

Утверждено:
Директор Управления Федеральной службы
по защите прав потребителей
доподучия человека по городу Санкт-Петербургу

И.С. Бацкетова
2016г.

Утверждено
Начальник Управления социального питания
Правительства Санкт-Петербурга

Н.А. Петрова
2016г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) стоимостью 136,00 руб.
для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(для доготовочных столовых)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энер- гетиче- ская цен- ность, ккал.	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
I день															
Обед															
Салат витаминный 1-ый вариант с 01.03. салат из квашеной капусты	100	2008	41 40	1, 2	5,2	9,5	90	0,03	26,0	0,32	2,4	36	27	17	1,1
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2008	99/73	7,5	4,6	26,5	178	0,18	6	0,21	0,6	53	149	40	2,1
Гётефтели из говядины, соус сметанный с томатом	60/30	2008	283/37	8,9	10,4	6,6	156,0	0,04	1	0	3,0	8	77	10	1
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
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	50	к/к	к/к	4	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0	7,0
Яблоко свежее	120	к/к	к/к	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12,0	6,0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64

2 день															
Обед															
Огурец свежий	40	к/к	к/к	0,3	0,04	0,8	4,4	0,01	2,8	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2008	84	3,0	5,0	7,8	90,3	0,054	20,0	0,21	0,2	51,0	45,0	19,0	0,2
Зразы рубленые из кур с омлетом	70	2008	317	11,1	8,4	6,8	148,2	0,06	11,66	0,27	0,47	54,83	101,5	21	1,1
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	2008	335	3,2	9,5	20,5	178,5	0,14	5,0	0,04	0,2	47,0	85,0	29,0	1,1
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 микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0	7,0
Апельсин	150	к/к	к/к	1,05	0,3	43,05	183,0	0,045	58,5	10,5	0,15	40,5	25,5	15,0	0,45
Итого за обед:				23,55	25,54	135,2 5	847,2	0,454	157,9 6	11,05	2,05	232,71	295,1	108,5	10,7 5

3 день															
Обед															
Салат из свёклы с сыром и чесноком	80	2008	48	3,76	15,6	5,6	19,2	0,02	4,8	0,04	5,36	134,40	88,8		2,16
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
Сердце в соусе	75/75	2011	262	19,62	13,77	4,29	228,0	0,41	2,1	114,1 5	4,1	41,3	272,1	34,98	0,41
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,0	0,03	0,3	11,0	78	26	0,6
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 микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0	7,0
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:				35,97	39,22	124,3 9	793,648	43,92 5	75,54 8	122,4 2	10,31	254,98	539,9	125,9 8	16,8 2

4 день															
Обед															
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2011	40	4,0	7,2	12,1	129,2	1,1	7,0	0,0	1,0	74,0	41,0	37,2	0,9

Хлеб ленинградский	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
Рыба жареное в яйце	60	к/к	к/к	15,4	15,2	59,2	197,4	0,17	28,7	0,06	4,69	8,41	172,9	15
Овощное	150	2008	350	3,4	6,7	11,5	119,0	0,58	11	0,76	0,4	44	88	26
Напиток из свежих яблок с витамином С	180	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	61,8	0,0	0,1	6,3	3,6	3,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0
Биоогурт, обогащенный бифидобактериями	1/100	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14
Итого за обед:				34,9	40	161,7	889,9	2,105	117,1	1,122	6,39	283,89	472,5	122,2

5 день

Обед

Салат из красной фасоли	100	2008	47	7,5	5,7	14,7	140,0	0,15	7	0,04	2,5	53,0	137,0	34,0
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2008	76	3,2	5,6	12,1	112,0	0,05	11,0	0,22	0,2	52,0	58,0	25,0
Рыба (филе) жареная	75	2008	233	12,15	11,1	3,3	162,0	0,0	0,0	0,06	2,4	16,5	130,5	6,0
Картофельное пюре с морковью, маслом сливочным	150/5	2008	125	3,125	7,52	19,24	157,4	0,15	5	0,732	0,35	44,4	88,55	33,6
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
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,0	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0
Булочка российская	40	2008	473	2,6	3,2	22,3	129,3	0,05	0	0,03	0,33	10	24,7	4
Итого за обед:				33,475	35,5	114,3	898,5	0,393	26,6	1,082	5,78	191,38	451,3	109,8

6 день

Обед

Салат витаминный 2-ой вариант с 01.03. салат картофельный	100	2008	42 43	1,5	15,1	8,5	176,0	0,05	47,0	0,28	6,9	34,0	31,0	15,0
Суп крестьянский со сметаной	250/5	2008	94	5,78	12,58	115,1	0,0615	10,02	0,185	2,415	38,4	71,05	20,45	0,91
Рулет с луком и яйцом	70	2008	280	12,1	9,1	6,8	158,0	0,05	5,0	0,02	2,3	19,0	99,0	15,0
Макаронные изделия отварные	100	2008	331	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,0	0,03	0,8	11,0	36,0	7,0
Соус сметанный с томатом	50	2008	372	0,8	2,0	3,6	35,0	0,01	0,0	0,02	0,1	12,0	12,0	3,0
Кисель молочный	180	2008	414	3,5	3,2	27,6	153,0	0,054	0,9	0	0	10,8	75,6	12,6

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0
Итого за обед:				33,18	48,98	218,4	828,061	10,36	53,08	2,765	48,5	160,73	274,0	53,51

7 день

Обед

Салат из моркови и яблок с 01.03. икра морковная	100	2010 2008	40 56	0,86	5,22	7,87	81,9	0,045	6,95	1,062	2,5	21,19	33,91	24,01
Щи из квашенной капусты с картофелем и со сметаной	250/5	2008	88	3,0	5,0	7,8	90,3	0,054	20,0	0,21	0,2	51,0	45,0	19,0
Рыба, запеченная с картофелем по-русски (с сыром)	250	1996	319	22,3	15,71	25,4	325,7	0,09	8,9	0,05	7,3	75,0	239,8	33,88
Напиток клюквенный	180	2008	437	0,1	0,0	22,4	92,7	0,01	3,6	0,0	0,1	3,6	2,7	3,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0
Яблоко свежее	120	к/к	к/к	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8
Итого за обед:				30,74	28,61	100,7	762,0	0,36	51,45	7,322	10,34	172,87	334,6	91,29

8 день

Обед

Салат « Школьные годы» с 01.03. салат из овощей с морской капустой	100	2008	29 64	1,5	10,1	4,4	115,0	0,04	26	0,04	4,7	26	37	20
Суп картофельный с фасолью	250	2008	99	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,0	0,21	0,3	50,0	139,0	38,0
Гуляш из филе индейки	50/50	к/к	к/к	16,753	22,253	3,548	281,87	0,406	2,44	0,017	2,107	14,22	176,2	19,18
Рис припущенный с овощами	150	к/к	к/к	4,3	7,3	36,8	230,1	0,03	1,1	0,06	0,28	8,5	80,7	29
Напиток апельсиновый с витамином « С»	180	2008	436	0,18	0,0	23,13	94,5	0,009	61,7	0,0	0,09	7,2	4,5	2,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0
Батон нарезной обогащенный	50	к/к	к/к	4,0	2,33	26,0	143,8	0,25	0	0	0	27,5	0	0
Биоогурт, обогащенный бифидобактериями	1/100	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14
Итого за обед:				42,133	51,883	146,4	1208,27	1,05	97,84	0,349	7,477	255,3	528,4	122,8

9 день