

Согласовано:

Директор



«24» августа 2021г

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Торговый дом А.П.Иванов"

Ю.А.Иванов



«24» августа 2021г

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню
рационов горячего питания (обед)**

**для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 11 лет и старше
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Стои- мость, руб.	Выход, г	Техноло- гическая и норма- тивная документ ация /сборник рецептур /	№ рецептур ы или технологичес- кой карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энер- гети- ческая цен- ность, ккал.	Минеральные вещества (мг)				Витамины, мг			
									Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E
1 день																
Обед																
Салат картофельный с солеными огурцами и маслом растительным*		100	к/к	к/к	4,12	3	23,33	138	30,8	23	72	0,83	0	12	0,5	4,83
Борщ с капустой и картофелем, со свиной и сметаной		250/10/3	2008	76	6,73	12,8	14,9	149,5	66,51	31,97	74	1,66	0,06	14,06	0,28	0,25
Гуляш из свинины		100	2008	259	15,74	16,78	15,6	251	21,6	12	97	1,2	0,12	0	0	0,24
Макароны отварные		180	2008	331	6,6	5,76	37,56	229,2	27,6	24	65	1,32	0,084	15,6	0,51	1,08
Булочка домашняя		50	к/к	к/к	6,1	9,2	26,4	170	7	4,5	26	0,3	0,6	0	0,5	0,45
Компот из сухофруктов с вит.С		200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131	21	16	23	0,7	0,02	2	0,01	0,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		40	к/к	к/к	2,72	0,32	16,96	81,6	7,2	7,68	35	1,6	0	0	0	0,96
Батон обогащенный микронукриентами		40	к/к	к/к	3,04	1,12	25,44	105,6	7,68	5,28	26	0,48	0	0	0	0

					45,65	49,08	191,89	1255,9	189,4	124,4	417,88	8,09	0,884	43,66	1,8	8,31
Средняя сбалансированность					1,0	1,0	4									
2 день																
Обед																
Салат витаминный с маслом растительным (2 вар) до 28.02/ Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным с 01.03		100	2008/2011	42/54	1,5	15,1	8,5	176	36	17	27	1,1	0,03	26	3,16	2,40
Суп картофельный		250	2008	92	3,6	2,86	19,2	117	25,58	32,74	80	1,22	0,133	12,27	0,204	0,2
Плов из филе птицы**		250	2008	311	21,6	18,4	41,2	430	61,6	61,6	313	20	0,137	18,3	3,62	7,37
Напиток клюквенный с вит.С		200	2008	437	0,1	0,1	24,9	103	4	4	3	0	0,01	4	0	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		40	к/к	к/к	2,72	0,32	16,96	81,6	7,2	7,68	35	1,6	0	0	0	0,96
Батон обогащенный микронукриентами		40	к/к	к/к	3,04	1,12	25,44	105,6	7,68	5,28	26	0,48	0	0	0	0
Груша свежая		100	к/к	к/к	0,33	0	8,6	40	24	12	17	3,3	0	15	0	0,9
Итого:					32,89	37,9	144,8	1053,2	166,1	140,3	501	27,7	0,31	75,57	6,984	11,93
Средняя сбалансированность					0,9	1,0	4									
3 день																
Обед																
Салат "Свеколка"		100	2008	50	8	10,1	15,2	184	48	28	56	1,9	0,03	7	0,03	4,80
Щи из свежей капусты с курой и сметаной		250/10/5	2008	83	11,6	10	5,62	111,2	52,18	21,74	46	0,76	7,45	24,8	27,8	0,46
Рыба, запеченная в сметанном соусе**		100	2008	237	7,6	7	10	168	51	23	163	1,1	0,06	6	0,03	4,9
Пюре картофельное		180	2008	335	3,72	7	24,36	169,2	120,3	34,8	102	1,32	0,168	6	0,048	0,24
Сок разливной в ассортименте		200	2008	442	1	0,1	37,8	86	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		40	к/к	к/к	2,72	0,32	16,96	81,6	7,2	7,68	35	1,6	0	0	0	0,96
Батон обогащенный микронукриентами		40	к/к	к/к	3,04	1,12	25,44	105,6	7,68	5,28	26	0,48	0	0	0	0
Мандарин свежий		100	к/к	к/к	0,27	0	42,7	61,3	0	21,3	0	0,27	38,7	14,7	24	0,2
Итого:					37,95	35,64	178,08	966,9	300,4	149,8	442	10,23	46,43	62,5	51,91	11,76
Средняя сбалансированность					0,9	0,8	4									
4 день																
Обед																
Винегрет овощной		100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123	38	19	36	1	0,2	15	0,25	4,60
Суп картофельный с горохом		250	2008	99	10,3	10,1	18,4	186,1	51,4	39,08	143	1,95	0,15	6,17	0,21	0,3

7 день

Обед

Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным до 28.02/огурцы соленые (порционно) с 01.03	100	2008/2011	30	3,6	10,2	7,8	137	20	20	46	0,9	0,06	8	0,45	4,60
Суп крестьянский со свиной	250/10	2008	94	6,06	8,89	12,28	152,4	33,6	19,8	67,3	0,89	0,059	9,9	0,178	2,37
Котлета рыбная любительская	100	2008	241	12,2	3,24	5,4	99	12,38	4,5	98	0,34	0	0	0,05	0,34
Картофель отварной с маслом сливочным	180	2008	333	3,48	5,64	28,2	177,6	25,2	36	94,8	1,44	0,18	25,2	0,048	0,24
Напиток лимонный	200	2008	436	0,7	0,3	24,4	103	13	3	3	1	0,01	200	0,16	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	16,96	81,6	7,2	7,68	34,8	1,6	0	0	0	0,96
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,04	1,12	25,44	105,6	7,68	5,28	26,08	0,48	0	0	0	0
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,33	0	8,6	40	24	12	17	3,3	0	15	0	0,9
Итого:				32,13	29,71	129,08	896,2	143,1	108,3	386,98	9,95	0,309	258,1	0,886	9,41
Средняя сбалансированность				1,0	0,9	4									

8 день

Обед

Салат "Полоньинский"/ с 01.03 салат "Летний"	100	2008	28/ к/к	1,5	10,1	4,4	115	30	14	25	0,8	0,04	46	0,1	4,80
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250/5	2008	88	5,94	7,52	7,29	138,9	45,3	20,7	48,3	0,69	0,05	12,8	0,2	0,19
Котлеты рубленые из птицы**	100	2008	314*	18,6	14,2	17	270	20	9,26	40	0,48	0,023	3,9	0,033	0,87
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,24	247,2	49,8	29,04	70,56	1,38	0,082	12,45	0,4	3,87
Кисель плодово-ягодный с вит С.	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	2	0	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	16,96	81,6	7,2	7,68	34,8	1,6	0	0	0	0,96
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,04	1,12	25,44	105,6	7,68	5,28	26,08	0,48	0	0	0	0
Апельсин	150	к/к	к/к	1,14	0,52	14,66	61	24	12	17	3,3	0	15	0	0,9
Итого:				37,36	39,4	158,89	1132,3	189	99,96	269,74	9,13	0,205	92,15	0,733	11,69
Средняя сбалансированность				0,9	1,0	4									

9 день

Обед

Салат из свежих огурцов	100	2008	19	0,7	10,1	2,3	103	21	13	38	0,7	0,03	9	0,01	4,50
Рассольник ленинградский с курой и сметаной	250/10/5	2008	91	6,4	6,6	17,05	109,6	40,6	30,8	104,5	1,23	0,09	10,1	0,22	0,24
Печень, тушенная в соусе сметанном**	100	2008	261	13,1	12,1	8,7	166	19	15	227	5	0,19	12	5,36	2,9
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,6	5,76	37,56	229,2	13,2	8,4	43,2	0,96	0,072	0	0,036	0,96
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131	21	16	23	0,7	0,02	0	0,01	0,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	16,96	81,6	7,2	7,68	34,8	1,6	0	0	0	0,96
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,04	1,12	25,44	105,6	7,68	5,28	26,08	0,48	0	0	0	0
Йогурт в инд.упаковке 2,5%	125	к/к	к/к	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	108	0	0	0,79	0	0

Средняя сбалансированность					37,26	38,6	171,71	1094,1	266	112,1	604,58	10,67	0,402	31,89	5,636	10,06
					0,9	0,9	4									

10 день

Обед

Салат "Школьные годы"/ с 01.03 салат "Школьные годы"*	100	2008	29*	1,5	10,1	4,4	115	26	20	37	0,8	0,04	26	0,04	4,70
Борщ с картофелем со свиной и сметаной	250/10/5	2008	77	6,13	9,51	15,3	171,4	44,3	28,5	113,3	1,28	0,69	9,8	0,21	0,19
Рыба запеченная с яйцом**	100	2008	236	11,5	4,1	12,6	150,1	30,33	24,1	141	1,37	0,123	8,96	0,02	2,88
Картофельное пюре с морковью	180	2008	125	3,6	6,91	22,58	167	51,48	39,48	102,9	1,4	0,15	6,34	0,7	0,34
Напиток лимонный с вит.С	200	2008	436	0,2	0	25,7	105	8	3	5	0	0,01	13	0	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	16,96	81,6	7,2	7,68	34,8	1,6	0	0	0	0,96
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,04	1,12	25,44	105,6	7,68	5,28	26,08	0,48	0	0	0	0
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,33	0	8,6	40	24	12	17	3,3	0	15	0	0,9
Итого:				29,02	32,06	131,58	935,7	199	140	477,08	10,23	1,013	79,1	0,97	10,07
Средняя сбалансированность				0,9	1,0	4									

11 день

Обед

Винегрет овощной с маслом растительным*	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123	38	19	36	1	0,02	15	0,25	4,60
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2008	100	7,35	3,66	19,9	142,3	29,9	28,9	90,1	1,23	0,11	10,1	0,03	0,34
Птица, тушеная в сметанном соусе**	120	2008	312	14,7	8	4,3	192	61,5	28,5	216	1,5	0,09	13,5	0,12	3,6
Рис отварной	180	2008	325	4,44	7,56	39,36	243,6	3,6	22,8	73,2	0,72	0,024	0	0,06	0,36
Компот из свежих плодов	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115	7	4	4	1	0,01	2	0	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	16,96	81,6	7,2	7,68	34,8	1,6	0	0	0	0,96
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,04	1,12	25,44	105,6	7,68	5,28	26,08	0,48	0	0	0	0
Булочка домашняя	50	к/к	к/к	6,1	9,2	26,4	170	7	4,5	26	0,3	0,6	0	0,5	0,45
Итого:				39,95	40,16	166,86	1173,1	161,9	120,7	506,18	7,83	0,854	40,6	0,96	10,41
Средняя сбалансированность				1,0	1,0	4									

12 день

Обед

Салат из соленых огурцов с луком/ с 01.03 Огурец соленый (порционный)	100	2008	20*	2,7	5,1	2,6	67	23	13	28	0,7	0,02	6	0	2,30
Суп картофельный с курой	250/10	2008	92	7,05	3,72	19,1	138,4	31,9	35,9	104	1,43	0,138	14,1	0,21	0,24
Зразы рубленные мясные (паровые)	100	2008	279	8,6	11	6	178	17,5	27,5	175	2,5	0,15	5	0,1	1
Рагу овощное	180	2008	350	4,2	8,04	13,8	142,8	52,8	28,8	10,8	1,2	0,68	10,8	9,6	0,84
Напиток из апельсинов с вит.С	200	2008	436	0,2	0	25,7	105	8	3	5	0	0,01	13	0	0,1

ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		40	к/к	к/к	2,72	0,32	16,96	81,6	7,2	7,68	34,8	1,6	0	0	0	0,96
Батон обогащенный микронутриентами		40	к/к	к/к	3,04	1,12	25,44	105,6	7,68	5,28	26,08	0,48	0	0	0	0
Мандарин		100	к/к	к/к	0,33	0	8,6	40	24	12	17	3,3	0	15	0	0,9
Итого:					28,84	29,3	118,2	858,4	172,1	133,2	400,68	11,21	0,998	63,9	9,91	6,34
Средняя сбалансированность					1,0	1,0	4									
Итого за 12 дней:					429,39	450,73	1911,5	12809,4								
Итого средняя за 1 день:					35,8	37,6	159,3	1067,5								
Итого потребность в пищевых веществах и энергии в %					39,8	40,8	41,6	39,3								
Итого средняя сбалансированность за 12 дней:					0,9	0,9	4,0	1067,5								
Содержание белков,жиров,углеводов в %от калорийности					13,0	31,0	59,0									

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

** - в процессе приготовления блюд исключается обжарка

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция

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