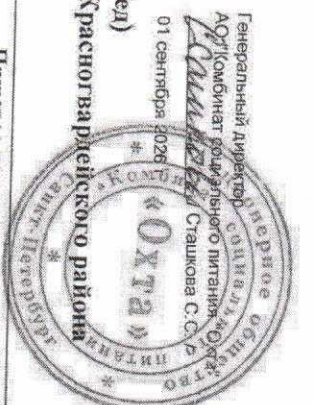




Психическое двухнедельное меню рациона горячего питания (обед)
для предоставления питания учащимся 5-11 классов общеобразовательных учреждений Красногвардейского района
за счет средств бюджета Санкт-Петербурга



Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.
1 ДЕНЬ							
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 вареным	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
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 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:	1100			49,86	47,04	171,14	1253,92

4 ДЕНЬ

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	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			35,27	32,55	155,19	1056,62

5 ДЕНЬ

ОБЕД

Салат картофельный с соевыми отруцями, маслом растительным	100	2017	37	1,33	7,9	8,5	110,42
Суп крестьянский с крупой и пшенией	260	2008	94	5,42	7,15	12,4	128,2
Тефтели 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 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			27,02	30,88	172,46	1068,61

6 ДЕНЬ

ОБЕД

Салат из свежкы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	100	2017	52/209	4,94	5,9	15,25	133,86
Суп картофельный с рыбой	275	2008	92	8,17	3	19,2	136,29
Голубцы ленивые	280	2008	306	28,28	31,08	17,36	462,28

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 6 день:	1055			50,47	43,66	123,14	1087,19

7 ДЕНЬ

ОБЕД

*Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,5	5,1	7,7	82,7
Рассольник домашний с птицы 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 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 7 день:	1080			33,16	33,56	193,5	1209,42

8 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 микроулучшителями	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 обеда 8 день:	1040			33,18	42,06	113,61	971,34
9 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2017	40	2,74	7,06	9,6	112,9
Шри из свежей капусты с картофелем, сметаной и птицей	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 микроулучшителями	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроулучшителями	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 обеда 9 день:	1040			28,77	26,95	139,7	917,13
10 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
Виточки 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 микроулучшителями	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроулучшителями	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 10 день:	1040			39,3	44,3	155,86	1179,34
11 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,2	5,2	9,5	90
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 сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроулучшителями	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 11 день:	1055			40,54	34,12	168,95	1146,15
12 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат из свежих отварной с маслом растительным, яйцом вареным	100	2017	52/209	4,94	5,9	15,25	133,86
Щи из квашеной капусты со сметаной и птицей	260	2008	85	4,16	6,28	5,2	94,6
Рулет из говядины с луком и яйцом	100	2008	280	17,28	13	9,7	224,92
Картофель и овощи тушеные в сметанном соусе	180	2008	134	4,56	12,42	26,4	235,62
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроулучшителями	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 12 день:	1040			39,89	41,55	132,65	1064,75
ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ							
				455,33	457,28	1851,7	13306,62

В среднем за 1 день

37,94	38,11	154,31	1108,89
-------	-------	--------	---------

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс. 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакции 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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктам.

* с 01.03 в рецептурах бланк лук репчатый используемый в блюдах без термической обработки заменяется на - лук зеленый. Производится замена с 01.03 салата "Витаминного" (1-й вариант) на салат из соевых огурцов ТК №20