



2020г

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед)
для предоставления питания обучающимся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования
Санкт-Петербурга 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 рецептур/	№№ Рецептур или технологичес- кой карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белк и г	Жиры г	Угле- воды, г	Энер- гетиче- ская цен- ность, ккал.	В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
1 день															
Обед															
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	2008 .	40	1,2	5,2	9,6	84,5	0,0	26,1	0,3	2,4	36,2	17,1	27,1	1,1
Рассольник ленинградский с курой и сметаной	250/10/5	2008	91	3,7	3,9	16,7	111,2	0,1	7,3	0,2	0,6	37,9	29,2	93,4	1,4
Биточки	100	2008	272	10,1	13,7	5,0	215,6	0,0	0,0	0,0	2,9	19,1	24,8	154,9	0,5
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,3	6,2	26,6	201,5	0,1	0,0	0,0	1,5	18,0	10,2	55,5	1,3
Компот из свежих яблок с вит.с	200	2008	394	0,2	0,2	27,1	111,1	0,0	11,6	0,0	0,3	13,2	4,4	4,0	0,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,0	1,2	20,6	104,8	0,5	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Йогурт в инд. упаковке производителя 2,5% жирн.	125	к/к	к/к	5,0	2,5	16,0	87,0	0,3	7,0	0,3	0,0	1 200,0	140,0	950,0	0,0
Итого за обед:				33,1	33,3	138,6	997,3	1,1	52,0	0,8	8,6	1 339,2	238,5	1 345,7	7,1
Итого за 1 день:				33,1	33,3	138,6	997,3	1,1	52,0	0,8	8,6	1 339,2	238,5	1 345,7	7,1

2 день

Обед

Салат из свеклы отварной с яблоками и маслом растительным	100	2011*	54	6,7	10,1	15,2	84,0	0,0	7,0	0,0	4,8	48,0	28,0	56,0	1,9
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2008	84	4,1	3,2	10,9	142,0	0,0	6,6	0,2	0,2	51,1	21,3	44,6	1,0
Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	2008	237	11,7	13,8	16,0	233,6	0,1	0,3	0,0	4,4	41,6	20,4	145,5	0,4
Картофель отварной	200	2008	333	3,9	4,7	23,5	197,0	0,2	16,0	0,0	0,3	24,4	41,8	106,6	0,8
Кисель из кураги с вит.с	200	2008	406	1,0	0,1	35,4	146,7	0,0	13,3	0,1	0,0	41,0	21,0	31,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,0	1,2	20,6	104,8	0,5	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за обед:				33,0	33,5	138,6	989,7	0,9	43,2	0,3	10,6	220,9	145,3	445,4	6,6
Итого за 2 день:				33,0	33,5	138,6	989,7	0,9	43,2	0,3	10,6	220,9	145,3	445,4	6,6

3 день

Обед

Салат картофельный с сельдью с маслом растительным ****	100	2008	45	5,2	5,1	26,3	127,2	0,0	2,3	0,0	0,0	21,6	21,3	69,0	0,4
Суп с макаронными изделиями и говядиной	250/10	2008	105	4,6	3,3	14,5	172,4	0,0	1,4	0,2	0,6	28,3	11,3	28,7	0,6
Сосиски отварные	100	2008	254	11,2	18,4	0,4	134,0	0,2	0,0	0,0	0,4	36,0	20,0	162,0	0,3
Рагу овощное	200	2008	351	4,5	4,9	17,4	170,4	0,8	14,6	1,0	0,5	58,6	34,6	117,1	1,5
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0,0	25,7	105,0	0,0	13,0	0,0	0,1	8,0	3,0	5,0	0,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,0	1,2	20,6	104,8	0,5	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Апельсин свежий	150	к/к	к/к	1,6	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	26,0	46,0	0,6
Итого за обед:				32,9	33,7	138,1	981,4	1,7	151,3	1,2	2,9	235,3	129,0	488,6	5,4
Итого за 3 день:				32,9	33,7	138,1	981,4	1,7	151,3	1,2	2,9	235,3	129,0	488,6	5,4

4 день

Обед

Доп. Гарнир: помидор свежий (порционно)	100	2011*	71	0,6	0,0	2,9	16,0	0,0	9,1	0,0	0,1	23,0	14,0	42,0	1,0
Борщ с капустой и картофелем, свиной и сметаной	250/10/5	2008	76	4,1	9,3	8,1	135,4	0,1	8,6	0,2	0,3	52,1	27,4	70,3	1,4
Плов из филе курицы	250	2008	311	17,6	16,0	42,8	405,5	0,1	1,9	0,3	6,1	32,1	51,0	214,8	1,0
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0	0,0	14,0	0,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,8

Ватрушка с творогом	75	1996	695	4,0	6,5	46,4	214,0	0,1	12,0	0,0	0,6	15,0	9,0	37,0	0,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,0	1,2	20,6	104,8	0,5	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за обед:				32,9	33,6	157,6	1043,3	0,9	45,6	0,5	8,2	151,0	122,2	438,9	6,2
Итого за 4 день:				32,9	33,6	157,6	1043,3	0,9	45,6	0,5	8,2	151,0	122,2	438,9	6,2
5 день															
Обед															
Винегрет овощной с маслом растительным****	100	2008	51	1,3	9,1	6,6	123,0	0,0	9,9	0,2	4,3	32,5	18,3	40,7	0,9
Суп картофельный с горохом, курой и гречками	250/10/10	2008	99/73	9,7	1,5	18,9	121,3	0,3	5,2	0,2	2,1	42,8	33,6	79,3	0,3
Котлеты рыбные	100	2008	239	11,0	8,7	15,0	188,6	0,1	0,3	0,0	4,0	30,1	29,8	168,8	1,3
Картофель тушеный	200	2008	133	4,2	16,3	31,6	290,0	0,2	16,0	0,4	7,1	41,5	48,7	119,0	1,1
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,0	0,0	200,0	0,2	0,0	13,0	3,0	3,0	1,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,0	1,2	20,6	104,8	0,5	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,6	0,6	14,7	70,5	0,0	15,0	0,0	0,9	24,0	12,0	16,5	0,3
Итого за обед:				33,1	38,1	148,8	1082,8	1,2	246,4	1,0	19,3	198,7	158,2	488,1	6,9
Итого за 5 день:				33,1	38,1	148,8	1 082,8	1,2	246,4	1,0	19,3	198,7	158,2	488,1	6,9
6 день															
Обед															
Икра морковная	100	2008	56	7,5	5,7	14,7	140,0	0,2	7,0	0,0	2,5	53,0	34,0	137,0	2,3
Суп крестьянский с говядиной и сметаной	250/10/5	2008	94	5,1	6,5	13,7	141,0	0,0	8,6	0,2	1,7	47,2	24,0	89,3	1,3
Печень , тушеная в соусе	100/50	2008	261	10,9	13,5	10,4	236,7	0,1	10,2	4,6	1,0	10,0	11,7	188,8	4,2
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,3	6,2	46,6	201,5	0,1	0,0	0,0	1,5	18,0	10,2	55,5	1,3
Напиток яблочный с вит.с	200	2008	438	0,1	0,1	25,7	104,3	0,0	11,0	0,0	0,2	12,6	3,7	2,5	0,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,0	1,2	20,6	104,8	0,5	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за обед:				36,5	33,6	148,7	1 009,9	1,0	36,8	4,8	7,8	155,6	96,4	533,9	11,6
Итого за 6 день:				36,5	33,6	148,7	1 009,9	1,0	36,8	4,8	7,8	155,6	96,4	533,9	11,6
7 день															
Обед															
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	2008	40	1,5	5,1	9,3	89,9	0,0	14,7	0,2	2,2	43,1	15,4	28,4	0,8
Суп картофельный с рыбой	250/25	2008	92	7,2	2,2	7,4	126,0	0,1	10,3	0,2	1,1	139,1	39,1	129,2	1,4

Тфтели(1-й вариант), соус сметанный	100/50	2008	283/364	13,6	18,2	13,8	230,1	0,0	1,3	0,0	4,7	25,0	18,4	127,1	0,1
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,8	6,1	50,2	274,2	0,0	0,0	0,0	0,4	14,6	34,6	103,8	0,8
Компот из смеси сухофруктов с вит.с	200	2008	402	0,0	0,0	23,3	92,9	0,0	10,0	0,0	0,0	9,1	1,9	0,0	0,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,0	1,2	20,6	104,8	0,5	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5% жирн.	125	к/к	к/к	5,0	2,5	16,0	87,0	0,3	7,0	0,3	0,0	1 200,0	140,0	950,0	0,0
Итого за обед:				37,7	35,7	157,6	1086,5	1,0	43,3	0,7	9,3	1 445,7	262,2	1399,3	5,1
Итого за 7 день:				37,7	35,7	157,6	1 086,5	1,0	43,3	0,7	9,3	1 445,7	262,2	1399,3	5,1

8 день

Обед

Доп.гарнир: огурец свежий (порционно)	100	2011*	71	0,8	0,1	2,5	14,0	0,0	10,0	0,0	0,1	23,0	14,0	42,0	1,0
Суп из овощей с курой и сметаной	250/10/5	2008	95	1,9	3,2	11,2	101,8	0,1	9,1	0,2	0,4	40,9	22,6	51,1	1,0
Жаркое по-домашнему со свиной	250	1996***	394	21,9	22,3	27,7	427,5	0,5	14,3	0,0	3,6	31,8	52,0	195,0	2,8
Компот из свежих яблок с вит.с	200	2008	394	0,2	0,2	27,1	111,1	0,0	11,6	0,0	0,3	13,2	4,4	4,0	0,8
Булочка домашняя	60	2008	467	5,0	8,0	36,0	187,0	0,3	7,0	0,3	0,0	9,0	5,4	33,6	0,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,6	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Батон обогащенный микронутриентами	: 40	к/к	к/к	3,0	1,2	20,6	104,8	0,5	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за обед:				35,4	35,4	142,1	1 027,8	1,5	52,0	0,5	5,3	132,7	111,2	386,5	8,0
Итого за 8 день:				35,4	35,4	142,1	1 027,8	1,5	52,0	0,5	5,3	132,7	111,2	386,5	8,0

9 день

Обед

Салат овощной с сельдью с маслом растительным	100	2008	46	3,6	11,4	5,3	139,0	0,03	12,0	0,41	4,9	31,0	23,0	72,0	0,9
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	2008	97/68	3,2	6,8	17,6	105,5	0,1	9,4	0,2	0,3	11,5	28,6	65,5	1,1
Котлеты рубленые из курицы	100	2008	314	16,6	10,4	5,2	230,5	0,1	0,6	0,1	2,7	51,6	26,6	173,2	2,1
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,3	6,2	46,6	201,5	0,1	0,0	0,0	1,5	18,0	10,2	55,5	1,3
Напиток апельсиновый с вит.с	200	2008	436	0,2	0,0	25,0	102,1	0,0	15,3	0,0	0,0	15,9	4,5	4,6	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,0	1,2	20,6	104,8	0,5	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,6	0,6	14,7	70,5	0,0	15,0	0,0	0,9	24,0	12,0	16,5	0,3
Итого за обед:				37,1	37,0	152,0	1035,5	0,93	52,3	0,71	11,2	166,8	117,7	448,1	7,8
Итого за 9 день:				37,1	37,0	152,0	1035,5	0,93	52,3	0,71	11,2	166,8	117,7	448,1	7,8

10 день

Обед

Салат из свежих помидоров с маслом растительным****	100	2008	22	0,6	10,2	3,3	109,0	0,0	24,0	0,2	5,1	24,0	18,0	42,0	1,0
Борщ с фасолью и картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2008	79	6,4	4,8	15,4	140,7	0,1	6,2	0,2	0,4	57,6	34,5	112,6	1,9
Рыба, запеченная в омете	100	2010**	249	18,4	15,1	28,2	267,1	0,1	0,3	0,1	1,3	48,6	26,7	208,8	1,0
Пюре картофельное	200	2008	335	4,2	6,8	28,6	192,2	0,2	13,8	0,0	0,3	53,1	39,2	113,4	1,5
Кисель плодово-ягодный с вит.с	200	2008	411	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	19,0	0,0	0,0	11,6	1,9	4,3	0,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,0	1,2	20,6	104,8	0,5	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за обед:				35,2	38,5	141,3	1008,2	1,0	63,3	0,5	8,0	209,7	133,1	541,9	7,4
Итого за 10 день:				35,2	38,5	141,3	1 008,2	1,0	63,3	0,5	8,0	209,7	133,1	541,9	7,4

11 день

Обед

Салат из свеклы с сыром и чесноком с маслом растительным	100	2008	48	4,6	9,5	6,5	120,5	0,0	3,1	0,0	6,4	101,2	20,5	105,5	1,2
Суп с макаронными изделиями и картофелем, с говядиной	250/10	2008	101	5,6	6,1	19,1	135,6	0,1	5,8	0,2	0,6	132,0	24,2	74,5	1,4
Филе кури, тушенное в сметанном соусе	100/20	2008	312	10,5	8,7	4,0	185,3	0,1	0,8	0,1	1,9	105,4	21,6	207,2	1,7
Рис отварной	200	2008	325	4,9	8,4	43,7	270,2	0,0	0,0	0,1	0,4	4,0	25,3	81,2	0,8
Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	2008	439	0,1	0,1	16,0	102,4	0,0	10,2	0,0	0,0	11,5	3,5	2,5	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,0	1,2	20,6	104,8	0,5	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Банан свежий	200	к/к	к/к	3,0	1,0	24,0	72,0	0,1	20,0	0,1	0,0	16,0	84,0	56,0	1,2
Итого за обед:				34,3	35,4	150,9	1072,4	0,9	39,9	0,5	10,2	384,9	191,9	587,7	8,4
Итого за 11 день:				34,3	35,4	150,9	1072,4	0,9	39,9	0,5	10,2	384,9	191,9	587,7	8,4

12день

Обед

Салат из соленых огурцов с луком и маслом растительным ****	100	2008	20	2,7	2,1	2,6	87,0	0,0	6,0	0,0	2,3	23,0	13,0	28,0	0,7
Щи из квашеной капусты с картофелем, свиной и сметаной	250/10/5	2008	88	7,5	10,6	18,5	197,7	0,1	9,4	0,2	0,2	51,9	24,0	64,7	1,0
Зразы рубленые	100	2008	278	13,3	11,2	15,3	281,0	0,0	3,2	0,0	2,8	133,7	22,0	140,9	1,2
Овощи , припущенные в молочном соусе	200	2008	129	3,5	8,3	26,8	139,5	0,1	7,8	0,9	0,6	68,0	39,8	80,2	1,9
Компот из изюма с вит.с	200	2008	401	0,5	0,1	37,4	112,6	0,0	16,5	0,0	0,0	24,2	9,7	23,2	0,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,0	1,2	20,6	104,8	0,5	0,0	0,0	0,0	• 7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за обед:				33,1	33,9	138,2	1004,2	0,8	42,9	1,1	6,8	315,6	121,3	397,8	7,3
Итого за 12-ый день:				33,1	33,9	138,2	1004,2	0,8	42,9	1,1	6,8	315,6	121,3	397,8	7,3
ВСЕГО за 12-ть дней				414,3	421,7	1752,5	12339	12,93	869	12,61	108,2	1209,7	1827	6156,2	87,8
Среднее значение за день				34,25	35,14	146,0	1028,3		Соотношение Са к Р 1:1,5						
Средняя сбалансированность				1	1	4									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,3 %	31,0 %	56,8 %									

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

* - 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.

** - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей. Сборник технических нормативов. Москва, ДеЛи принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

*** - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебпродинформ, 1996.

****. в блюдах используется лук репчатый до 28.02 и лук зеленый с 01.03

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

Итого за 1 день:				33,1	33,3	138,6	997,3	1,1	52,0	0,8	8,6	1 339,2	238,5	1 345,7	7,1	
Итого за 2 день:				33,0	33,5	138,6	989,7	0,9	43,2	0,3	10,6	220,9	145,3	445,4	6,6	
Итого за 3 день:				32,9	33,7	138,1	981,4	1,7	151,3	1,2	2,9	235,3	129,0	488,6	5,4	
Итого за 4 день:				32,9	33,6	157,6	1043,3	0,9	45,6	0,5	8,2	151,0	122,2	438,9	6,2	
Итого за 5 день:				33,1	38,1	148,8	1082,8	1,2	246,4	1,0	19,3	198,7	158,2	488,1	6,9	
Итого за 6 день:				36,5	33,6	148,7	1009,9	1,0	36,8	4,8	7,8	155,6	96,4	533,9	11,6	
Итого за 7 день:				37,7	35,7	157,6	1086,5	1,0	43,3	0,7	9,3	1 445,7	262,2	1399,3	5,1	
Итого за 8 день:				35,4	35,4	142,1	1027,8	1,5	52,0	0,5	5,3	132,7	111,2	386,5	8,0	
Итого за 9 день:				37,1	37,0	152,0	1035,5	0,93	52,3	0,71	11,2	166,8	117,7	448,1	7,8	
Итого за 10 день:				35,2	38,5	141,3	1008,2	1,0	63,3	0,5	8,0	209,7	133,1	541,9	7,4	
Итого за 11 день:				34,3	35,4	150,9	1072,4	0,9	39,9	0,5	10,2	384,9	191,9	587,7	8,4	
Итого за 12-ый день:				33,1	33,9	138,2	1004,2	0,8	42,9	1,1	6,8	315,6	121,3	397,8	7,3	
ВСЕГО за 12-ть дней				414,3	421,7	1752,5	12339	12,93	869	12,61	108,2	1209,7	1827	6156,2	87,8	
Среднее значение за день				34,25	35,14	146,0	1028,3		Соотношение Са к Р 1:1,5							
Средняя сбалансированность				1	1	4										
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,3 %	31,0 %	56,8 %										