

Согласовано:



Директор

И.С.А. Дачевский

«24» августа 2021г

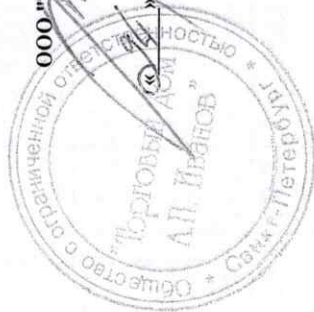
Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Торговый дом А.П.Иванов"

Ю.А.Иванов

2021г



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)

для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 7 до 11 лет
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 технолог и-чес- 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																
Завтрак																	
Каша вязкая гречневая		150	2008	184	6,8	3	26,9	162	97	85	176	3	0,14	1	0	0,3	
Бутерброд с сыром, маслом сл.		20/5/20	2008	3	8,4	16,4	7,4	241	135	7	86	0,3	0,02	0	0,08	0,4	
Чай с сахаром и лимоном		200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0	
Яблоко свежее		100	к/к	к/к	0,3	0,3	22,4	35	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9	
Йогурт в инд.упаковке 2,5%		125	к/к	к/к	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	107,9	0	0	0,79	0	0	
Итого:					19,9	22,3	103,9	668,1	400,3	124,9	396,4	7,6	0,16	19,79	0,08	1,6	
Обед																	
Салат картофельный с солеными огурцами и маслом растительным*		60	к/к	к/к	8,2	1,8	18,3	82,8	18,5	13,8	43,2	0,5	0	7,2	0,3	2,90	

и картофеля, свиной и	200/10/5	2008	76	6,46	8,76	12,1	127,1	52	25	58	1,3	0,05	11	0,22	0,2
из свинины	100	2008	259	15,74	16,78	15,6	251	21,6	12	97,2	1,2	0,12	0	0	0,24
картонные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
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	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:				40,1	33,14	135,5	899,9	133,4	81,9	295,5	5,8	0,25	20,2	0,56	5,24
Итого за день:				60	55,44	239,4	1568	533,7	206,8	691,9	13,4	0,41	39,99	0,64	6,84
Средняя сбалансированность				1,0	0,9	4									

2 день

Завтрак

Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	24,8	179	114	29	146	2	0,11	1	0,04	0,6
Бутерброд с маслом и яйцом	20/5/20	к/к	к/к	3,65	10,7	11,5	142	15	4,5	50,5	0,7	0,12	0,02	0,4	0,1
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,33	0	20,6	40	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
Итого:				12,48	19,6	81,7	495	274	59,5	303	7	0,27	17,02	0,45	1,6

Обед

Салат витаминный с маслом растительным (2 вар) до 28.02/ Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным с 01.03	60	2008/2011	42/54	0,9	9,06	5,1	105,6	21,6	10,2	16,2	0,66	0,018	15,6	0,19	1,44
Суп картофельный	200	2008	92	2,9	2,3	15,36	94	20	25,6	62,4	0,96	0,104	9,6	0,16	0,16
Плов из филе птицы**	200	2008	311	23,86	18,26	36,9	408	49,3	49,3	250,67	16	0,11	14,7	2,9	5,9
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	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:				31,36	30,62	108,76	827,6	104,2	97,2	370,37	18,92	0,242	43,9	3,25	8,2
Итого за день:				43,84	50,22	190,46	1322,6	378,2	156,7	673,37	25,92	0,512	60,92	3,7	9,8
Средняя сбалансированность				0,9	1,1	4									

3 день

Завтрак

Запеканка из творога со стуженным молоком	150/30	2008	224	20,6	10,2	48,7	424	287	42	361	0,12	0,09	0	0	0,8
Чай с сахаром	200	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Бутерброд с маслом	10/20	2008	1	2	9	7,5	141	5,8	3,3	18,3	0,5	0,02	0	0,07	0,4

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
			23,17	19,3	114,1	688,3	300,8	71,6	389,3	1,89	38,81	17,7	24,07	1,4

Обед

Салат "Свеколка"	60	2008	50	4,8	6,1	9,12	110,4	24	14	33,6	1,14	0,018	4,2	0,018	2,88
Щи из свежей капусты с курой и сметаной	200/10/5	2008	83	5,38	5,6	5,6	86	51	19	45	0,7	0,04	20	0,21	0,2
Биточки рыбные**	90	2008	239	11,34	11,34	13,5	203	46,8	18	163,8	1,44	0,18	0	0,09	4,14
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2
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	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микронукриантами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:				29,22	29,44	112,82	743,4	192,1	96,1	379,5	8,48	0,398	33,2	0,358	8,22
Итого за день:				52,39	48,74	226,92	1431,7	492,9	167,7	768,8	10,37	39,21	50,9	24,43	9,62
Средняя сбалансированность				0,9	0,9	4									

4 день

Завтрак

Каша рисовая с маслом слив.	155	2008	189	3,9	6,3	21,6	159	107	23	106	1	0,04	1	0,04	0,5
Бутерброд с сыром, маслом сл.	20/5/20	2008	3	8,4	16,4	7,4	241	135	7	86	0,3	0,02	0	0,08	0,4
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	61	7	45	1	0,02	1	0,01	0
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,3	0,3	22,4	35	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
Итого:				14,1	24,3	73,8	542	327	49	253,5	5,6	0,08	17	0,13	1,8

Обед

Винегрет овощной	60	2008	51	4,3	7,8	4	104	38,4	19,2	76	0,8	0,016	8,8	0,152	3,04
Суп картофельный с горохом	200	2008	99	6,4	4,5	18,6	141	50	38	139	1,9	0,16	4,8	0,168	0,24
Рулет мясной с луком и яйцом**	90	2008	280	12,17	9,9	8,73	205	23,94	18,9	124	2,52	0,02	6,3	0,06	2,9
Овощи, припущенные в молочном соусе	150	2008	129	2,3	6,2	9	69	54	26	62	1	0,05	8	0,9	0,4
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
Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5%	125	к/к	к/к	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	107,9	0	0	0,79	0	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микронукриантами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:				32,97	31,9	126,73	917,1	316,9	128,1	555	7,92	0,256	30,69	1,28	7,28
Итого за день:				47,07	56,2	200,53	1459,1	643,9	177,1	808,5	13,52	0,336	47,69	1,41	9,08
Средняя сбалансированность				0,9	1,1	4									

5 день

Завтрак

Сыр	150	2008	215	15,38	22	2,5	349	84	14	182	2	0,06	0	0,2	3,6
Хлеб свежий (порционный)	40		к/к	0,1	0	11	13	12	8,1	33	0,1	0,1	0,3	0	1,1
Бутерброд с джемом или повидлом (без масла)	20/20	2008	2	1,2	4,3	22	132	8	5	14	0,3	0,02	8	0,03	0,4
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Итого:				16,98	26,4	50,7	556	112	32,1	239	3,4	0,18	11,3	0,23	5,1

Обед

Салат из свежих помидоров *	60	2008	22	0,6	5,12	1,98	65,4	18	10,8	14,4	0,6	0,03	14,4	0,096	3,06
Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	3	4,2	10,2	91	24	17,6	53	0,8	0,08	9	0,2	0,18
Тефтели мясные, соус томатный**	90/20	2008	283/384	13,44	10,01	24,98	291	1,95	15,86	118,24	1,59	0,02	1,95	0,06	4,64
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206	11	26	78	0,6	0,03	0	0,03	0,3
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	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:															
Итого за день:				24,44	25,03	129,26	885,4	71,25	82,36	305,74	5,89	0,17	27,35	0,386	8,88
Средняя сбалансированность				41,42	51,43	179,96	1441,4	183,3	114,5	544,74	9,29	0,35	38,65	0,616	13,98

6 день

Завтрак

Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	155	2008	189	5,6	6,4	24,8	179	114	29	146	2	0,11	1	0,04	0,6
Бутерброд с сыром, маслом сл.	20/5/20	2008	3	8,4	16,4	7,4	241	135	7	86	0,3	0,02	0	0,08	0,4
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,3	0,3	22,4	35	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
Чай с сахаром	200	к/к	к/к	1,6	1,7	7,9	52,8	0	0,46	0	0	107,8	15,9	82,4	0,67
Итого:				15,9	24,8	62,5	507,8	273	48,46	248,5	5,6	107,9	31,9	82,52	2,57

Обед

Салат "Стелной" из разных овощей с маслом растительным /с 01.03 огурец соленый (порционный)	60	2008	30	2,16	6,12	4,68	82,2	12	12	27,6	0,54	0,036	4,8	0,27	2,76
Суп крестьянский с крупой и свиной котлетой	200/10	2008	94	4,9	5,03	9,92	131	27,2	16	54,4	0,72	0,048	8	0,144	1,92
Котлета рыбная лобительская	90	2008	241	12,2	3,24	5,4	99	12,38	4,5	97,88	0,34	0	0	0,05	0,34
Картофель отварной с маслом сливочным	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148	21	30	79	1,2	0,15	21	0,04	0,2
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	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:				26,46	20,29	94,4	680,2	94,88	73,6	299,98	5,1	0,244	233,8	0,664	5,82

