

Утверждаю:
Директор СПб филиала
ООО "СКК"
Роганова Е.Ю.



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню
рационов горячего питания (обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных
учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-
Петербурга
(для доготовочных столовых)**

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(Весна-Лето)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

1 день**Обед**

Огурец соленый порционно	100	АКП*	17	0,8	0,1	1,7	10
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2012	76	2,8	5,2	25,64	139
Шницель рубленый из говядины запеченый	100	2012	282	12,08	13,27	10,76	211
Пюре картофельное	180	2008	335	3,7	6,48	24,3	169
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37	151
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Всего за прием пищи:	915			26,48	28,7	140,58	887

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

2 день**Обед**

Салат из квашеной капусты с луком зеленым	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/5/10	2012	57	3,54	8,18	15,72	129
Рыба запеченная в сметанном соусе	300	2012	252/318	18,5	18,54	29,8	397
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Всего за прием пищи:	945			30,24	35,57	122,3	931

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

3 день**Обед**

Винегрет овощной с луком зеленым	100	2008	51	1,3	8,2	6,6	110
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2012	82	3,87	2,80	19,00	115
Гуляш из говядины	100	2012	90	15,70	15,90	3,10	216
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,24	230
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	30	140
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Всего за прием пищи:	910			32,09	36,07	145,12	1018

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная докумен- та-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-чес- кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая цен-ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

4 день

Обед

Огурец свежий порционно	100	2011	71/1	0,8	0,1	1,7	12
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2012	81/116	7,70	4,58	28,23	185
Фрикадельки из птицы, соус молочный	100/30	2012	308/350	11,20	8,40	12,50	177
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	35,28	244
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Всего за прием пищи:	950			31,50	24,43	138,06	917

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная докумен- та-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-чес- кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая цен-ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

5 день

Обед

Салат из овощей с морской капустой с растительным маслом с зеленым луком	100	АКП*	16	3,2	10,3	9,34	143
Суп крестьянский с крупой и говядиной	250/10	2014	62	4,8	5,05	13,02	132
Биточки рыбные запеченные, соус сметанный	100/20	2014/2008	80/371	10,13	11,5	15,4	210
Картофель отварной	180	2008	333	3,48	5,64	28,2	178
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Йогурт в инд. упаковке, м.д.ж 3,2%	1/125	к/к	13	4,7	3,2	6,3	109
Всего за прием пищи:	1065			33,21	39,34	141,54	1095

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная докумен- та-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-чес- кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая цен-ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

6 день

Обед

Салат овощной с яблоками	100	2012	18	3,5	8,8	3,5	118
Суп картофельный с рыбой	250/20	2012/2008	77/228	5,3	2,93	15,56	134
Печень, тушенная в соусе	100/30	АКП*	14	21,7	14,9	14,10	242
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	5,9	5,76	35,56	229
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1	0,2	19,17	92
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Яблоко свежее	100	к/к	9	0,4	0,4	9,8	44,4
Всего за прием пищи:	950			43,8	36,14	129,07	1023

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Обед							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	80/20	2011	52/209	9,4	11,66	6	143
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	250/10/5	2012	70	2,4	2,57	23,98	107
Жаркое по-домашнему с говядиной	250	2008	258	17,9	15	35,7	268
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Йогурт в инд. упаковке, м.д.ж 3,2%	1/125	к/к	13	4,7	3,2	6,3	109
Всего за прием пищи:	1020			41,3	36,08	147,16	975

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
Обед							
Салат картофельный с огурцами солеными, маслом растительным и луком зеленым	100	2011	37	1,33	7,9	7,2	112
Суп из овощей со сметаной	250/5	2008	95	3,17	5,11	9,36	101
Зразы рубленые из кур с омлетом и овощами	100	АКП*	12	15,88	7	9,2	211
Рис отварной	180	2008	325	4,44	7,56	37,12	244
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Зефир обогащенный	30	к/к	8	0,24	0,03	35,94	92
Всего за прием пищи:	945			31,66	31,35	167,9	1081

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
Обед							
Икра морковная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2012	67	2,99	5,1	7,84	90
Плов из птицы	250	АКП*	115	19,3	17,8	46,2	422
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Йогурт в инд. упаковке, м.д.ж 3,2%	1/125	к/к	13	4,7	3,2	6,3	109
Всего за прием пищи:	1010			37,79	37,85	140,72	1077

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная докумен- та-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес- кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая цен-ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

10 день

Обед

Салат "Мишат" (из моркови, яблок и яйца)	100	2014	35	2,66	17,16	19,83	286
Суп картофельный с фасолью	250	2012	81	6,38	4,1	18,63	141
Тефтели мясные (из говядины) в соусе сметанном с луком	100/30	2012	286/356	9,22	17,8	12,53	214
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	5,9	5,76	35,56	229
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1	0,2	19,17	92
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Всего за прием пищи:	940			31,56	48,57	146,9	1169

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная докумен- та-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес- кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая цен-ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

11 день

Обед

Помидор свежий порционно	100	2011	71/1	1,1	0,2	3,8	22
Борщ с фасолью картофелем, говядиной и сметаной	250/5/10	2012	63	6,38	6,75	15,41	148
Котлета рыбная любительская	100	2008	241	13,6	3,6	5,75	110
Картофель отварной	180	2008	333	3,48	5,64	28,2	178
Компот из кураги	200	2008	401	1	0,1	34,2	142
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Йогурт в инд. упаковке, м.д.ж 3,2%	1/125	к/к	13	4,7	3,2	6,3	109
Всего за прием пищи:	1050			36,66	23,04	134,84	915

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная докумен- та-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес- кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая цен-ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

12 день

Обед

Салат из квашеной капусты, с луком зеленым	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83
Суп картофельный с крупой	250	2008	98	3,7	2,8	10,91	119
Печень, тушеная в соусе	100/30	АКП*	14	25,2	14,9	14,10	242
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,24	247
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Итого за прием пищи:	1040			41,42	32,07	147,03	1013
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности				14%	31%	58%	

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	31,18	31,9	146,88	996
Всего за 2 день:	31,04	35,57	129,8	969
Всего за 3 день:	36,79	39,27	151,42	1127
Всего за 4 день:	31,9	24,73	148,36	964
Всего за 5 день:	33,21	39,34	141,54	1095
Всего за 6 день:	44,2	36,54	138,87	1067
ИТОГО:	208,320	207,35	856,87	6218,00
В среднем за 1 день:	34,72	34,56	142,81	1036,33
Всего 7 за день:	41,3	36,08	147,16	975
Всего за 8 день:	31,66	31,35	167,9	1081
Всего за 9 день:	37,79	37,85	140,72	1077
Всего за 10 день:	31,96	48,87	157,2	1216
Всего за 11 день:	36,66	23,04	134,84	915
Всего за 12 день:	42,22	32,07	154,53	1051
ИТОГО:	221,59	209,26	902,35	6315,00
В среднем за 1 день:	36,93	34,88	150,39	1052,50
В среднем за 12 дней:	35,83	34,72	146,60	1044,42

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутьельяна В.А.

*АКП - акт контрольной проработки

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012 г

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

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

/_____
Директор