



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) в осенне-летний период для предоставления питания учащимся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативы	№ рецептур или технологических	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Обед							
Огурец свежий порционно	100	АКП*	17	0,8	0,1	1,7	12,0
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/10	2012	72	3,00	4,53	13,20	147,10
Филе индейки по-строгановски	100	2016	313	9,30	13,50	5,47	195,40
Макароны отварные с сыром	200/15	ТТК	5.1	15,80	16,10	37,50	358,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	90,00
Яблоко свежее	150	2011	338	0,60	0,60	14,00	64,00
Плошка "Московская"	100	ТТК	14.1	8,62	14,40	61,65	329,80
Итого за прием пищи:	1250			47,92	54,30	209,27	1470,30
Всего за день:				47,92	54,30	209,27	1470,30
Наименование	Выход,	Технологическая и нормативы	№ рецептур или технологических	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день							
Обед							
Икра кабачковая (консервированная)	100	ТТК	20.2	1,4	4,01	7,9	73,8
Борщ с капустой и картофелем, отварной	250/10/5	2008	76	5,32	7,10	14,40	159,70
Шницель рубленный мясной	100	ТТК	9.7	12,90	9,96	9,41	193,80
Рис отварной	200	2008	325	7,20	8,40	34,90	255,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Апельсин свежий	170	2011	338	1,53	0,34	13,77	73,10
Печенье в ассортименте	75	ТТК	12.5	9,00	7,50	33,60	207,00
Итого за прием пищи:	1220			46,35	42,38	190,66	1324,70
Всего за день:				46,35	42,38	190,66	1324,70

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептур или технологическая	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
3 день							
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	4,51	8,75	4,50	125,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей отварной	250/15	2012	82	4,00	2,90	17,06	121,00
Ватрушка рыбная запеченная (из горбуши)	100	ТТК	8.2	10,88	9,60	10,50	168,62
Картофель отварной	200	2008	333	3,80	7,10	30,40	201,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микронутри	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	24,10	95,20
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Груша свежая	150	2011	338	0,60	0,45	15,45	70,50
Булочка "домашняя"	100	ТТК	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60
Итого за прием пищи:	1325			44,39	47,07	213,29	1443,72
Всего за день:				44,39	47,07	213,29	1443,72
Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептур или технологическая	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
4 день							
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2012	81/116	7,00	4,85	20,15	164,00
Бефстроганов из отварной говядины в сметане	100	2016	275	10,50	11,11	4,20	189,00
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	7,40	42,80	274,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микронутри	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1,00	0,20	15,00	76,00
Мандарин свежий	150	2011	338	1,20	0,15	11,20	57,00
Плюшка "Московская"	100	ТТК	14.1	8,62	14,40	61,65	329,80
Итого за прием пищи:	1220			43,52	48,08	219,28	1446,80
Всего за день:				43,52	48,08	219,28	1446,80

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологии	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день							
Обед							
Винегрет овощной	100	2008	51	1,33	8,20	6,66	123,30
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/10/5	2008	91	4,70	7,00	28,30	170,80
Голубцы ленивые	300	ТТК	9.17	21,60	18,75	26,92	361,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Кисель из плодов шиповника	200	ТТК	13.3	0,20	0,10	26,20	108,40
Яблоко свежее	150	2011	338	0,60	0,60	14,00	64,00
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
Всего за прием пищи:	1200			42,93	54,42	195,86	1348,20
Всего за день:				42,93	54,42	195,86	1348,20
Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологии	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
Обед							
Огурец соленый порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,66
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2012	81/116	7,00	4,85	20,15	164,00
Котлета рубленая из филе куриного	100	2008	314	12,10	14,20	9,87	215,68
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	7,40	42,80	274,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1,00	0,20	15,00	76,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Яблоко свежее	150	2011	338	0,60	0,60	14,00	64,00
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
Итого за прием пищи:	1295			44,90	49,62	202,50	1412,34
Всего за день:				44,90	49,62	202,50	1412,34

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Обед							
Салат из свежих помидоров	100	2008	22	1	4,5	6,2	69,3
Уха "Невская" с горбушей	250/30	ТТК	2.3	6,84	2,95	16,12	118,30
Плов с куриным филе	300	ТТК	10.3	17,10	20,55	43,10	431,74
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Апельсин свежий	170	2011	338	1,53	0,34	13,77	73,10
Булочка "домашняя"	100	ТТК	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60
Итого за прием пищи:	1260			42,67	44,21	205,67	1354,84
Всего за день:				42,67	44,21	205,67	1354,84
8 день							
Обед							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	2011	52	4,10	8,61	6,00	90,60
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/15/10	2012	64	5,10	6,00	10,90	112,10
Печень по-строгановски	100/40	ТТК	9.10	12,02	17,74	16,60	264,40
Рис отварной	200	2008	325	7,20	8,40	34,90	255,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	24,10	95,20
Груша свежая	150	2011	338	0,60	0,45	15,45	70,50
Пряник	60	ТТК	12.3	3,60	1,80	46,80	201,60
Итого за прием пищи:	1235			41,92	47,97	211,33	1363,90
Всего за день:				41,92	47,97	211,33	1363,90

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
Обед							
Яйцо с гарниром	40/60	2008	213	5,50	6,00	7,00	120,00
Борщ с капустой, картофелем, курой отваренной	250/15/10	2008	76	9,85	7,20	15,06	178,80
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/40	ТТК	9.11	8,30	12,90	12,53	200,40
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	6,50	6,40	39,50	254,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	90,00
Мандарины свежие	150	2011	338	1,20	0,15	11,20	57,00
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
Итого за прием пищи:	1250			46,85	52,62	198,24	1420,60
Всего за день:				46,85	52,62	198,24	1420,60
10 день							
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/20	ТТК	2.4	3,62	4,87	18,62	132,50
Жаркое по-домашнему со свиной	300	ТТК	9.16	23,54	25,67	40,51	487,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Яблоко свежее	150	2011	338	0,60	0,60	14,00	64,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12.1	0,63	0,10	23,20	101,60
Итого за прием пищи:	1265			43,49	43,81	189,01	1326,50
Всего за день:				43,49	43,81	189,01	1326,50

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц.,
Всего за 1 день:	47,92	54,30	209,27	1470,30
Всего за 2 день:	46,35	42,38	190,66	1324,70
Всего за 3 день:	44,39	47,07	213,29	1443,72
Всего за 4 день:	43,52	48,08	219,28	1446,80
Всего за 5 день:	42,93	54,42	195,86	1348,20
ИТОГО:	225,11	246,25	1028,36	7033,72
В среднем за 1 день:	45,02	49,25	205,67	1406,74
Всего за 7 день:	44,90	49,62	202,50	1412,34
Всего за 8 день:	42,67	44,21	205,67	1354,84
Всего за 9 день:	41,92	47,97	211,33	1363,90
Всего за 10 день:	46,85	52,62	198,24	1420,60
Всего за 11 день:	43,49	43,81	189,01	1326,50
ИТОГО:	219,83	238,23	1006,75	6878,18
В среднем за 1 день:	43,97	47,65	201,35	1375,64
В среднем за 12 дней:	44,49	48,45	203,51	1391,19

*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

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 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.И.

*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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.