

Согласовано :

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

Н.С. Башкетова

« 07 » декабрь 2017 г



Утверждаю

Начальник Управления социального питания  
Правительства Санкт - Петербурга

Н.А. Петрова

« 07 » декабрь 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 доготовочных столовых )**

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норма-тивная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или техноло- гичес- кой карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энер- гети- ческая цен- ность, ккал.	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>															
<b>Обед</b>															
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
Тефтели из говядины, соус сметанный с томатом	70/30	2008	283/372	10,8	13,4	9,62	258,1	0,066	1,14	0,006	3,56	16,6	96,38	12,84	1,202
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203,0	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 микроэлементами	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
<b>Итого за обед:</b>				<b>33,95</b>	<b>35,09</b>	<b>164,82</b>	<b>1153</b>	<b>0,706</b>	<b>118,94</b>	<b>8,086</b>	<b>7,33</b>	<b>173,38</b>	<b>414,28</b>	<b>113,84</b>	<b>18,952</b>

**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 микроэлементами	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
<b>Итого за обед:</b>				<b>39,805</b>	<b>37,59</b>	<b>176,31</b>	<b>1226,46</b>	<b>0,604</b>	<b>164,63</b>	<b>11,452</b>	<b>28,38</b>	<b>298,75</b>	<b>467,55</b>	<b>131,7</b>	<b>11,93</b>

**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
Сердце в соусе	75/75	2011	262	19,62	13,77	4,29	228,0	0,41	2,1	114,15	4,1	41,3	272,1	34,98	5,94
Каша гречневая рассыпчатая	180	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	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

витамином «С»																
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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	
<b>Итого за обед:</b>				<b>40,69</b>	<b>42,55</b>	<b>167,99</b>	<b>1077,948</b>	<b>44,181</b>	<b>75,548</b>	<b>122,49</b>	<b>10,118</b>	<b>284,78</b>	<b>555,5</b>	<b>107,12</b>	<b>16,24</b>	

**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 микроэлементами	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	
<b>Итого за обед:</b>				<b>45</b>	<b>46,13</b>	<b>197,5</b>	<b>1091,8</b>	<b>2,455</b>	<b>121,92</b>	<b>1,132</b>	<b>7,25</b>	<b>317,98</b>	<b>554,9</b>	<b>129,9</b>	<b>16,87</b>	

**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
<b>Итого за обед:</b>				<b>33,475</b>	<b>35,5</b>	<b>114,39</b>	<b>898,5</b>	<b>0,393</b>	<b>26,6</b>	<b>1,082</b>	<b>5,78</b>	<b>191,38</b>	<b>451,35</b>	<b>109,8</b>	<b>15,08</b>

**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	180	2008	331	6,7	5,8	37,62	229,1	0,072	0,0	0,036	1,08	13,14	43,2	9,0	1,08
Соус сметанный с томатом	50	2008	372	0,8	2,0	3,6	35,0	0,01	0,0	0,02	0,1	12,0	12,0	3,0	0,2
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
<b>Итого за обед:</b>				<b>43,58</b>	<b>54,78</b>	<b>257,32</b>	<b>1078,1615</b>	<b>10,451</b>	<b>53,085</b>	<b>2,801</b>	<b>49,48</b>	<b>204,87</b>	<b>368,25</b>	<b>65,51</b>	<b>13,13</b>

**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
Рыба, запеченная с картофелем по – русски (с сыром)	250/5	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 микроэлементами	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
<b>Итого за обед:</b>				<b>34,26</b>	<b>30,46</b>	<b>114,97</b>	<b>849,4</b>	<b>0,574</b>	<b>39,45</b>	<b>1,322</b>	<b>10,1</b>	<b>181,17</b>	<b>321,41</b>	<b>80,49</b>	<b>11,15</b>

**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
Гуляш из филе индейки	50/50	к/к	к/к	16,753	22,253	3,548	281,87	0,406	2,44	0,017	2,107	14,22	176,24	19,18	1,364
Рис припущенный с овощами	160	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 микроэлементами	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
<b>Итого за обед:</b>				<b>46,033</b>	<b>45,803</b>	<b>133,378</b>	<b>1070,27</b>	<b>115,777</b>	<b>71,95</b>	<b>26,393</b>	<b>3,235</b>	<b>341,07</b>	<b>605,62</b>	<b>148,16</b>	<b>31,232</b>

**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
Мясо духовое	210	2011 **	258	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 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
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
<b>Итого за обед:</b>				<b>28,28</b>	<b>52,96</b>	<b>124,07</b>	<b>1041,348</b>	<b>44,185</b>	<b>81,388</b>	<b>11,24</b>	<b>14,75</b>	<b>173,63</b>	<b>370,6</b>	<b>114,3</b>	<b>14,37</b>

**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	250	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
Бефстроганов	50/50	1996	375	17,4	12,3	5,2	206,5	0,4	1,0	0,04	2,2	14,0	150,0	20,0	2,0
Пюре картофельное	180	2008	335	4,23	6,57	25,62	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 обогащенный 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
<b>Итого за обед:</b>				<b>32,41</b>	<b>31,652</b>	<b>115,3</b>	<b>903,76</b>	<b>0,838</b>	<b>113,27</b>	<b>0,303</b>	<b>28,165</b>	<b>170,54</b>	<b>375,25</b>	<b>99,05</b>	<b>11,17</b>

**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	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

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 обогащенный 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
<b>Итого за обед:</b>				<b>28,845</b>	<b>31,612</b>	<b>81,69</b>	<b>744,3</b>	<b>0,2645</b>	<b>42,91</b>	<b>0,456</b>	<b>5,275</b>	<b>262,99</b>	<b>260,69</b>	<b>91,25</b>	<b>11,938</b>
<b>12 день</b>															
<b>Обед</b>															
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 по - строгиновски	75/75	2008	256	25,0	18,0	11,0	305,6	0,4	22,4	10,46	6,0	26,25	433,1	28,1	9,4
Каша гречневая рассыпчатая	180	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
<b>Итого за обед:</b>				<b>44,92</b>	<b>44,49</b>	<b>176,03</b>	<b>1327,1</b>	<b>0,93</b>	<b>65,1</b>	<b>18,524</b>	<b>11,448</b>	<b>162,13</b>	<b>627,7</b>	<b>105,44</b>	<b>23,12</b>
<b>Итого за 12 дней</b>				<b>451,25</b>	<b>458,62</b>	<b>1823,8</b>	<b>12462</b>	<b>221,3</b>	<b>974,8</b>	<b>205,3</b>	<b>181,4</b>	<b>2762,7</b>	<b>5373,1</b>	<b>1294,8</b>	<b>195,1</b>
<b>Средняя сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>4</b>									

\* 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.

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