



**Циклическое десятидневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся 5-11 классов общеобразовательных учреждений Красногвардейского района
за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.
1 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,22	8,9	31,48	234,9
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Печенье обогащенное	20	к/к	к/к	1,5	2	14,9	83,6
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	575			18,52	19,46	101,38	654,74
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	180	2008	331	6,6	5,76	37,56	228,48
Паниток из пшпвника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроуриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	940			35,43	37,01	148,19	1070,01
Всего за 1 день:				53,95	56,47	249,57	1724,75
2 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	35	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	2008	224	30,26	15,41	46,02	443,81
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	61,7
Батон обогащенный микроуриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
Итого завтрак:	560			34,19	21,1	101,08	730,98
ОБЕД							
Салат овощной с яблоками, яйцом вареным	100	2017	56/209	3,18	6,14	6,05	92,18
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)	280	2008	237/333/371	19,93	19,76	27,83	368,88
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроуриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	940			35,72	35,79	125,98	976,85
Всего за 2 день:				69,91	56,89	227,06	1707,83

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Каша пшеничная молотая с маслом сливочным	200	2008	189	7,22	8,26	32	231,22
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого завтрак:	550			12,22	19,42	85,2	564,46

ОБЕД

Винегрет овощной с сельдью с/с	100	2008	52	5,3	9,7	5	128,5
Суп с макаронными изделиями и картофелем и птицей	260	2008	101	6,02	10,18	19	138,2
Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	140	2008	261/373	25,01	16,05	16,61	310,99
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 микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	980			48,4	44,8	159,84	1182,72
Всего за 3 день:				60,62	64,22	245,04	1747,18

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Омлет с сыром	200	2008	215	23,17	36	3,33	430
Чай с сахаром и лимоном	207	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44

Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
Итого завтрак:	562			30,57	41,89	44,06	675,53
ОБЕД							
Икра морковная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118,1
Суп картофельный с горохом, грибами и птицей	265	2008	99/73	8,56	6,28	26,5	188,6
Фрикадельки из птицы, соус молочный	100	2017	297/326	9,33	6,93	10,4	151,28
Рис отварной	180	2008	325	4,43	7,56	39,36	245,2
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	945			34,67	32,42	150,06	1032,53
Всего за 4 день:				65,24	74,31	194,12	1708,06
5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	35	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	6,58	9,68	24,38	210,96
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Вафли обогащенные	20	к/к	к/к	0,6	0,7	15,5	70,7
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	580			12,28	17,54	107,08	635,3
ОБЕД							
Салат картофельный с соевыми бобами, 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

Гейфелд рыбные, соус сметанный с томатом	100	2008	245/372	6,8	4,1	6,4	89
Пюре картофельное	180	2008	335	3,72	6,48	24,36	170,64
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	940			25,42	29,08	131,66	882,81
Всего за 5 день:				37,7	46,62	238,74	1518,11
6 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,22	8,9	31,48	234,9
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	61,7
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Печенье обогащенное	20	к/к	к/к	1,5	2	14,9	83,6
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого завтрак:	575			15,82	16,96	92,08	584,24
ОБЕД							
*Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,5	5,1	7,7	82,7
Рассольник домашний с птицей и сметаной	260	2008	90	4,66	6,48	14,7	135,6
Плов из филе птицы	280	2017	291	15,45	14,23	51	393,87
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85

Итого обед:	940			29,76	29,26	153,4	996,72
Всего за 6 день:				45,58	46,22	245,48	1580,96
7 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с дожем	35	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Пудинг из творога (запеченный) со ступенным молоком	200	2008	225	25,62	17	58,55	489,68
Чай с сахаром и лимонем	207	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микронутрентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
Итого завтрак:	567			29,72	22,69	113,88	778,61
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 рисано-пшеничный обогащенный микронутрентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутрентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	940			32,58	41,93	108,48	947,25
Всего за 7 день:				62,3	64,62	222,36	1725,86
8 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,03	8,13	27,87	204,77
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3

Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	550			10,03	19,39	80,57	536,91
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 со сметаной и грибами	260	2008	84	3,1	5,6	8	94,8
Рыба тушеная в томате с овощами	100	2008	231	10,9	4,8	4,1	103
Картофель отварной	180	2008	333	3,48	5,64	28,2	177,48
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	940			28,37	26,55	129,9	872,73
Всего за 8 дней:				38,4	45,94	210,47	1409,64
9 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Омлет натуральный	200	2008	214	19,27	31,81	3,64	377,93
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,03	23,41
Итого завтрак:	555			29,2	40,1	53,87	693,18
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 микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	940			38,77	44,17	150,83	1155,93
Всего за 9 день:				67,97	84,27	204,7	1849,11
10 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	35	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	2008	190	6,2	10	26,8	222
Чай с сахаром и лимоном	207	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого завтрак:	567			10,1	15,86	87,3	532,34
ОБЕД							
Салат из соленых огурцов с луком	100	2008	20	2,7	5,1	2,6	67
Суп картофельный с рыбой	275	2008	92	8,17	3	19,2	136,29
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжьей)	280	2008	299	22,62	22,17	49,95	489,81
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	955			41,64	33,72	151,75	1077,65
Всего за 10 день:				51,74	49,58	239,05	1609,99

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	553,41	589,14	2276,59	16581,49
В среднем за 1 день	55,34	58,91	227,66	1658,15

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

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 блюдо лук репчатый заменяется на - лук зеленый.

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