

Согласовано :
 Руководитель Управления Федеральной службы
 по надзору в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека по городу Санкт-Петербургу

Н.С. Башкетова

« 04 » февраля 2017 г



Утверждаю
 Начальник Управления социального питания
 Правительства Санкт - Петербурга

Н.А. Петрова

« 20 » февраля 2017 г



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню
 рационов горячего питания (обед) стоимостью 146,00 руб. для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений
 Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (для буфетов-распределов)**

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норма-тивная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологиче- ской карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энер- гетиче- ская цен- ность, ккал.	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
I день															
Обед															
Салат витаминный 1-ый вариант Ветчина порционная с 01.03. салат из квашеной капусты *	100 20	2008 к/к	41 к/к 40	4,5	6,5	9,5	115,2	0,1	26	0,32	2,48	41,2	80,6	22,2	3,97
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2008	99/73	7,5	4,6	26,5	178	0,18	6	0,21	0,6	53	149	40	2,1
Котлета рубленая из говядины	70	2008	283	10,5	10,8	8,82	201	0,06	0	0	2,52	8,4	105	16,8	1,4
Рис отварной с маслом сливочным	150/5	2008	325	3,8	6,3	32,8	240	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
Компот из апельсинов с витамином «С»	180	2008	399	0,45	0,09	30,6	126,9	0,02	70,8	0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,18

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0	7,0
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0	16,5	0	0	0,6
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15,0	7,5	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за обед:				33,75	32,49	164,02	1132,9	0,70	117,8	8,06	6,29	165,18	422,9	117,8	19,15

2 день

Обед

Рыба под маринадом	35/35	2008	61	6,3	6,1	4,1	97,3	0,05	2	0,38	3,1	17,3	70,7	12	0,53
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2008	84	3,0	5,0	7,8	90,3	0,054	20,0	0,21	0,2	51,0	45,0	19,0	0,2
Зразы рубленые из кур	70	к/к	к/к	11,1	8,4	6,8	148,2	0,06	11,66	0,27	0,47	54,83	101,5	21	1,17
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	2008	335	4,255	10,69	25,66	252,86	0,18	12,47	0,032	22,77	60,54	111,75	35,8	1,45
Компот из кураги с витамином «С»	180	2008	401	0,9	0,1	30,8	127,8	0,02	60	0,03	0,99	29,7	26,1	18,9	0,63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0	7,0
Ватрушка с творогом	75	к/к	к/к	9,2	4,8	32,6	212,0	0,07	0	0,03	0,7	42,	87	10,	0,5
Апельсин свежий	150	к/к	к/к	1,05	0,3	43,05	183,0	0,045	58,5	10,5	0,15	40,5	25,5	15,0	0,45
Итого за обед:				39,805	37,59	176,3	1226,46	0,604	164,6	11,45	28,38	298,75	467,6	131,7	11,93

Здень

Обед

Салат из свёклы с сыром и чесноком с маслом растительным	80	2008	48	3,76	15,6	5,6	19,2	0,02	4,8	0,04	5,36	134,40	88,8	24,0 1,7	
Суп картофельный с вермишелью	250	2008	100	3,9	2,8	20,0	121,0	0,11	8,0	0,20	0,3	23,0	64,0	25	1,0
Котлета особая	75	2008	273	11,25	14,85	8,85	214,5	0,14	0	0	2,7	9	115,5	18	1,5
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	2008	323	4,32	5,6	55,3	346,5	0,036	0,0	0,1	0,108	13,3	93,6	31,14	0,72

Компот из изюма с витамином «С»	180	2008	401	0,45	0,09	25,3	104,4	0,03	60,6	0,0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0	7,0
Батон нарезной обогащенный	50	к/к	к/к	4,0	2,33	26,0	143,8	0,25	0	0	0	27,5	0	0	1,0
Мандарин свежий	80	к/к	к/к	0,64	0,16	6,0	0,048	43,2	0,048	8,0	0,16	28,0	13,6	8,8	0,08
Итого за обед:				32,32	43,63	172,55	1064,448	43,911	73,8	8,34	8,718	252,48	398,9	114,14	13,5

4 день

Обед

Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2011**	40												
Ветчина порционная	20	к/к	к/к	7,5	8,5	12,1	154,4	1,17	7	0,0	1,08	79,2	94,6	42,4	3,77
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2008	91	2,9	5,3	17,0	127,3	0,09	8,02	0,28	0,2	29,3	76,0	26,4	1,0
Филе птицы жареное в яйце	70	к/к	к/к	18,0	17,7	69,0	230,3	0,2	33,5	0,07	5,47	9,8	201,7	17,5	2,1
Рагу овощное	150	2008	350	3,4	6,7	11,5	119,0	0,58	11	0,76	0,4	44	88	26	1,1
Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	61,8	0,0	0,1	6,3	3,6	3,6	0,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0	7,0
Батон нарезной обогащенный	50	к/к	к/к	4,0	2,33	26,0	143,8	0,25	0	0	0	27,5	0	0	1,0
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				45	46,13	197,5	1091,8	2,455	121,92	1,132	7,25	317,98	554,9	129,9	16,87

5 день

Обед

Салат из красной фасоли *	100	к/к	к/к	7,5	5,7	14,7	140,0	0,15	7	0,04	2,5	53,0	137,0	34,0	2,3
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2008	76	3,2	5,6	12,1	112,0	0,05	11,0	0,22	0,2	52,0	58,0	25,0	1,3

Рыба (филе) жареная	75	2008	233	12,15	11,1	3,3	162,0	0,0	0,0	0,06	2,4	16,5	130,5	6,0	0,45
Картофельное пюре с морковью, маслом сливочным	150/5	2008	125	3,125	7,52	19,24	157,4	0,15	5	0,732	0,35	44,4	88,55	33,6	1,21
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,0	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0	7,0
Булочка российская	40	2008	473	2,6	3,2	22,3	129,3	0,05	0	0,03	0,33	10	24,7	4	0,3
Итого за обед:				33,475	35,5	114,39	898,5	0,393	26,6	1,082	5,78	191,38	451,35	109,8	15,08

6 день

Обед

Салат витаминный 2-ой вариант с 01.03. салат картофельный *	100	2008	42 43	1,5	15,1	8,5	176,0	0,05	47,0	0,28	6,9	34,0	31,0	15,0	0,9
Суп крестьянский со сметаной	250/5	2008	94	5,78	12,58	115,1	0,0615	10,02	0,185	2,415	38,4	71,05	20,45	0,91	0,73
Рулет с луком и яйцом	70	2008	280	12,1	9,1	6,8	158,0	0,05	5,0	0,02	2,3	19,0	99,0	15,0	2,0
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	2008	331	6,8	9,8	37,62	66,5	0,072	0,0	0,036	1,08	13,14	43,2	9,0	1,08
Кисель молочный	180	2008	414	3,5	3,2	27,6	153,0	0,054	0,9	0	0	10,8	75,6	12,6	0,72
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0	7,0
Ватрушка с творогом	75	к/к	к/к	9,2	4,8	32,6	212,0	0,07	0	0,03	0,7	42,	87	10,	0,5
Итого за обед:				43,68	58,78	257,42	1115,56	10,451	53,085	2,801	49,48	204,87	368,25	65,51	13,13

7 день

Обед

Салат из моркови и яблок с 01.03. икра морковная	100	2010 2008	40 56	0,86	5,22	7,87	81,9	0,045	6,95	1,062	2,5	21,19	33,91	24,01	1,32
Щи из квашенной капусты с картофелем и со сметаной	250/5	2008	88	3,0	5,0	7,8	90,3	0,054	20,0	0,21	0,2	51,0	45,0	19,0	0,2
Котлета рыбная с картофельным пюре с маслом сливочным	75/180/5	1996	319	22,3	15,71	25,4	325,7	0,09	8,9	0,05	7,3	75,0	239,8	33,88	1,63

Напиток клюквенный	180	2008	437	0,1	0,0	22,4	92,7	0,01	3,6	0,0	0,1	3,6	2,7	3,6	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0	7,0
Батон нарезной обогащённый	50	к/к	к/к	4,0	2,33	26,0	143,8	0,25	0	0	0	27,5	0	0	1,0
Итого за обед:				34,26	30,46	114,97	849,4	0,574	39,45	1,322	10,1	181,17	321,41	80,49	11,15

8 день

Обед

Салат « Школьные годы» с 01.03. салат из овощей с морской капустой *	100	2008	29 к/к	1,5	10,1	4,4	115,0	0,04	26	0,04	4,7	26	37	20	0,8
Суп картофельный с фасолью	250	2008	99	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,0	0,21	0,3	50,0	139,0	38,0	1,9
Плов из филе индейки	200	к/к	к/к	23,07	21,07	36,93	429,33	0,11	12,0	0,27	6,67	49,33	272	52	2,67
		к/к	к/к	4,6	7,8	39,3	245,4	0,032	1,17	0,064	0,298	9,07	86,08	30,93	0,64
Напиток апельсиновый с витамином «С»	180	2008	436	0,18	0,0	23,13	94,5	0,009	61,7	0,0	0,09	7,2	4,5	2,7	0,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0	7,0
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	4,1	4,35	4,7	101,1	0,015	0,0	0,08	0,4	134	82,8	6,35	0,228
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				52,98	44,62	166,76	1217,73	0,321	81,51	26,646	7,798	376,18	701,38	180,98	32,538

9 день

Обед

Салат из свёклы с яблоками и маслом растительным	100	2011**	54	1,09	6,08	6,28	85,0	0,03	6,44	2,56	10,6	35,5	40,6	20,7	1,32
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2008	91	2,9	5,3	17,0	127,3	0,09	8,02	0,28	0,2	29,3	76,0	26,4	1,0
Жаркое по-домашнему	210	1996	394	15,2	36,8	17,99	465,8	0,46	6,28	0,40	3,7	36,05	217	51,2	3,47
Компот из изюма с витамином «С»	180	2008	401	0,45	0,09	25,3	104,4	0,03	60,6	0,0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,5

Хлеб ржано-пшеничный обогашенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,0	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0	7,0
Батон нарезной обогашенный	50	к/к	к/к	4,0	2,33	26,0	143,8	0,25	0	0	0	27,5	0	0	1,0
Мандарин свежий	80	к/к	к/к	0,64	0,16	6,0	0,048	43,2	0,048	8,0	0,16	28,0	13,6	8,8	0,08
Итого за обед:				28,28	52,96	124,07	1041,348	44,185	81,388	11,24	14,75	173,63	370,6	114,3	14,37

10 день

Обед

Салат из квашеной капусты с маслом растительным *	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0	0,02	27,0	0,03	2,3	49,0	28,0	15,0	0,7
Суп из овощей со сметаной	250/5	2008	95	3,0	4,2	10,2	91,0	0,08	11,0	0,225	0,215	34,4	56,05	22,45	0,81
Бифштекс рубленый	60	2008	270	11,7	12,3	0,1	212,8	0,03	0	0,07	1,35	10,2	114,3	13,6	2,26
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	2008	335	4,33	10,57	25,72	215,46	0,18	12,47	0,0	22,72	59,94	110,8	35,8	1,44
Кисель плодово – ягодное с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0,1	24,9	103,0	0,01	61,8	0,0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3
Хлеб ржано-пшеничный обогашенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Сдоба обыкновенная из витаминизированной муки	40	2008	464	2,88	1,682	21,28	112,8	0,048	0,0	0,008	0,64	6,4	23,2	4,0	0,32
Итого за обед:				26,81	35,652	110,30	910,06	0,838	112,27	0,333	27,215	166,74	339,55	92,65	11,43

11 день

Обед

Огурец свежий	40	к/к	к/к	0,3	0,04	0,8	4,4	0,01	2,8	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2
Щи по - уральски со сметаной	250/5	2011**	93	3,03	4,85	6,98	84,1	0,0315	11,02	0,215	0,215	45,4	51,05	18,45	0,71
Шницель рыбный натуральный	80	2008	242	14,2	10,722	7,2	182,4	0,08	3,2	0,08	4,32	41,6	17,6	19,2	1,44
Картофель отварной с маслом сливочным	160/5	2008	333	3,115	9,77	24,36	197,5	0,01	22,29	0,081	0,3	20,29	84,64	34,45	1,24
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогашенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	4,1	4,35	4,7	101,1	0,015	0,0	0,08	0,4	134	82,8	6,35	0,228

Итого за обед:				28,845	31,612	81,69	744,3	0,2645	42,91	0,456	5,275	262,99	260,69	91,25	11,938	
12 день																
Обед																
Винегрет овощной с маслом растительным *	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123,0	0,02	15,0	0,25	4,6	38,0	36,0	19,0	1,0	
Суп - лапша домашняя с курой (филе)	250/10	2008	106	5,42	5,66	13,8	128,2	0,044	1	0,214	0,34	23	44	11	0,7	
Печень жареная	75	к/к	к/к	35,6	12,2	8,4	285,8	0,64	61,77	82,7	0	27,91	69,7	41,61	25,76	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	2008	323	4,32	5,6	55,3	346,5	0,036	0,0	0,1	0,108	13,3	93,6	31,14	0,72	
Напиток лимонный	180	2008	436	0,18	0,0	23,13	94,5	0,01	11,7	0,0	0,1	7,2	4,5	2,7	0	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0	7,0	
Батон нарезной обогащенный	50	к/к	к/к	4,0	2,33	26,0	143,8	0,25	0	0	0	27,5	0	0	1,0	
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15,0	7,5	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3	
Итого за обед:				55,52	38,69	173,43	1307,73	1,17	104,47	90,764	5,448	163,79	264,3	118,95	39,48	
Итого за 12 дней				494,72	488,11	1853,41	12599,8	105,84	1019,8	163,62	176,5	2755,14	4921,8	2968,5	210,6	
Средняя сбалансированность				1	1,0	4										

* до 01.03 используется лук репчатый или лук зеленый, с 01.03. только лук зеленый.

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

*** Выход порций готовых блюд установлен из расчета стоимости рационов горячего питания.