



Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (обед в размере 284,70 руб.)
 для предоставления питания учащимся 5-11 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							
ОБЕД							
*Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,5	5,1	7,7	82,7
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	250/15/10	2008	91	6,75	9,82	17,2	184,18
Шницель рубленый из говядины запеченный	100	2017	273	15,02	16,02	13,03	256,38
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,33	6,4	41,73	253,84
Напиток из шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Печенье обогащенное	40	к/к	к/к	3	4	29,8	167,2
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого обед 1 день:	1115			42,25	45,39	191,96	1345,35
2 ДЕНЬ							
ОБЕД							

Салат овощной с яблоками, яйцом вареным	120	2017	56/209	3,82	7,37	7,26	110,65
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/15/10	2008	76	6,95	9,62	12,1	162,78
Рыба (филе трески) запеченная в сметанном соусе (гарнир - картофель отварной)	300	2008	237/333/371	21,35	21,17	29,82	395,21
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	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
Итого обед 2 день:	1095			41,2	41,84	120,54	1023,52

3 ДЕНЬ

ОБЕД							
Винегрет овощной с сельдью с/с	120	2008	52	6,36	11,64	6	154,2
Суп с макаронными изделиями, картофелем и говядиной	250/15	2008	101	7,65	6,82	19	167,98
Печень говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	100/100	2008	261/373	26,8	17,2	17,8	333,2
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,8	6,13	50,25	275,37
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	103,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого обед 3 день:	1285			57,46	47,94	182,75	1390,3

4 ДЕНЬ

ОБЕД							
Икра морковная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118,1
Суп картофельный с горохом, говядиной и гречками	250/15/10	2008	99/73	11,25	8,62	26,5	228,58

Фрикадельки из птицы, соус молочный	100/50	2017	297/326	14	10,4	15,6	212
Рис отварной	200	2008	325	4,92	8,4	43,7	270,08
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	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
Итого обед 4 день:	1125			43,12	39,2	164,73	1184,2

5 ДЕНЬ

ОБЕД

Салат картофельный с соевыми огурцами, маслом растительным	100	2017	37	1,33	7,9	8,5	110,42
Суп крестьянский с крупой и говядиной	250/15	2008	94	7,05	9,05	12,4	159,25
Тертелье рыбные, соус сметанный с томатом	100/50	2008	245/372	14,4	10,2	16,4	215
Пюре картофельное	200	2008	335	4,13	7,2	27,07	189,6
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	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Йогурт в индивидуальной упаковке, млж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Вафли обогащенные	40	к/к	к/к	1,2	1,4	31	141,4
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого обед 5 день:	1255			40,26	42,1	186,47	1285,82

6 ДЕНЬ

ОБЕД

Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	120	2017	52/209	5,93	7,08	18,3	160,64
Суп картофельный с рыбой	250/25	2008	92	4,05	3	14,25	100,2

Голубцы ленивые	300	2008	306	30,3	33,3	18,6	495,3
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	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,03	23,41
Итого обед 6 день:	1095			49,36	47,06	122,48	1110,9

7 ДЕНЬ

ОБЕД							
*Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,5	5,1	7,7	82,7
Борщ сибирский с говядиной и сметаной	250/15/10	2008	80	12,25	11,22	10,8	193,18
Плов из филе птицы	300	2017	291	16,55	15,25	54,6	421,85
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	138,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Печенье обогащенное	40	к/к	к/к	3	4	29,8	167,2
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого обед 7 день:	1115			41,75	39,32	195,5	1302,88

8 ДЕНЬ

ОБЕД							
Винегрет овощной	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	122,9
Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/15/10	2008	95	6,75	8,22	10,2	141,78
Зразы рубленые из кур с омлетом	100	2008	317	14,3	15,2	9,66	232,64
Рагу овощное	200	2008	351	4,52	8,93	17,47	168,33
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	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
Итого обед 8 день:	1075			36,12	46,13	115,36	1021,09

9 ДЕНЬ

ОБЕД

Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2017	40	2,74	7,06	9,6	112,9
Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей и сметаной	250/15/10	2008	84	6,85	9,62	8	145,98
Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	2008	231	16,35	7,2	6,15	154,8
Картофель отварной	200	2008	333	3,87	6,27	31,3	197,11
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	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Йогурт в индивидуальной упаковке, млж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого обед 9 день:	1225			42,16	36,7	142,45	1068,74

10 ДЕНЬ

ОБЕД

Икра свекольная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118,1
Суп картофельный с фасолью и говядиной	250/15	2008	99	10,15	8,52	18,6	191,68
Биточки с луком запеченные	100	2017	268	15,7	22,5	13,2	318,1
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,8	6,13	50,25	275,37
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	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,03	23,41

Итого обед 10 день:	1065	11 ДЕНЬ				43,53	48,93	160,88	1258,01
ОБЕД									
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41		1,2	5,2	9,5	89,6	
Суп картофельный с крупой и говядиной	250/15	2008	98		7,45	6,82	19,6	169,58	
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжьей)	300	2008	299		24,23	23,75	53,51	524,71	
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402		0,6	0,1	31,7	130,1	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к		3,2	1,7	20,4	109,7	
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к		4,35	1,65	27,9	143,85	
Груша свежая	100	к/к	к/к		0,4	0,3	10,3	45,5	
Итого обед 11 день:	1065				41,43	39,52	172,91	1213,04	
12 ДЕНЬ									
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	120	2017	52/209		5,93	7,08	18,3	160,64	
Щи из кашеной капусты с говядиной и сметаной	250/15/10	2008	85		6,85	9,62	5,2	134,78	
Рулет из говядины с луком и яйцом	100	2008	280		17,28	13	9,7	224,92	
Картофель и овощи тушеные в сметанном соусе	200	2008	134		5,07	13,8	29,3	261,68	
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	60	к/к	к/к		4,35	1,65	27,9	143,85	
Йогурт в индивидуальной упаковке, марк 2,5%	1/100	к/к	к/к		3,7	2,5	4,9	56,9	
Яблоко свежее	100	к/к	к/к		0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого обед 12 день:	1195				47,78	49,95	143,5	1214,67	
ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ					526,42	524,08	1899,03	14418,52	

В среднем за 1 день	43,87	43,67	158,25	1201,54
Среднедневная сбалансированность	1,1	1,1	4	

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

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

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

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