

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 доготовочных столовых)**

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норма- тивная докумен- тация /сборник рецептур /	№ рецепт уры или технол оги- чес- кой карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энер- гети- ческая цен- ность, 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
Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	60/30	2008	291/372	15,38	16,5	33,06	344,7	0,138	3,5	143,12	4,6	52,7	153	38,1	3,12
Рис отварной	200	2008	325	5	8,4	43,8	270,6	0,026	0,0	0,066	0,4	4	81,3	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:				44,18	45,22	188,9	1353,75	0,533	88,13	143,4	10,04	312	566	233,54	8,07

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 микронутриентами	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	42	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 говяжья, тушёная в соусе сметанном с томатом и луком	70/30	2008	261/373	18,8	12,0	12,5	235,2	0,27	16,8	7,5	2,8	26,6	319, 2	22,4	7,0
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,8	6,2	50,2	274,6	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 микронутриентами	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:				36,22	39,56	151,2	1067,95 4	49,33 8	75,45 4	17,02	10,75	161,1	546, 1	114,1	18,51

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
Багон 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
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
Тефтели рыбные в томатном соусе	70/30	2008	245	7,16	5,6	8,32	111,2	0,046	1,6	0,054	2,16	24,8	90,4	11,8	0,62
Пюре картофельное	200	2008	335	4,7	7,3	28,5	148,1	0,2	13,5	0,0	0,3	66,6	123,1	39,8	1,6
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 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 слобный 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:				36,51	37,19	159,12	1051,8	0,578	110,74	0,42	5,42	507,85	362,3	321,82	12,55
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	180	к/к	к/к	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 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
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	3,1	9,5	20,3	178,5	0,14	5,0	32,54	0,25	47,5	85,5	29,0	1,1
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 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
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:				28,22	38,6	99,05	843	0,478	91,5	40,77 8	6,64	259,8 3	335, 6	75,87	9,27
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	180	к/к	к/к	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
Рыба «Аппетитная»	180	2008	385	10,4	17,8	11,6	248,4	47,9	29,5	155,0	1,11	0,137	7,35	1,56	0,633
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:				31,69	53,45	120,85	1089,6	48,488	66,69	160,497	9,08	278,167	263,14	188,4	16,163

10ень

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
Тефтели из говядины в соусе сметанном	60/30	2008	283	8,9	10,4	6,6	156,0	0,04	1,0	0,0	3,0	8,0	77,0	10,0	1,0
Пюре картофельное	200	2008	333	1,925	7,22	15,64	136,1	0,007	13,9	0,062	0,2	12,9	53,25	21,5	0,78
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:				26,165	32,92	113,55	820,848	43,579	87,148	8,282	6,52	146,9	348,11	111,49	14,17

