



Цикличное десятидневное меню рационов горячего питания (обед)
для предоставления питания учащимся 5-11 классов общеобразовательных учреждений Красногвардейского района
за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(для буфетов-распределителей)

Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.
1 ДЕНЬ							
ОБЕД							
*Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,5	5,1	7,7	82,7
Рассольник ленинградский со сметаной и птицей	260	2008	91	4,06	6,48	17,2	145,8
Шницель рубленый из говядины запеченный	100	2017	273	15,02	16,02	13,03	256,38
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,33	6,4	41,73	253,84
Напиток из шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Печенье обогащенное	40	к/к	к/к	3	4	29,8	167,2
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого обед 1 день:	1100			39,56	42,05	191,96	1306,97
2 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	120	2017	56/209	3,82	7,37	7,26	110,65

Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	260	2008	76	4,46	6,44	12,1	131,24
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир - картофель отварной)	300	2008	237/333/371	21,35	21,17	29,82	395,21
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
Итого обед 2 день:	1080			38,31	38,56	133,54	1045,18
3 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Винегрет овощной с сельдью с/с	120	2008	52	6,36	11,64	6	154,2
Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей	260	2008	101	6,02	10,18	19	138,2
Пудинг из печени с морковью	100	2012	34	22,6	9,8	9	214,6
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,23	247,88
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	103,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого обед 3 день:	1060			47,45	40,79	163,53	1157,53
4 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Икра морковная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118,1
Суп картофельный с горохом, гречками и птицей	265	2008	99/73	8,56	6,28	26,5	188,6
Котлета рубленая из птицы запеченная	100	2008	314	15,38	15,1	14,5	255,42
Рис отварной	180	2008	325	4,43	7,56	39,36	243,2

Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
Итого обед 4 день:	1045			41,32	40,72	159,29	1160,76
5 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат картофельный с солеными огурцами, маслом растительным	100	2017	37	1,33	7,9	8,5	110,42
Суп крестьянский с крупой и птицей	260	2008	94	5,42	7,15	12,4	128,2
Биточки рыбные запеченные	100	2008	239	13	12,54	15	224,86
Пюре картофельное	180	2008	335	3,72	6,48	24,36	170,64
Компот из сухофруктова	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Вафли обогащенные	40	к/к	к/к	1,2	1,4	31	141,4
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого обед 5 день:	1080			33,22	39,32	181,06	1204,47
6 ДЕНЬ							
ОБЕД							
*Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,5	5,1	7,7	82,7
Рассольник домашний с птицей и сметаной	260	2008	80	4,66	6,48	14,7	135,6
Плов из филе птицы	280	2017	291	15,45	14,23	51	393,87
Компот из сухофруктова	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7

Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Печенье обогащенное	40	к/к	к/к	3	4	29,8	167,2
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого обед 6 день:	1080			33,16	33,56	193,5	1209,42
7 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Винегрет овощной	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	122,9
Суп из овощей со сметаной и мясом	260	2008	95	4,26	5,04	10,2	108,84
Зразы рубленые из кур с омлетом	100	2008	317	14,3	15,2	9,66	232,64
Рагу овощное	180	2008	351	4,07	8,04	15,72	151,52
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
Итого обед 7 день:	1040			33,18	42,06	113,61	971,34
8 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2017	40	2,74	7,06	9,6	112,9
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и птицей	260	2008	84	3,1	5,6	8	94,8
Котлета рыбная запеченная	100	2008	239	13	12,54	15	224,86
Картофель отварной	180	2008	333	3,48	5,64	28,2	177,48
Компот из сухофруктова	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4

Итого обед 8 день:	1040			30,87	34,69	150,6	1038,99
9 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Икра свекольная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118,1
Суп картофельный с фасолью и мясом	260	2008	99	6,4	4,5	18,6	140,5
Биточки с луком запеченные	100	2017	268	15,7	22,5	13,2	318,1
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,23	247,88
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,03	23,41
Итого обед 9 день:	1040			39,3	44,3	155,86	1179,34
10 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,2	5,2	9,5	89,6
Суп картофельный с рыбой	275	2008	92	8,17	3	19,2	136,29
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжей)	280	2008	299	22,62	22,17	49,95	489,81
Компот из сухофруктова	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого обед 10 день:	1055			40,54	34,12	168,95	1145,75
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ				376,91	390,17	1611,9	11419,75
В среднем за 1 день				37,69	39,02	161,19	1141,98

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга. СПб. Речь, 2012, 160с., под редакцией Куткиной М.Н.

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

Допускается отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктам.

* с 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на - лук зеленый.

Производится замена с 01.03 салата "Витаминного" (1-й вариант) на салат из соленых огурцов ТК №20