	57,5	0,07	0	0	0,38	13,8	0	0	0,4
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за Обед: 12 день:				31,99	32,83	133,93	949,8	0,443	22,48	0,303	6,68	304	575	100	6,97
Всего за 12 дней				380,33	388,98	1585,97	11398,4	7,451	485,8	8,162	85,055	4751	6954	122 6	90
В среднем за 1 день				31,7	32,4	132,16	949,9	0,62	242,9	0,7	7,09	396	579, 5	102	7,5
Среднедневная сбалансированность				1	1	4						1 : 1,5			
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,3%	30,6%	55,7%									

- С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный
 - - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутьельяна В.А
 - - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутьельяна В.А
 - -Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания , Москва, ДеЛи плюс 2013 под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутьельяна
 - - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.
 - -Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ». Москва, 1996г. Под редакцией Ф.Л. Марчука
 - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . Справочник.-Москва, ДеЛ принт, 2007.-276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутьельяна В.А.
 - Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08
- Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, сокам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов

