

УТВЕРЖДАЮ
Начальник Управления
социального питания



Н.А. Петрова
«10» января 2018 г

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню
рационов горячего питания (обед) стоимостью 154,00 руб. для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений
Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(для буфетов-распределов)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур /	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день															
Обед															
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	80	2008	19	0,56	8,0	1,84	82,4	0,024	7,2	0,008	3,6	16,8	30,4	10,4	0,56
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2008	99/73	7,5	4,6	26,5	178,0	0,18	6,0	0,21	0,6	53,0	149,0	40,0	2,1
Котлеты из говядины	60	2008	272	9,0	13,44	7,68	188,4	0,05	0	0,04	2,16	8,4	14,4	91,2	1,2
Рис отварной с маслом сливочным	200/5	2008	325	5	12,5	43,79	308,1	0,03	0,0	0,15	0,45	4,5	82,34	25,34	0,8
Компот из апельсинов с витамином «С»	180	2008	399	0,45	0,09	30,6	126,9	0,02	70,8	0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61
Булочка творожная	75	2008	479	8,8	4,2	35,1	216,0	0,07	0,03	0	0,75	42,0	10,5	87,0	0,6
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед 1 день:				37,8	46,26	163,51	1234,95	0,449	84,63	0,502	7,65	268,2	428,48	286,64	6,15

2 день															
Обед															
Икра морковная	100	56	2008	3,8	8,1	7,5	118,0	0,05	5,0	1,52	3,9	32,0	56,0	33,0	1,0
Борщ со сметаной	250/5	2008	75	6,63	12,95	16,58	209,1	0,082	16,02	1,725	4,115	81,4	102	54,45	2,01
Рыба жареная (филе)	70	2008	233	11,3	10,4	3,03	151,2	0,0	0,0	0,046	1,87	12,83	101	4,67	0,35
Пюре картофельное с маслом сливочным	200/5	2008	335	4,725	11,42	28,54	185,5	0,2	13,5	0,032	0,35	67,2	124	39,8	1,61
Компот из кураги с витамином «С»	180	2008	401	0,9	0,1	30,8	127,8	0,02	60	0,03	0,99	29,7	26,1	18,9	0,63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Ватрушка с творогом из витаминизированной муки	75	2004	741/764 741	6,1	3,2	21,7	141,3	0,06	0	0,02	0,5	28	58	7	0,4
Банан свежий	180	к/к	к/к	2,7	0,9	37,8	172,8	0,072	18,0	0,036	0,72	6,4	50,4	33,6	1,08
Итого за обед 2 день:				39,355	48,77	166,35	1197,7	0,584	112,5 2	3,409	12,445	259,8 3	518, 05	191,42	12,68
3 день															
Обед															
Салат витаминный с 01.03. Салат «Витаминка» (капуста пекинская, перец сладкий, лук зелёный, зелёный горошек, лимон, сахар, масло растительное)	100	2008 к/к	42 к/к	1,5	15,1	8,5	176,0	0,05	47,0	0,28	6,9	34,0	31,0	15,0	0,9
Суп картофельный с вермишелью	250	2008	100	3,9	2,8	20,0	121,0	0,11	8,0	0,20	0,3	23,0	64,0	25	1,0
Печень жареная	70	к/к	к/к	16,9	15,75	2,97	221,2	0,30	9,8	6,65	4,06	12,6	296	15,4	6,44
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	2008	323	5,3	6,2	50,7	312,17	0,04	0,0	0,04	0,12	14,6	104	34,6	0,8
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Мандарин	90	к/к	к/к	0,72	0,18	6,75	0,054	48,6	0,054	9,0	0,18	31,5	15,3	9,9	0,09
Итого за обед 3 день:				34,82	43,31	141,67	1091,52 4	49,36 8	68,45 4	16,17	12,01	147,1	522, 9	107,1	17,95

4 день															
Обед															
Салат из свежих помидоров и маслом растительным	80,0	2008	22	0,8	8,16	2,6	87,2	0,04	19,2	0,13	4,08	24,0	19,2	14,4	0,8
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2008	91	2,9	5,3	17,0	127,3	0,09	8,02	0,28	0,2	29,3	76,0	26,4	1,0
Шницель из говядины натуральный рубленый	60	2008	271	10,8	13,8	4,9	193,2	0,06	0,0	0,012	3,24	10,8	123,6	19,2	2,4
Рагу овощное	200	2008	350	2,3	4,5	10,6	79,3	0,39	7,6	0,5	0,27	41,0	85,9	17,3	0,73
Кисель плодово – ягодное с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0,1	24,9	103,0	0,01	61,8	0,0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед 4 день:				27,5	38,16	104,5	855,3	0,87	97,22	0,944	8,33	247,4	402,9	93,1	11,53
5 день															
Обед															
Салат из сыра, яблок и огурцов	100	2008	27	9,3	13,7	3,5	174,0	0,03	6,0	0,11	1,2	346	20	205	1,1
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2008	76	3,1	5,1	11,9	105,3	0,05	11,02	0,22	0,2	47,3	55	24,4	1,3
Котлеты рыбные	70	2008	239	9,1	8,82	10,5	158,2	0,07	0	0,05	3,22	36,4	127,4	14	1,12
Пюре картофельное с маслом сливочным	200/5	2008	335	4,75	7,3	29,0	185,6	0,2	13,5	0,04	0,35	63,17	114,34	38,67	1,47
Компот из изюма с витамином «С»	180	2008	401	0,45	0,09	25,3	104,4	0,03	60,6	0,0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Пирожок сдобный из дрожжевого теста с творогом	75	2004	738/764	5,9	2,8	23,4	144,0	0,05	0,02	0	0,75	0,05	0	0,02	0,75
Банан свежий	180	к/к	к/к	2,7	0,9	37,8	172,8	0,072	18,0	0,036	0,72	6,4	50,4	33,6	1,08
Итого за обед 5 день:				38,5	40,41	161,8	1136,3	0,602	109,14	0,456	6,53	516,02	390,54	322,89	12,92
6 день															
Обед															
Рыба под маринадом	35/35	2008	61	6,3	6,1	4,1	97,3	0,05	2	0,38	3,1	17,3	70,7	12	0,53
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2008	101	3,9	2,8	19,0	117,0	0,09	6,0	0,2	0,4	22,0	54,0	21,0	0,9
Голубцы ленивые	180	2008	306	18,2	20,0	11,2	302,4	0,072	27,0	0,0	4,68	68,4	171,0	3,6	3,6
Сок фруктовый	180	2008	399	0,45	0,09	30,6	126,9	0,02	70,8	0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,18

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,3	53,2	0,029	9,99	4,995	0,2	15,98	10,9 9	8,99	2,2
Итого за обед 6 день:				34,85	32,49	110,2	875,1	0,511	115,7 9	5,575	8,92	158,6 8	317, 49	51,89	13,61
7 день															
Обед															
Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	80	2008	23	0,72	8,1	2,32	84,8	0,032	14,4	8,0	3,82	19,2	23,2	12,8	0,72
Щи из квашеной капусты со сметаной	250/5	2008	85	2,4	4,2	4,0	60,2	0,016	9,7	0,17	0,16	38,0	27,2	13,6	0,5
Филе рыбы жареное	70	2008	233	11,3	10,4	3,03	151,2	0,0	0,0	0,046	1,87	12,83	101, 5	4,67	0,35
Пюре картофельное с маслом сливочным	200/5	2008	335	4,75	7,3	29,0	185,6	0,2	13,5	0,04	0,35	63,17	114, 34	38,67	1,47
Кисель плодово – ягодное с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0,1	24,9	103,0	0,01	61,8	0,0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед 7 день:				29,87	36,4	107,75	850,1	0,538	100	8,692	6,74	275,5	364, 44	85,54	9,64
8 день															
Обед															
Икра свекольная	100	2008	56	4,2	8,1	10,1	130,0	0,03	9,0	0,02	3,7	45,0	56,0	27,0	1,8
Суп - лапша домашняя	250	2008	99	3,3	4,3	13,8	107,0	0,04	1,0	0,21	0,3	19,0	30,0	9,0	0,5
Филе птицы жареное в яйце	70	к/к	к/к	18,0	17,7	69,0	230,3	0,2	33,5	0,07	5,47	9,8	201, 7	17,5	2,1
Рагу овощное	200	2008	350	2,3	4,5	10,6	79,3	0,39	7,6	0,5	0,27	41,0	85,9	17,3	0,73
Сок фруктовый	180	2008	399	0,45	0,09	30,6	126,9	0,02	70,8	0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Ватрушка с творогом из витаминизированной муки	75	2004	741	6,1	3,2	21,7	141,3	0,06	0	0,02	0,5	28	58	7	0,4
Итого за обед 8 день:				37,55	39,59	176,2	906,8	0,84	121,9	0,82	10,33	161,3	442, 4	84,1	11,31

9 день

Обед

Салат из свеклы с зеленым горошком с маслом растительным	100	2011	53	4,7	19,5	7,0	224,0	0,02	6,0	0,05	6,7	168,0	24,0	111,0	1,7
Ветчина порционная	30	1997	30	4,0	1,4	0	28,4	0,08	0	0	0,09	5,85	60,3	5,85	3,23
Рассольник со сметаной	250/5	2008	89	6,5	11,16	34,54	264,6	0,2	17,6	0,452	0,44	65,8	157,8	57,4	2,2
Котлеты рубленые рыбно - морковные	100	2012	26	12,0	10,4	8,3	175	0,08	1	0,33	6,9	26	168	23	1,4
Пюре картофельное с маслом сливочным	200/5	2008	335	4,75	7,3	29,0	185,6	0,2	13,5	0,04	0,35	63,17	114,34	38,67	1,47
Напиток клюквенный	180	2008	437	0,09	0,09	22,41	92,7	0,009	3,6	0,0	0,09	3,6	2,7	3,6	0,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,3	53,2	0,029	9,99	4,995	0,2	15,98	10,99	8,99	2,2
Итого за обед 9 день:				38,04	53,35	146,55	1201,8	0,868	51,69	5,867	15,22	367,2	538,13	248,51	18,4

10 день

Обед

Салат из красной фасоли	100	2008	47	7,5	5,7	14,7	140,0	0,15	7,0	0,04	2,5	53,0	137,8	34,0	2,3
Суп из овощей	250	2008	95	2,4	3,36	8,16	72,8	0,064	61,6	0,18	0,56	20,8	35,2	16,0	0,72
Котлета особая	60	2008	273	9,0	11,2	7,08	171,6	0,11	0	0	20,16	7,2	92,4	14,4	1,2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	2008	323	5,3	6,2	50,7	312,17	0,04	0,0	0,04	0,12	14,6	104	34,6	0,8
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Зефир, обогащенный в индивидуальной упаковке	1/35	к/к	к/к	0,7	4,2	24,8	141,1	0	0	0	0,1	9,3	18,66	13,99	1,17
Мандарин	80	к/к	к/к	0,64	0,16	6,0	0,048	43,2	0,048	8,0	0,16	28,0	13,6	8,8	0,08
Итого за обед 10 день:				29,64	32,7	149,09	1012,52	43,642	83,448	8,36	6,38	199,4	449,26	142,59	14,59

