

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ

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 счет средств бюджета Санкт-Петербурга (комплексный обед)

Прием пищи, наименование блюда	Сборник рецептов	№ технологической карты	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	к/к	к/к	100	1	7,2	17,2	134
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	2008	83	250/5	1,5	5,1	7,1	84
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	2008	314	100	13,8	8,4	15	201
РАГУ ОВОЩНОЕ	2008	351	180	3	6	15,2	109
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	2008	439	180	0,6	0,2	28,6	67
ВАФЛИ	к/к	к/к	20	6,2	3,7	25,9	123,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	к/к	к/к	30	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	к/к	к/к	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	к/к	к/к	100	0,8	0,4	29,8	97
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>985</b>	<b>30,4</b>	<b>31,9</b>	<b>161,8</b>	<b>928,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>30,4</b>	<b>31,9</b>	<b>161,8</b>	<b>928,6</b>

## 2 день

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	2008/2011	41/71/1	100	2,3	5,5	9,5	74
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРОЙ	2008	98	250/10	7,3	8,2	22,2	131
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	2008	245	100	12,5	7,2	13,5	186
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	2008	335	180	3,8	6,2	25,6	172,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	2008	402	180	0,5	0,1	28,5	118
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	к/к	к/к	30	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	к/к	к/к	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	к/к	к/к	100	2	2,5	23	127
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>970</b>	<b>31,9</b>	<b>30,6</b>	<b>145,3</b>	<b>922,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>31,9</b>	<b>30,6</b>	<b>145,3</b>	<b>922,6</b>

## 3 день

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *	2008	43	100	1,6	8,7	13,9	92
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	2008	75	250/5	3,8	7,3	9,1	123
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	2008	280	100	13,8	8,4	10,3	189
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	2008	331	180	6,5	5,7	41,8	244
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	2008	441	180	0,6	0,3	22	92,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	к/к	к/к	30	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	к/к	к/к	20	1,5	0,6	10,3	52,4
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	к/к	к/к	85	0,2	0	16,7	56
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>950</b>	<b>30</b>	<b>31,3</b>	<b>136,8</b>	<b>910,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>30</b>	<b>31,3</b>	<b>136,8</b>	<b>910,6</b>

4 день							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ФИЛЕ СЕЛЬДИ	2011	52/к/к	80/20	4,5	8,2	6,7	77,3
СУП ОВОЩНОЙ	2008	95	250	3,8	4,2	14,8	129
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	2008	311	250	17	17,6	43,5	455
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	2008	439	180	0,6	0,2	28,6	67
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	к/к	к/к	30	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	к/к	к/к	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	к/к	к/к	100	2	2,8	23	127
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>930</b>	<b>31,4</b>	<b>33,9</b>	<b>139,6</b>	<b>968,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>31,4</b>	<b>33,9</b>	<b>139,6</b>	<b>968,9</b>
5 день							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	2008/2011	40/71/2	100	1,7	5,1	14	83
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	2008	105	250	6,4	1,8	28,4	185,5
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	1996	394	250	16,9	11,5	27,7	397,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	2008	394	180	0,1	0,1	25,1	51,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	к/к	к/к	30	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	к/к	к/к	20	1,5	0,6	10,3	52,4
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	к/к	к/к	100	0,9	0,2	18,1	63
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>930</b>	<b>29,5</b>	<b>28,1</b>	<b>136,3</b>	<b>894</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>29,5</b>	<b>28,1</b>	<b>136,3</b>	<b>894</b>

6 день							
ДОП ГАРНИР: ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО)	к/к	к/к	100	1	0,5	1,7	44
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2008	92	250	4,9	4,2	19,3	113,5
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	2008	239	100	13	12,6	15	226
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	2008	325	180	3,4	7,4	27,8	177,7
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	2008	436	180	0,4	0	23,1	94,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	к/к	к/к	30	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	к/к	к/к	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	к/к	к/к	100	0,8	0,4	29,8	97
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>960</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>139,7</b>	<b>866,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>139,7</b>	<b>866,3</b>
7 день							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02 /САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ С 01.03	2008/к/к	51/к/к	100	1,4	9,6	6,6	123
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	2008	94	250/5	2,2	5,1	12,4	88,5
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	2008	261	100/20	10,9	17,2	16,4	232
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	2008	331	180	6,5	5,7	41,8	244,3
НАПИТОК ИЗ ДЖЕМА ЧЕРНОСМОРОДИНОВОГО	2008	439	180	0,1	0	24,1	67
ПЕЧЕНЬЕ	к/к	к/к	20	6,2	3,7	25,9	123,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	к/к	к/к	30	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	к/к	к/к	20	1,5	0,6	10,3	52,4
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	к/к	к/к	100	0,9	0,2	18,1	63
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1005</b>	<b>31,7</b>	<b>32,4</b>	<b>137,8</b>	<b>976,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>31,7</b>	<b>32,4</b>	<b>137,8</b>	<b>976,4</b>

8 день							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02 /ИКРА МОРКОВНАЯ С 01.03	2008	35/56	100	5,6	5,1	6,9	75
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	2008	92	250/10	3,7	4,8	19,4	103,5
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	2008	314	100	13,2	12,8	18,4	212
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	2008	326	180	4,4	5,5	46,2	230,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	2008	402	180	0	0	8,7	118
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	к/к	к/к	30	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	к/к	к/к	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	к/к	к/к	100	0,8	0,4	29,8	97
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>970</b>	<b>31,2</b>	<b>29,5</b>	<b>152,4</b>	<b>949,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>31,2</b>	<b>29,5</b>	<b>152,4</b>	<b>949,9</b>
9 день							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *	2008	43	100	1,6	15,3	11,9	92
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	2008	91	250/5	2,4	5,4	16,7	145,6
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ , СОУС ТОМАТНЫЙ	2008	284/364	100/20	13,1	9,4	12,9	269,8
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	к/к	к/к	180	2,8	5	13	79,8
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	2008	439	180	0,1	0,1	23,5	67
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	к/к	к/к	30	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	к/к	к/к	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	к/к	к/к	100	2	2,5	23	127
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>985</b>	<b>25,5</b>	<b>38,6</b>	<b>124</b>	<b>894,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>25,5</b>	<b>38,6</b>	<b>124</b>	<b>894,8</b>

## 10 день

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	2008	20	100	2,7	5,1	6,8	93
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	2008	80	250/10/5	5,9	6,2	26,6	182
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	2008	243	100	11,8	10,9	26,8	221
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	2008	335	180	3,8	6,5	24,4	173
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	2008	394	180	0,1	0,1	12,1	51,2
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	к/к	к/к	30	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	к/к	к/к	20	1,5	0,6	10,3	52,4
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	к/к	к/к	85	0,2	0	16,7	76
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>960</b>	<b>28</b>	<b>29,7</b>	<b>136,4</b>	<b>909,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>28</b>	<b>29,7</b>	<b>136,4</b>	<b>909,7</b>

## 11 день

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	2011	52/29	80/20	3,5	8,9	6,5	104,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	2008	99	250	5,7	4,5	14,1	109
ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	к/к	к/к	100	10,9	9,1	17,7	206
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	2008	331	180	6,5	5,7	41,8	244,3
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	2008	439	180	0,6	0,2	28,6	67
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	к/к	к/к	30	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	к/к	к/к	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	к/к	к/к	100	2	2,8	23	127
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>960</b>	<b>32,7</b>	<b>32,1</b>	<b>154,7</b>	<b>971,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>32,7</b>	<b>32,1</b>	<b>154,7</b>	<b>971,2</b>

12 день							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ до 28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ с 01.03	2008/2011	30/71/1	100	3,8	10,2	7,8	137
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	2008	88	250/5	5,7	5,6	7,2	94
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	2008	274	100	9,8	8,8	6,3	136
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	2008	323	180	4,6	5,5	45,2	247,2
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	2008	436	180	0,3	0	25,7	105
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	к/к	к/к	30	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	к/к	к/к	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	к/к	к/к	100	0,8	0,4	29,8	97
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>965</b>	<b>28,5</b>	<b>31,4</b>	<b>145</b>	<b>929,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>28,5</b>	<b>31,4</b>	<b>145</b>	<b>929,8</b>
<b>Всего за 12 дней:</b>				<b>357,8</b>	<b>377,1</b>	<b>1 709,80</b>	<b>11 122,80</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>30</b>	<b>31</b>	<b>142</b>	<b>927</b>

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

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

- Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва, Хлебпродинформ, 1996 г

\*- с 01.03 - лук репчатый в блюдах заменяется на лук зеленый

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

