

Утверждаю
Генеральный директор



Утверждаю
Генеральный директор

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счёт средств бюджета г. Санкт-Петербурга.

Рацион: Учащиеся

День: 1

Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	40*	Салат из квашеной капусты с маслом растительным(без лука)	100	1,6	5,1	7,7	83,2
2008	95	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	250/5	1,9	2,7	13,3	82,2
2008	261 / 371	Печень, тушенная в соусе (сметанном)	80/50	10,9	13,5	10,4	236,7
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,2	46,6	201,5
2008	411	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200			28,2	112,8
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микроэлементами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	7750	Яблоко свежее	200	0,7		19,9	81
Итого за Обед				28	29,1	163,7	983,8
Итого за день				28	29,1	163,7	983,8

Рацион: Учащиеся

День: 2

Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2011	70/2	Огурец соленый (порционно)	100	0,2		4,3	8
2008	88	Щи из квашеной капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	1,3	2,7	6,6	60,6
2008	311	Плов из курицы (65/185)	250	17,6	16	42,8	405,5
2008	394	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микроэлементами	40	3	1,2	20,6	104,8

2008	467	Булочка "Домашняя"	50	3,6	6,6	29,7	185,2
Итого за Обед				28,5	27,1	148,1	956,8
Итого за день				28,5	27,1	148,1	956,8

Рацион: Учащиеся

День: 3

Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	41 / 50	Салат "Свеколка"	100	1,2	5,2	9,6	90,5
2008	91	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	2,5	2,8	20	110,1
2008	272	Биточки мясные	100	13,9	22,9	14,9	318,2
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,1	50,2	274,2
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микроэлементами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				28	38,6	155,6	1072,3
Итого за день				28	38,6	155,6	1072,3

Рацион: Учащиеся

День: 4

Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	30 / к/к	Салат "Степной" из разных овощей (без лука) с маслом растительным	100	1,4	10,1	8	130,4
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	2	2,7	11,7	88,2
2008	239	Котлета рыбная	100	11	8,7	15	188,6
2008	335	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	28,6	192,2
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микроэлементами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	479	Булочка "Творожная"	50	5,9	2,8	15,1	144
Итого за Обед				30,1	32,7	139,3	1022,7
Итого за день				30,1	32,7	139,3	1022,7

Рацион: Учащиеся

День: 5

Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	51 *	Винегрет овощной (без лука) с маслом растительным	100	1,3	9,1	6,6	123
2008	99	Суп картофельный с горохом на курином бульоне с гречками	250/10	6,4	2,5	31,6	164,3
2008	308	Кура, тушеная в соусе с овощами (50/200)	250	15,3	24,6	18,5	354,5
2008	411	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200			28,2	112,8
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутириентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микроутириентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	7744	Фрукты свежие	200	0,8		22,6	92
Итого за Обед				29,4	37,8	145,1	1033
Итого за день				29,4	37,8	145,1	1033

Рацион: Учащиеся

День: 6

Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	45	Салат картофельный с сельдью (с зеленым луком)	100	4,7	14,1	9,6	184
2008	94	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне со сметаной	250/5	2,3	2,9	15,7	94
2008	283	Тефтели мясные (1-й вариант), соус томатный	100/50	13,6	18,2	13,8	230,1
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,2	46,6	201,5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутириентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микроутириентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				33,5	43	146,6	988,9
Итого за день				33,5	43	146,6	988,9

Рацион: Учащиеся

День: 7

Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	41 / 40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным(без лука)	100	1,2	5,2	9,6	90,5

2008	101	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	2,7	2,7	21,3	114,7
2008	314	Котлета рубленая из курицы	100	15,4	15,1	14,6	270,2
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,1	50,2	274,2
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микроэлементами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				29,7	30,7	156,6	1028,9
Итого за день				29,7	30,7	156,6	1028,9

Рацион: Учащиеся

День: 8

Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2011	70/2	Огурец соленый (порционно)	100	0,2		4,3	8
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	1,8	2,7	8,8	70,4
1996	394	Жаркое по-домашнему со свиной	250	21,9	22,3	27,7	427,5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
2008	464	Сдоба обыкновенная	50	3,9	3	28,7	150,5
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микроэлементами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				33,4	29,6	130,4	935,7
Итого за день				33,4	29,6	130,4	935,7

Рацион: Учащиеся

День: 9

Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	45	Салат картофельный с сельдью (с зеленым луком)	100	4,7	14,1	9,6	184
2008	91	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	2,5	2,8	20	110,1
2008	306 ***	Голубцы ленивые	250	17,8	42,5	18,5	522,1
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	17	81,6

К/К	6174	Батон обогащенный микроутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	7750	Яблоко свежее	200	0,7		19,9	81
Итого за Обед				31,3	61	128,9	1176,5
Итого за день				31,3	61	128,9	1176,5

Рацион: Учащиеся

День: 10
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	50	Салат "Свеколка"	100	8	10,1	15,2	184
2008	99	Суп картофельный с горохом на курином бульоне с гречками	250/10	6,4	2,5	31,6	164,3
2008	241	Котлета рыбная любительская	100	13,7	3,7	6,4	111,5
2008	335	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	28,6	192,2
2008	394	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микроутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	467	Булочка "Домашняя"	50	3,6	6,6	29,7	185,2
Итого за Обед				41,7	31,5	176,2	1134,7
Итого за день				41,7	31,5	176,2	1134,7

Рацион: Учащиеся

День: 11
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	40*	Салат из квашеной капусты с маслом растительным (без лука)	100	1,6	5,1	7,7	83,2
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	2	2,7	11,7	88,2
2008	311	Плов из куры (65/185)	250	17,6	16	42,8	405,5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микроутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	7744	Фрукты свежие	200	0,8		22,6	92

Итого за Обед	27,6	25,4	145,7	948,2
Итого за день	27,6	25,4	145,7	948,2

Рацион: Учащиеся

День: 12

Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	51 *	Винегрет овощной (без лука) с маслом растительным	100	1,3	9,1	6,6	123
2008	88	Щи из квашеной капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	1,3	2,7	6,6	60,6
2008	271	Шницель натуральный рубленный мясной	100	15,2	37	10,5	436,9
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,2	46,6	201,5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микроэлементами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				30,7	56,6	131,2	1101,3
Итого за день				30,7	56,6	131,2	1101,3

Среднее значение за период	30,99	36,94	147,3	1032
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	22	23	55	

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептур на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва ДелиПринт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебпродинформ, 1996 г.