



двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся образовательных учреждений среднего профессионального образования Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета города Санкт-Петербурга

I день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,20	5,20	9,60	84,5	0	26,1	0,3	2,4	36,2	27,1	17,1	1,1
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	3,70	3,90	16,70	111,2	0,1	7,3	0,2	0,6	37,9	93,4	29,2	1,4
2008	272	БИТОЧКИ	100	10,10	13,70	5,00	215,6	0	0	0	2,9	19,1	154,9	24,8	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,30	6,20	26,60	201,5	0,1	0	0	1,5	18	55,5	10,2	1,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ. С	200	0,20	0,20	27,10	111,1	0	11,6	0	0,3	13,2	4	4,4	0,8
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	104,8	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
К/К	К/К	ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5% ЖИРН.	125	5,00	2,50	16,00	87	0,3	7	0,3	0	1200	950	140	0
Итого за прием пищи:				33,10	33,30	138,60	997,3	1,1	52	0,8	8,6	1339,2	1345,7	238,5	7,1
Всего за день:				33,10	33,30	138,60	997,3	1,1	52	0,8	8,6	1339,2	1345,7	238,5	7,1

2 день															
Обед															
2011	54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	6,7	10,1	15,2	84	0	7	0	4,8	48	56	28	1,9
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,1	3,2	10,9	142	0	6,6	0,2	0,2	51,1	44,6	21,3	1
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	11,7	13,8	16	233,6	0,1	0,3	0	4,4	41,6	145,5	20,4	0,4
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,9	4,7	23,5	197	0,2	16	0	0,3	24,4	106,6	41,8	0,8
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	1	0,1	35,4	146,7	0	13,3	0,1	0	41	31,9	21	0,5
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	104,8	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
Итого за прием пищи:				33,00	33,50	138,60	989,7	0,90	43,20	0,30	10,60	220,90	445,40	145,30	6,60
Всего за день:				33,00	33,50	138,60	989,7	0,90	43,20	0,30	10,60	220,90	445,40	145,30	6,60
3 день															
Обед															
2008	45	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	5,2	5,1	26,3	127,2	0	2,3	0	0	21,6	69	21,3	0,4
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,6	3,3	14,5	172,4	0	1,4	0,2	0,6	28,3	28,7	11,3	0,6
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	21,6	29,2	40,8	512	0,2	24	0,04	6,2	36	70	262	4
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0	13	0	0,1	8	5	3	0
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	104,8	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
К/К	К/К	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,6	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	46	26	0,6
Итого за прием пищи:				38,80	39,60	161,10	1189	0,90	160,70	0,24	8,20	176,70	488,60	336,40	7,60
Всего за день:				38,80	39,60	161,10	1189	0,90	160,70	0,24	8,20	176,70	488,60	336,40	7,60
4 день															
Обед															
2011	71	ДОП ГАРНИР- ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,6	0	2,9	16	0	9,1	0	0,1	23	42	14	1
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАННОЙ	250/10/5	4,1	9,3	8,1	135,4	0,1	8,6	0,2	0,3	52,1	70,3	27,4	1,4
2008	311	ГЛЮБ С КУРОЙ	250	17,6	16	42,8	405,5	0,1	1,9	0,3	6,1	32,1	214,8	51	1
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1	0,2	19,8	86	0	14	0	0,2	14	14	8	0,8
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	4	6,5	46,4	214	0,1	12	0	0,6	15	37	9	0
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	104,8	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
Итого за прием пищи:				32,90	33,60	157,60	1043,3	0,9	45,60	0,50	8,20	151,00	438,90	122,20	6,20
Всего за день:				32,90	33,60	157,60	1043,3	0,9	45,60	0,50	8,20	151,00	438,90	122,20	6,20

5 день															
Обед															
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,3	9,1	6,6	123	0	9,9	0,2	4,3	32,5	40,7	18,3	0,9
2008	99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/10/10	9,7	1,5	18,9	121,3	0,3	5,2	0,2	2,1	42,8	79,3	33,6	0,3
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	11	8,7	15	188,6	0,1	0,3	0	4	30,1	168,8	29,8	1,3
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	200	4,2	16,3	31,6	290	0,2	16	0,4	7,1	41,5	119	48,7	1,1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	81,6	0	200	0,2	0	13	3	3	1
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	104,8	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	0,5	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
К/К	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	16,5	12	0,3
Итого за прием пищи:				42,80	39,60	148,80	1082,8	1,20	246,40	1,00	19,30	198,70	488,10	158,20	6,90
Всего за день:				42,80	39,60	148,80	1082,8	1,20	246,40	1,00	19,30	198,70	488,10	158,20	6,90
6 день															
Обед															
2008	56	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	7,5	5,7	14,7	140	0,2	7	0	2,5	53	137	34	2,3
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,1	6,5	13,7	141	0	8,6	0,2	1,7	47,2	89,3	24	1,3
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100/50	10,9	13,5	10,4	236,7	0,1	10,2	4,6	1	10	188,8	11,7	4,2
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,2	46,6	201,5	0	0	0	1,5	18	55,5	10,2	1,3
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТ. С	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0,1	11	0	0,2	12,6	2,5	3,7	0,5
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	104,8	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	0,5	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
Итого за прием пищи:				36,50	33,60	148,70	1009,9	1,00	36,80	4,80	7,80	155,60	533,90	96,40	11,60
Всего за день:				36,50	33,60	148,70	1009,9	1,00	36,80	4,80	7,80	155,60	533,90	96,40	11,60
7 день															
Обед															
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	0	14,7	0,2	2,2	43,1	28,4	15,4	0,8
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	10	7,2	2,2	7,4	126	0,1	10,3	0,2	1,1	139,1	129,2	39,1	1,4
2008	283/364	ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ), СОУС СМЕТАННЫЙ	100/50	13,6	18,2	13,8	230,1	0	1,3	0	4,7	25	127,1	18,4	0,1
2008	323	КАША ГРЕНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,2	274,2	0	0	0	0,4	14,6	103,8	34,6	0,8
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0	0	23,3	92,9	0	10	0	0	9,1	0	1,9	0
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	104,8	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	0,5	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
К/К	К/К	ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5% ЖИРН.	125	5,00	2,50	16,00	87	0,3	7	0,3	0	1200	950	140	0

Итого за прием пищи:				37,70	35,70	157,60	1086,5	1	43,30	0,70	9,30	1445,70	1399,30	262,20	5,10
Всего за день:				37,70	35,70	157,60	1086,5	1,00	43,30	0,70	9,30	1445,7	1399,3	262,20	5,10
8 день															
Обед															
2011	71	ДОП ГАРНИР: ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,80	0,10	2,50	14	0,00	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	1,00
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,90	3,20	11,20	101,8	0,10	9,10	0,20	0,40	40,90	51,10	22,60	1,00
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	250	21,90	22,30	27,70	427,5	0,50	14,30	0,00	3,60	31,80	195,00	52,00	2,80
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИЙ ЯБЛОК С ВИТ С	200	0,20	0,20	27,10	111,1	0,01	11,60	0,00	0,30	13,20	4,00	4,40	0,80
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,00	8,00	36,00	187	0,30	7,00	0,30	0,00	9,00	33,60	5,40	0,40
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,6	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	104,8	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
Итого за прием пищи:				35,40	35,40	142,10	1027,8	1,51	52,60	0,50	5,30	132,70	386,50	111,20	8,00
Всего за день:				35,40	35,40	142,10	1027,8	1,51	52,60	0,50	5,30	132,70	386,50	111,20	8,00
9 день															
Обед															
2008	46	САЛАТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	3,60	11,40	5,30	139	0,03	12,00	0,41	4,90	31,00	72,00	23,00	0,90
2008	97/68	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	3,20	6,80	17,60	105,5	0,10	9,40	0,20	0,30	11,50	65,50	28,60	1,10
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	100	16,60	10,40	5,20	230,5	0,10	0,60	0,10	2,70	51,60	173,20	26,60	2,10
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,2	46,6	201,5	0	0	0	1,5	18	55,5	10,2	1,3
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ВИТ С	200	0,20	0,00	25,00	102	0,10	15,30	0,00	0,00	15,90	4,60	4,50	0,10
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	104,8	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
К/К	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	16,5	12	0,3
Итого за прием пищи:				37,10	37,00	152,00	1035,5	0,93	52,30	0,71	11,20	166,80	448,10	117,70	7,80
Всего за день:				37,10	37,00	152,00	1035,5	0,93	52,30	0,71	11,20	166,80	448,10	117,70	7,80
10 день															
Обед															
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	0,60	10,20	3,30	109	0,00	24,00	0,20	5,10	24,00	42,00	18,00	1,00
2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	6,40	4,80	15,40	140,7	0,10	6,20	0,20	0,40	57,60	112,60	34,50	1,90
2010	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	18,40	15,10	28,20	267,1	0,10	0,30	0,10	1,30	48,60	208,80	26,70	1,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,20	6,80	28,60	192,2	0,20	13,80	0,00	0,30	53,10	113,40	39,20	1,50
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,00	0,00	28,20	112,8	0,00	19,00	0,00	0,00	11,60	4,30	1,90	0,00
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6

-* С 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зеленый

-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва. Дели принт, 2011,2012. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного 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.

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва. Хлебпродинфор N, 1996.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08

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