



Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак в размере 96,90 руб., обед в размере 145,3 руб.), обед в размере 145,3 руб.) для предоставления питания учащимся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Красногвардейского района за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	5,42	6,67	23,61	176,15
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Печенье обогащенное	20	к/к	к/к	1,5	2	14,9	83,6
Яблоко свежес	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	525			16,72	17,23	93,51	595,99
ОБЕД							
*Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,9	3,06	4,62	49,62
Рассольник лепициградский со сметаной	200/5	2008	91	2,4	4,64	13,76	106,4
Шницель рубленый из говядины запаренный	90	2017	273	13,52	14,41	11,72	230,65

Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	190,4
Напиток из шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	785			29,12	30,01	124,8	885,77
Всего за 1 день:				45,84	47,24	218,31	1481,76

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Запеканка из творога с соусом абрикосовым	170 *	2008	224/384	25,72	13,09	39,12	377,17
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	61,7
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
Итого завтрак:	530			29,65	18,78	94,18	664,34

ОБЕД

Салат овощной с яблоками, яйцом вареным	80	2017	56/209	2,54	4,91	4,84	73,71
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2008	76	2,56	4,48	9,68	89,28
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир - картофель отварной)	250	2008	237/333/371.	17,79	17,64	24,85	329,32
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	815			29,99	30,03	96,37	775,71
Всего за 2 день:				59,64	48,81	190,55	1440,05

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК									
Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	5,42	6,2	24	173,48		
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3		
Батон обогащенный микроутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44		
Группа свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5		
Итого завтрак:	500			10,42	17,36	77,2	506,72		
ОБЕД									
Винегрет овощной с сельдью с/с	80	2008	52	4,24	7,76	4	102,8		
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2008	101	3,12	2,24	15,2	93,44		
Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	90/50	2008	261/373	25,01	16,05	16,6	310,89		
Каша гречневая рассычатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,69	206,56		
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	103,6		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7		
Батон обогащенный микроутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9		
Йогурт в индивидуальной упаковке, млж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9		
Итого обед:	950			45,97	35,95	143,09	1079,79		
Всего за 3 день:				56,39	53,31	220,29	1586,51		
4 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1		
Омлет с сыром	150	2008	215	17,37	27	2,49	322,44		
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9		
Батон обогащенный микроутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44		
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09		

Итого завтрак:	512				24,77	32,89	43,22	567,97
ОБЕД								
Икра морковная	60	2008	56		2,28	4,86	4,5	70,86
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	2008	99/73		6	3,68	21,2	141,92
Фрикадельки из птицы, соус молочный	90/50	2017	297/326		13,06	9,7	14,56	197,78
Рис отварной	150	2008	325		3,69	6,3	32,8	202,66
Сок фруктовый	200	2008	442		1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к		3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к		2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	840				32,13	27,54	130,06	896,62
Всего за 4 день:					56,9	60,43	173,28	1464,59

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с джемом	20/15	2008	2		1,2	4,3	22	131,5
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	2008	189		4,93	7,26	18,28	158,18
Кофейный напиток	200	2008	432		1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к		2	1,16	13	70,44
Вафли обогащенные	20	к/к	к/к		0,6	0,7	15,5	70,7
Яблоко свежее	100	к/к	к/к		0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	530				10,63	15,12	100,98	582,52

ОБЕД

Салат картофельный с соевыми огурцами, маслом растительным	60	2017	37		0,8	4,74	5,1	66,26
Суп крестьянский с крупой	200	2008	94		2,64	4,02	9,92	86,42
Тефтели рыбные, соус сметанный с томатом	90/50	2008	245/372		13,44	9,52	15,3	200,64
Пюре картофельное	150	2008	335		3,09	5,4	20,3	142,16

Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	115,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Итого обед:	930			30,27	29,08	122,62	873,28
Всего за 5 день:				40,9	44,2	223,6	1455,8

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Заправка рисовая с творогом, соусом молочным	170	2008	193/367	8,67	12,15	46,31	329,27
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,03	23,41
Итого завтрак:	520			15,2	24,34	96,64	666,42

ОБЕД

Салат из сыски отпарной с маслом растительным, яйцом вареным	80	2017	52/209	3,95	4,72	12,2	107,08
Суп картофельный	200	2008	92	2,88	2,28	15,36	93,48
Голубцы лепивые	250	2008	306	25,25	27,75	15,5	412,75
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	810			39,18	37,75	100,06	896,71
Всего за 6 день:				54,38	62,09	196,7	1563,13

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	5,41	6,67	23,61	176,11
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	61,7
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Печенье обогащенное	20	к/к	к/к	1,5	2	14,9	83,6
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого завтрак:	525			14,01	14,73	84,21	525,45
ОБЕД							
*Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,9	3,06	4,62	49,62
Борщ сибирский со сметаной	200/5	2008	80	6,8	5,76	8,64	113,6
Плов из филе птицы	250	2017	291	13,79	12,7	45,5	351,46
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	138,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	795			28,09	24,42	131,76	859,18
Всего за 7 день:				42,1	39,15	215,97	1384,63
8 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Пудинг из творога (запеченный) с соусом абрикосовым	170	2008	225/367	20,4	15,42	29,17	337,06
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
Итого завтрак:	537			24,5	21,11	84,5	625,99
ОБЕД							

Випегрет овощной	60	2008	51	0,84	6,06	3,96	73,74
Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	2,4	3,36	8,16	72,48
Зразы рубленые из кур с омлетом	90	2008	317	12,87	13,68	8,69	209,36
Рагу овощное	150	2008	351	3,4	6,7	13,1	126,3
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ю/к	ю/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	ю/к	ю/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	785			26,61	32,8	90,91	765,28
Всего за 8 день:				51,11	53,91	175,41	1391,27
9 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	2008	189	3,77	6,09	20,9	153,49
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	ю/к	ю/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	ю/к	ю/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	500			8,77	17,35	73,6	485,63
ОБЕД							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2017	40	1,64	4,23	5,76	67,67
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2008	84	2,48	4,48	6,4	75,84
Рыба тушеная в томате с овощами	90/50	2008	231	15,26	6,72	5,74	144,48
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	147,9
Напиток из шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ю/к	ю/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	ю/к	ю/к	2,9	1,1	18,6	95,9

Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Итого обед:	935			32,78	25,73	109,7	801,49
Всего за 9 день:				41,55	43,08	183,3	1287,12

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Омлет натуральный	150	2008	214	14,45	23,85	2,73	283,37
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,03	23,41
Итого завтрак:	505			24,38	32,14	52,96	598,62

ОБЕД

Икра свекольная	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	70,86
Суп каргофельный с фасолью	200	2008	99	5,12	3,6	14,88	112,4
Биточки с луком запеченные	90	2017	268	14,13	20,25	11,88	286,29
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206,6
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	780			32,23	36,31	125,96	959,55
Всего за 10 день:				56,61	68,45	178,92	1558,17

11 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	2008	190	4,65	7,5	20,1	166,5
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3

Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого завтрак:	510			9,75	14,56	87,8	521,24
ОБЕД							
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,72	3,12	5,7	53,76
Суп картофельный с крупой	200	2008	98	2,96	2,24	15,68	94,72
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говядины)	250	2008	299	20,2	19,8	44,6	437,4
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	130,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	790			30,58	28,06	136,68	921,58
Всего за 11 день:				40,33	42,62	224,48	1442,82

12 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Макароны, запеченные с сыром	150	2008	211	8,17	13,6	31,27	280,16
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	507			11,97	23,66	76,77	567,9

ОБЕД

Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	80	2017	52/209	3,95	4,72	12,2	107,08
Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2008	85	2,48	4,48	4,2	66,88
Рулет из говядины с луком и яйцом	90	2008	280	15,55	11,7	8,74	202,46
Картофель и овощи тушеные в сметанном соусе	150	2008	134	3,8	10,35	22	196,35

Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэнтриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэнтриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Итого обед:	905			36,58	36,75	109	913,07
Итого за 12 дней:				48,55	60,41	185,77	1480,97
ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ				594,3	623,7	2386,58	17536,82
В среднем за 1 день				49,53	51,98	198,9	1461,4
Среднедневная сбалансированность				1	1,04	4	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тучельяна В.А.

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

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

* с 01.03 в рецептуре блюдо лук репчатый заменяется на - лук зеленый.