



Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак в размере 113,90 руб., обед в размере 170,80 руб.)
 для предоставления питания учащимся 5-11 классов общеобразовательных учреждений Красноговардейского 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	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшеница 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
Яблоко свежее	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
Рассоляник ленинградский со сметаной	250/5	2008	91	3	5,8	17,2	133
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
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
Итого обед:	935			34,37	36,33	148,19	1057,21
Всего за 1 день:				52,89	55,79	249,57	1711,95

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Запеканка из творога с соусом абрикосовым	200	2008	224/384	30,27	15,41	46,03	443,89
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	61,7
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Магдарины свежие	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
Итого завтрак:	560			34,2	21,1	101,09	731,06

ОБЕД

Салат овощной с яблоками, йогуртом вареным	100	2017	56/209	3,18	6,14	6,05	92,18
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2008	76	3,2	5,6	12,1	111,6
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (тарнир - картофель отварной)	280	2008	237/333/371	19,93	19,76	27,83	368,88
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
Итого обед:	935			34,86	35,05	112,28	904,01
Всего за 2 день:				69,06	56,15	213,37	1635,07

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК									
Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110		
Каша пшеничная молочная 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 микроутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44		
Груша свежая	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 картошкой	250	2008	101	3,9	2,8	19	116,8		
Печень говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	100/50	2008	261/373	26,8	17,2	17,8	333,2		
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 микроутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7		
Батон обогащенный микроутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85		
Йогурт в индивидуальной упаковке, млж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9		
Итого обед:	1080			51,77	41,07	165,93	1240,43		
Всего за 3 день:				63,99	60,49	251,13	1804,89		
4 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Бутерброд с сыром	15/15	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	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9		
Батон обогащенный микроутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44		
Апельсин свежий	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 и гречками	250/10	2008	99/73	7,5	4,6	26,5	177,4
Фрикадельки из птицы, соус молочный	100/50	2017	297/326	14	10,4	15,6	212
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
Итого обед:	990			38,28	34,21	155,26	1082,05
Всего за 4 день:				68,85	76,1	199,32	1757,58
5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	20/15	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 микронутриентами	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
Яблоко свежее	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 отрубами, маслом растительным	100	2017	37	1,33	7,9	8,5	110,42
Суп крестьянский с крупой	250	2008	94	3,3	5,03	12,4	108,07
Тефтели рыбные, соус сметанный с томатом	100/50	2008	245/372	14,4	10,2	16,4	215
Пюре картофельное	180	2008	335	3,72	6,48	24,36	170,64

Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	115,3
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
Йогурт в индивидуальной упаковке, млк 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Итого обед:	1080			34,5	35,56	142,96	1029,88
Всего за 5 день:				46,78	53,1	250,04	1665,18

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Булочка с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Запеканка рисовая с творогом, соусом молочным	200	2008	193/367	10,2	14,3	54,49	387,46
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,03	23,41
Итого завтрак:	550			16,73	26,49	104,82	724,61

ОБЕД

Салат из свежлы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	100	2017	52/209	4,94	5,9	15,25	133,86
Суп картофельный с рыбой	250/25	2008	92	4,05	3	14,25	100,2
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
Итого обед:	955			45,82	43,53	113,16	1027,69
Всего за 6 день:				62,55	70,02	217,98	1752,3

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

--	--	--	--	--	--	--	--

Буtterброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каши 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 микроуutriентами	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
Груша свежая	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
Борщ сибирский со сметаной	250/5	2008	80	8,5	7,2	10,8	142
Плов из филе тлщцы	280	2017	291	15,45	14,23	51	393,87
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	138,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуutriентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроуutriентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	935			33,5	29,98	151,8	1011,02
Всего за 7 день:				49,32	46,94	243,88	1595,26
8 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Буtterброд с джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Пудинг из творога (запеченный) с соусом абрикосовым	200	2008	225/367	24	18,15	38,9	414,95
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микроуutriентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
Итого завтрак:	567			28,1	23,84	94,23	703,88
ОБЕД							

Витегрет овощной	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	122,9
Суп из овощей со сметаной	250/5	2008	95	3	4,2	10,2	90,6
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
Итого обед:	935			31,32	41,09	108,48	929,01
Всего за 8 день:				59,42	64,93	202,71	1632,89

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с маслом	10/15	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 микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	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	250/5	2008	84	3,1	5,6	8	94,8
Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	2008	231	16,35	7,2	6,15	154,8
Картофель отварной	180	2008	333	3,48	5,64	28,2	177,48
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

Йогурт в индивидуальной упаковке, млж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Итого обед:	1085			37,62	31,65	129,55	953,53
Всего за 9 день:				47,65	51,04	210,12	1490,44
10 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	15/15	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
Мандарин свежий	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	250	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:	930			38,77	44,17	150,83	1155,93
Всего за 10 день:				67,97	84,27	204,7	1849,11
11 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	2008	190	6,2	10	26,8	222
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3

Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к		к/к	2	1,16	13	70,44
Груша свежая	100	к/к		к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого завтрак:	560				11,3	17,06	94,5	576,74

ОБЕД

Салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,2	5,2	9,5	89,6
Суп картофельный с крупой	250	2008	98	3,7	2,8	19,6	118,4
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	130,1
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
Итого обед:	930			35,67	33,62	159,05	1081,46

Всего за 11 день:

	46,97	50,68	253,55	1658,2
--	--------------	--------------	---------------	---------------

12 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Макаронны, запеченные с сыром	200	2008	211	10,9	18,15	41,7	373,75
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	557			14,7	28,21	87,2	661,49

ОБЕД

Салат из свежлы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	100	2017	52/209	4,94	5,9	15,25	133,86
Щи из квашеной капусты со сметаной	250/5	2008	85	3,1	5,6	5,2	83,6
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 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
Йогурт в индивидуальной упаковке, МДЖ 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Итого обед:	1035			42,13	42,97	127,75	1066,25
Итого за 12 дней:				56,83	71,18	214,95	1727,74
ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ				692,28	740,69	2711,32	20280,61
В среднем за 1 день				57,69	61,72	225,94	1690,05
Среднедневная сбалансированность				1	1,09	4	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Гутельяна 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 случаебоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

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