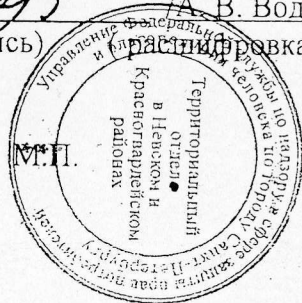


СОГЛАСОВАНО:

Главный Государственный
санитарный врач по Невскому и
Красногвардейскому районам
Санкт - Петербурга

 / А. В. Воденко /
(подпись) (расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ОАО КСП «Волна»



**Примерное двухнедельное меню
за наличный расчёт по абонементным талонам
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях и
учреждениях начального и среднего профессионального образования
Невского района г. Санкт - Петербурга
на 2016 - 2017 учебные года**

Двухдневное примерное меню завтраков и обедов по абонементным талонам

Наименование	Выход (г)	Цена блюда (руб.)	Техн оло- гиче ски й нор ма- тивн ый доку мент (сбо рник ецеп тур)	Номер реце п- туры техн олог ичес кой карт ы	Белки		Жиры		Уг ле во ды (г)	Энер гетич ес- кая цен- ность (ккал)	Витамины /мг./				Минеральные вещества /мг/		
					вс ег о	Из них жив отн.	всег о	Из них раст ит.			B1	C	A	E	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 день																	
Завтрак																	
Оладьи со сгущённым молоком	150/30	200/20	2008	444	12, 1	0,7	111, 4	8,8	76,1	455,9	0,2	8,8	0,02	5,0	137, 5	178, 9	32,7
Бутерброд с сыром	25/20		2008 к/к	3 к/к	5,6	5,0	5,6	0,13	9,3	121,6	0,025	0,0	0,05	0,38	168	106	141
Какао с молоком	180		2008	433	2,6	1,3	2,3	0,0	22,3	120,6	0,04	0,9	0,01	0,0	109	81,0	12,6
Итого:		60-00			20, 3	7	119, 3	8,93	107, 7	698,1	0,265	9,7	0,08	5,38	414, 4	365, 9	186, 3
Обед																	
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/5		2008	76	3,2	0,5	5,6	0,3	12,1	112,0	0,05	11,0	0,22	0,2	52,0	58,0	25,0
Битки «Российские»	50		2005	9,161	9,3	9,0	19,4	17,1	3,9	231,3	6,0	77,0	12,0	1,0	0,09	0,0	0,0
Рис отварной с маслом сливочным	150/5		2008	325	3,8	0,5	10,4	0,4	32,8	240,4	0,02	0,0	0,09	0,35	3,5	62,0	19,0
Компот из кураги с витамином «С»	180		2008	401	0,9	0,0	0,09	0,09	30,6	126,9	0,02	10,8	0,0	0,09	16,2	10,8	6,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40		к/к	к/к	2,7 2	0,0	0,4	0,08	24,6 4	102,2 4	0,16	0,0	0,024	0,79 2	23,7 6	20,8 8	15,1 2
Булочка слоистая	50		2008	464	3,6	3,4	2,1	0,2	26,6	141,0	0,06	0	0,01	0,8	8	29	5

Итого:		96-00			23,52	13,4	37,99	18,17	130,64	953,84	6,31	98,8	12,56	3,232	103,55	180,68	70,42	4,7
2 день																		
Завтрак																		
Котлеты особые	50		2008	273	7,5	6,2	9,9	3,1	5,9	143,0	0,09	0,0	0,0	1,8	6,0	77,0	12,0	1,0
Каша гречневая рассыпчатая	100		2008	323	2,4	0,5	3,06	0,1	25,13	137,33	0,02	0	0,02	0,2	7,33	52	17,33	0,4
Чай с сахаром	180		2008	430	0,2	00	00	00	13,5	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	7,2	4,6	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15		к/к	к/к	1,0	0,0	0,15	0,05	30,9	32,1	0,06	0,0	0,0	0,12	2,6	13,5	4,23	0,3
Пирожок печёный сдобный с яблоками	50		2008	451	3,3	1,9	3,1	2,6	26,3	146,0	0,06	2,0	0,03	0,7	11,0	31,0	6,0	1,0
Итого:		60-00			14,4	8,6	16,21	5,85	101,73	510,63	0,23	2	0,05	2,82	34,23	180,7	44,16	3,46
Обед																		
Салат овощной с яблоками	100		2010	18	1,44	0	5,3	5,0	8,8	89,82	0,068	14,0	0,02	2,35	23,3	13,44	28,24	0,6
Суп картофельный с крупой	250		2008	98	3,7	0,0	2,8	0,4	19,6	119,0	0,1	8,0	0,2	0,3	25,0	88,0	27,0	1,1
Бефстроганов из филе кури	50/50		к/к	к/к	14,8	12,8	5,6	2,1	3,6	125,0	0,05	9,0	0,07	0,3	41,0	110,0	28,0	1,07
Макаронные изделия отварные	100		2008	331	3,7	0,3	3,2	0,2	20,9	127,3	0,04	0,0	0,02	0,6	7,3	24,0	5,0	0,6
Напиток лимонный	180		2008	436	0,18	0,0	0,0	0,0	23,13	94,5	0,009	11,7	0,0	0,09	7,2	4,5	2,7	0,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40		к/к	к/к	2,72	00	0,4	0,08	24,64	102,24	0,16	0,0	0,024	0,792	23,76	20,88	15,12	0,50
Итого:		96-00			26,54	13,1	17,3	7,78	100,67	657,86	0,427	42,7	0,55	4,432	127,56	260,82	106,06	3,87
3 день																		
Завтрак																		
Помидор свежий	40		к/к	к/к	0,4	0	0,14	0,12	1,6	19,6	5,6	8,0	16,8	0,4	0	10,0	0	8,14
Сосиска отварная	50		2008	254	4,7	4,7	10,2	0,0	0,17	110,8	0,05	0,0	0,0	0,1	9,0	40,5	5,0	0,5
Пюре картофельное с маслом сливочным	100/5		2008	335	2,06	0,0	7,72	0,3	13,5	119,3	0,09	3,33	0,027	0,13	31,3	56,67	19,3	0,73
Чай с сахаром	180		2008	430	0,2	00	00	00	13,5	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	7,2	4,6	0,73

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15		к/к	к/к	1,0	0,0	0,15	0,05	30,9	32,1	0,06	0,0	0,0	0,12	2,6	13,5	4,23	0,5
Итого:		60-00			8,3	4,7	18,2	0,47	59,6	334	5,8	11,33	16,827	0,75	50,2	127,87	33,13	1043
Обед																		
Суп-лапша домашняя	250		2008	106	3,3	0,4	4,3	0,0	13,8	107,0	0,04	1,0	0,21	0,3	19,0	30,0	9,0	0,5
Запеканка картофельная с мясом, маслом сливочным	155		2008	299	14,3	9,0	14,6	0,6	26,9	337,9	0,18	15,84	0,026	1,09	23,76	172,92	46,2	2,64
Кисель плодово - ягодный с витамином « С»	180		2008	411	0,1	0,0	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	40		к/к	к/к	2,72	0,0	0,4	0,08	24,64	102,24	0,16	0,0	0,024	0,792	23,76	20,88	15,12	0,50
Ватрушка с творогом	50		2008	453	6,1	4,1	3,2	1,2	21,7	141,3	0,06	0	0,02	0,5	28	58	7	0,4
Итого:		96-00			26,52	13,5	22,6	1,98	111,94	791,44	0,45	78,64	0,496	2,772	99,02	289	79,12	434
4 день																		
Завтрак																		
Блинчики с джемом, маслом сливочным	150/5		2008	448	8,9	1,68	36,28	44,87	54,6	390,0	0,132	6,0	0,072	4,08	163,3	162,0	222,0	3,6
Бутерброд с колбасой	25/20		2008	5	6,3	3,9	9,25	99,3	13,5	175,5	0,05	0,0	0,0	0,22	67,4	8,25	51,8	0,8
Кофейный напиток	180		2008	432	1,4	0,0	1,2	0,0	20,2	96,3	0,02	0,9	0,009	0,0	54,9	40,5	6,3	0,9
Итого:		60-00			16,6	5,58	46,73	144,17	88,3	661,8	0,202	6,9	0,081	4,3	285,6	210,75	280,1	5,3
Обед																		
Огурец солёный	30		к/к	к/к	0,2	0,0	0,03	0,03	5,1	3,9	0,006	1,5	0,01	0,03	6,9	7,2	4,2	0,18
Суп картофельный с горохом	250		2008	99	6,4	5,12	0	4,5	18,6	141,0	0,16	6,0	0,21	0,3	50,0	139,0	38,0	1,9
Рыба филе, запеченная с сыром	75		к/к	к/к	12,7	11,0	19,3	10,9	2,2	233,3	0,007	0,0	0,1	1,73	187	100,0	7,3	0,5
Картофель отварной	150/5		2008	333	2,9	2,7	5,3	0,1	22,8	187,0	0,01	20,8	0,46	0,23	18,46	78,4	32,3	1,1
Компот из изюма с витамином «С»	180		2008	401	0,45	0	0,09	0,09	25,3	104,4	0,027	0	0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,54

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40		к/к	к/к	2,7 2	00	0,4	0,08	24,6 4	102,2 4	0,16	0,0	0,0,24	0,79 2	23,7 6	20,8 8	15,1 2	0,5 0
Итого:		96-00			25, 37	18,8 2	25,1 2	15,7	98,6 4	771,8 4	0,37	28,3	1,02	3,17 2	300, 52	368, 88	104, 12	4,7 2
5 день																		
Завтрак																		
Омлет с сыром	120 (115/5)		2008	215	13, 9	0,0	21,6	0,0	2,0	259,0	0,07	0,0	0,3	3,6	216, 0	257, 0	19,0	3,0
Булочка с повидлом обсыпная	50		к/к	к/к	3,3	1,45	7,2	1,55	20,5 5	160,4	0,08	0,02	0,0	2,9	10,7	38,4	24,1	0,7
Чай с сахаром	180		2008	430	0,2	00	00	00	13,5	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	7,2	4,6	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15		к/к	к/к	1,0	0,0	0,15	0,05	30,9	32,1	0,06	0,0	0,0	0,12	2,6	13,5	4,23	0,3 6
Итого:		60-00			18, 4	1,45	28,9 5	1,6	66,9 5	503,7	0,21	0,02	0,3	6,62	236, 6	316, 1	51,9 3	4,7 6
Обед																		
Салат картофельный с маслом растительным	80		2008	43	1,3	0,0	12,2	12,2	9,5	153,6	0,008	12,0	0,04	5,44	19,2	34,4	15,2	0,8
Щи из квашеной капусты с картофелем, со сметаной	250/5		2008	88	3,0	0,15	5,0	0,3	7,8	90,3	0,054	20,0	0,21	0,2	51,0	45,0	19,0	0,2
Пожарские котлеты	75		к/к	к/к	18, 6	17,2	19,4	3,2	32,4	379,5	0,20	33,6	1,04	3,6	153, 0	462, 0	70,5	3,0
Рис, припущенный с маслом сливочным	150/5		2008	326	3,7	1,1	4,6	0,3	38,5	209,0	0,03	0,0	0,03	0,3	12,0	79,0	26,0	0,6
Компот из свежих яблок с витамином «С»	180		2008	394	0,2	0,0	0,1	0,0	25,3	105,3	0,009	1,8	0,0	0,09	7,2	4,5	2,7	0,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40		к/к	к/к	2,7 2	00	0,4	0,08	24,6 4	102,2 4	0,16	0,0	0,0,24	0,79 2	23,7 6	20,8 8	15,1 2	0,5 0
Итого:		96-00			29, 52	18,4 5	41,7	16,0 8	138, 14	1039, 94	0,461	67,4	1,56	10,4 22	266, 16	645, 78	148, 52	5,1
6 день																		
Завтрак																		
Фрикадельки из птицы в соусе сметанном	60/30		к/к	к/к	10, 9	7,0	9,7	3,0	4,3	148,4	2,7	11,0	0,22	4,4	37,0	188	37,0	12

[illegible]

Рассольник ленинградский со сметаной	250/5		2008	91	3,0	0,5	5,8	0,8	17,2	133,0	0,09	8,0	0,21	0,2	34,0	79,0	27,0	1,0
Рыба-треска /филе/ жареная	70		2008	233	17,1	11,1	15,5	5,0	4,6	268,8	0,0	0,0	0,08	3,4	23,1	182,7	8,4	0,63
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5		2008	335	3,1	0,0	9,5	0,5	20,3	178,9	0,14	5,0	0,07	0,25	47,5	86,0	29,0	1,1
Напиток лимонный	180		2008	436	0,18	0,0	0,0	0,0	23,13	94,5	0,009	11,7	0,0	0,09	7,2	4,5	2,7	0,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40		к/к	к/к	2,72	0,0	0,4	0,08	24,64	102,24	0,16	0,0	0,024	0,792	23,76	20,88	15,12	0,50
Итого:		96-00			26,1	11,6	31,2	6,38	89,87	777,44	0,399	24,7	0,6	4,732	135,56	373,08	82,22	3,23
8 день																		
Завтрак																		
Сырники с морковью, с молоком сгущённым	100/20		2008	221	15,2	14,3	12,7	4,5	32,7	309,0	0,07	1,0	0,4	2,7	172,0	215,0	30,0	0,8
Чай с сахаром	180		2008	430	0,2	0,0	0,0	0,0	13,5	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	7,2	4,6	0,7
Мандарин	80		к/к	к/к	0,64	0	0,2	0,2	6	30,4	0,048	30,4	8	0,16	28	13,6	9,3	0,08
Итого:		60-00			16,04	14,3	12,9	4,7	52,2	391,6	0,118	31,4	8,4	2,86	207,3	235,8	43,9	1,58
Обед																		
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5		2008	84	3,1	0,5	5,6	0,0	8,0	96,0	0,06	22,0	0,21	0,2	44,0	53,0	22,0	0,8
Котлета « Невская»	70		к/к	к/к	14,9	12,8	19,7	6,9	6,0	267,9	0,045	0,86	42,1	0,7	20,76	200,2	26,1	2,19
Картофель отварной с маслом сливочным	100/5		2008	335	1,925	0,4	7,22	0,2	15,64	136,1	13,9	0,062	0,2	12,9	53,25	21,5	0,78	0,41
Компот из свежих яблок с витамином « С »	180		2008	394	0,2	0,0	0,1	0,0	25,3	105,3	0,009	1,8	0,0	0,09	7,2	4,5	2,7	0,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40		к/к	к/к	2,72	0,0	0,4	0,08	24,64	102,24	0,16	0,0	0,024	0,792	23,76	20,88	15,12	0,50
Булочка домашняя	50		2008	464	3,3	0,05	6,2	0,2	27,9	180,	0,06	0	0,05	0,5	7,5	28,0	4,5	0,4
Итого:		96-00			26,14	13,75	39,22	7,38	107,48	887,54	14,234	24,722	42,8	15,182	156,47	328,08	71,2	4,3

				5														
9 день																		
Завтрак																		
Биточки рубленные из птицы паровые	50		2008	315	8,7	6,2	4,9	0,3	5,5	102,0	0,04	8,0	0,08	0,3	39,0	72,0	15,0	1,0
Капуста свежая тушёная	100		2008	346	2,5	0,05	2,9	0,1	6,5	62,0	0,026	18,0	0,07	0,2	60,0	39,3	19,3	0,8
Чай с сахаром	180		2008	430	0,2	00	00	00	13,5	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	7,2	4,6	0,7
Бутерброд с сыром	20/20		к/к	к/к	5,4	2,9	5,8	0,3	6,2	134,8	0,012	0,0	0,074	0,32	178,6	66,2	8,47	0,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15		к/к	к/к	1,0	0,0	0,15	0,05	30,9	32,1	0,06	0,0	0,0	0,12	2,6	13,5	4,23	0,36
Итого:		60-00			17,8	9,15	13,75	0,75	62,6	383,1	0,138	26	0,224	0,94	287,5	198,2	51,6	3,04
Обед																		
Суп картофельный с вермишелью	250		2008	100	3,6	0,05	4,2	4,0	15,6	115,0	0,04	1,0	0,21	0,4	18	31,0	9,0	0,6
Гуляш из говядины	40/40		2008	259	15,7	15,0	15,9	4,1	3,1	218,0	0,04	1,0	0,01	2,2	14,0	150,0	20,0	2,0
Каша гречневая рассыпчатая	100		2008	323	2,4	0,5	3,06	0,1	25,13	137,33	0,02	0	0,02	0,2	7,33	52	17,33	0,4
Напиток из сока	180		к/к	к/к	1,3	0,0	0,0	0,0	25,0	105,2	0,01	11,7	0,0	0,09	7,2	4,5	2,7	0,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40		к/к	к/к	2,72	00	0,4	0,08	24,64	102,24	0,16	0,0	0,024	0,792	23,76	20,88	15,12	0,50
Итого:		96-00			25,72	15,55	23,56	8,28	93,47	677,77	0,27	13,7	0,48	3,682	70,29	258,38	64,15	3,7
10 день																		
Завтрак																		
Рыба филе жареная	50		2008	228	12,1	7,9	11,0	3,7	3,3	191,0	0,0	0,0	0,06	2,4	16,4	129,8	6,0	0,44
Картофельное пюре с морковью	100		2008	125	2,3	0,05	4,4	0,6	14,2	104,8	0,1	4,0	0,45	0,22	32,4	64,9	24,9	0,9

Чай с сахаром	180		2008	430	0,2	00	00	00	13,5	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	7,2	4,6	0,0
Пирожок печёный сдобный с капустой	50		2008	451	3,6	0,6	4,1	1,9	17,4	121,0	0,08	4,85	0,02	1,3	23,1 9	44,0	9,0	0,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30		к/к	к/к	2,0	0,0	0,3	0,1	12,6	64,2	0,12	0,0	0,0	0,24	5,22	27,0	8,5	0,2
Итого:		60-00			20,2	8,55	19,8	6,3	61	533,2	0,3	8,85	0,53	4,16	84,5 1	272,9	53	3,0 9
Обед																		
Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной.	250/5		2008	76	2,5	0,1	4,4	0,4	9,5	88,3	8,7	8,7	0,17	0,16	41,0	45,7	19,7	1,0 3
Филе кури запеченное с сыром	75		к/к	к/к	14,3	12,7	15,6	2,1	1,1	225,0	0,05	9,0	0,07	0,3	41,0	110,0	28,0	1,0 7
Вермишель отварная	150		2008	331	5,5	0,05	4,8	0,1	31,3	191,0	0,06	0,0	0,03	0,8	11,0	36,0	7,0	0,8
Напиток апельсиновый	180		2008	436	0,2	0,0	0,0	0,0	23,3	94,5	0,009	11,7	0,0	0,09	7,2	4,5	2,7	0,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40		к/к	к/к	2,7 2	00	0,4	0,08	24,6 4	102,2 4	0,16	0,0	0,0,24	0,79 2	23,7 6	20,8 8	15,1 2	0,5 0
Итого:		96-00			25,22	12,85	25,2	2,68	89,8 4	701,0 4	8,979	29,4	0,51	2,14 2	123,96	217,08	72,52	3,4
11 день																		
Завтрак																		
Пудинг творожный со сгущённым молоком	100/20		2008	225	15,2	10,1	10,1	0,7	27,6	262,0	0,06	0	0,1	0,6	132,0	193	22	1,1
Какао с молоком	180		2008	433	2,6	0,0	2,3	0,0	22,3	120,6	0,036	0,9	0,009	0,0	108,9	8,1	12,6	0,9
Итого:		60-00			17,8	10,1	12,4	0,7	49,9	382,6	0,036	0,9	0,109	0,6	240,9	201,1	34,6	2
Обед																		
Салат из свёклы с маслом растительным	80		к/к	к/к	1,3	0	15,0	15,0	8,5	174,2	0,033	10,0	0,0	4,67	53,0	76,0	37,0	1,8 3
Суп крестьянский со сметаной	250/5		2008	94	3,3	0,0	5,03	5,03	12,4	107,0	0,06	10,0	0,18	2,4	34,0	68,0	20,0	0,9
Кнели куриные	60		2010	310	12,6	11,1	10,3	0,3	3,6	157,0	0,17	0	0,027	0,27	19,7	73,9	11,3	0,7 6
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5		2008	335	2,4	0,0	7,8	0,3	14,3	131,4 5	0,1	6,75	0,032	0,2	33,9	62,5	19,9	0,8 1
Компот из сухофруктов	180		2008	399	0,6	0,0	0,1	0,1	31,7	131,0	0,02	0,0	0,01	0,5	21,0	23,0	16,0	0,7

