

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
социального питания

Н.А. Петрова

Н.А. Петрова

«10» января

2018 г



**Цикличное 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	143,112	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

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 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
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 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
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:				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	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	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 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
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	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	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

