

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Государственного бюджетного общеобразовательного

учреждения «Школа № 601

Мамонтова С.А.

30.07 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «ФИРМА ФЛОРИДАН»



Г.А. Таврова

2021 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационального горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для сырьевых столовых)

1 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
к/к	к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	1,0	7,2	17,2	134
2008	82	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,5	5,1	7,1	84
2008	314	ВЫТОНКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,8	8,4	15,0	291
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,0	6,0	15,2	109
2008	438	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИОН. УПАК.	20	0,3	3,7	25,9	120,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,4	29,8	97
Итого за прием пищи:			915	30,4	31,9	161,8	928,6
Всего за день:				30,4	31,9	161,8	928,6

2 день							
Обед							
2008/2011	417/112	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/ ПОМАДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	100	2,3	5,5	9,5	74
2008	58	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИОЙ	250/10	7,3	9,2	22,2	131
2008	245	ПЕЧЕНЬ РЫБНАЯ	100	12,5	7,2	12,5	188,0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,8
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,5	0,1	28,9	118,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИОН. УПАК. ЖИРН. 2,5%	100	2,0	2,5	20,0	127
Итого за прием пищи:			970	31,9	30,8	145,2	922,6
Всего за день:				31,9	30,8	145,2	922,6

3 день							
Обед							
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	1,8	8,7	13,9	92,0
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,8	7,3	9,1	123
2008	280	РУБЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	13,8	8,4	10,3	189
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,8	244
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	22,0	92,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,2	0,0	16,7	50
Итого за прием пищи:			950	38,0	31,3	136,8	919,6
Всего за день:				38,0	31,3	136,8	919,6

4 день							
Обед							
2011	52/к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ФИДЕ СЕЛЬДИ	80/20	4,3	8,2	6,7	77,3
2008	85	СУП ОВОЩНОЙ	250	3,8	4,2	14,8	120
2008	313	ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	250	17,0	17,6	43,5	455
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИОН. УПАК. ЖИРН. 2,5%	100	2,0	2,8	20,0	127
Итого за прием пищи:			930	31,4	33,9	139,8	968,9
Всего за день:				31,4	33,9	139,8	968,9

5 день							
Обед							
2008/2011	427/112	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/ СВЕКЛА СЫВАЯ (ПОРЦИОННО) С 01.03	100	1,7	6,1	14,0	83
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИОЙ	200	0,4	1,6	20,4	185,6
1980	394	ЖАРКОЕ ПО-ПОМОРСКИМУ СО СВИНИНОЙ	200	16,0	11,0	27,7	307,5

2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ. С	180	0,1	0,1	25,1	51,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	18,1	63
Итого за прием пищи:			890	29,5	28,1	136,3	694

Всего за день:

6 день

Обед

к/к	к/к	СУП ГАРНИР: ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (ГОР.МОЛОЧ)	100	1,0	0,6	1,7	44,9
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	4,9	4,2	19,3	113,5
2008	239	КОТЛЕТЫ РУБЦНЫЕ	100	13,0	12,6	15,0	220,0
2008	325	РЫС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СПИВОЧНЫМ	180	3,4	7,4	27,6	177,7
2008	436	НАПИТОК ЛЬВОНОВЫЙ	180	0,4	0,0	23,1	94,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,6	97,0
Итого за прием пищи:			890	27,0	27,6	139,7	666,3

Всего за день:

7 день

Обед

2008/к/к	51/к/к	ВУНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02 САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ С 01.03	100	1,4	9,6	6,6	123
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,2	5,1	12,4	89,5
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100/20	10,9	17,2	16,4	232,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,6	244,3
2008	439	НАПИТОК ИЗ ДЖЕМА ЧЕРНОСМОРОДИНОВОГО	180	0,1	0,0	24,1	67
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ В ИИД УТАК	20	6,2	3,7	25,9	123,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	18,1	63,0
Итого за прием пищи:			995	31,7	32,4	137,8	976,4

Всего за день:

8 день

Обед

2008	35/96	САЛАТ ИЗ БЕЛОКочАННОЙ КАЛУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02 ЛЬВОНОВЫЙ С 01.03	100	5,6	5,1	6,9	75
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/10	3,7	4,8	19,4	103,5
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЦНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,2	12,8	16,4	212
2008	326	РЫС ПРИУЩЕННЫЙ	180	4,4	5,5	46,2	230,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	180	0,0	0,0	6,7	116,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97
Итого за прием пищи:			870	31,2	29,5	152,4	949,9

Всего за день:

9 день

Обед

2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ *	100	1,6	15,3	11,9	92,0
2008	91	РАССОЛНИК ЛЕНИНГ РАССОЛНИ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	5,4	9,7	145,6
2008	264/964	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	100/20	13,1	9,4	12,9	209,8
к/к	к/к	ОБОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	2,8	5,0	13,0	79,8
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,1	23,5	67
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИИД УТАК, ЖИРН 2,5%	100	2,0	2,5	23,0	127
Итого за прием пищи:			995	25,5	38,6	124,0	894,9

Всего за день:

10 день

Обед

2008	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	100	2,7	5,1	6,3	93
2008	60	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СЛИВКАМИ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,9	6,2	26,6	182
2008	243	ЗРАЗЫ РУБЦНЫЕ	100	11,8	10,9	26,8	221
2008	335	ГОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	24,4	173
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ. С	180	0,1	0,1	12,1	51,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,2	0,0	16,7	76
Итого за прием пищи:			960	29,0	29,7	136,4	909,7

Всего за день:

11 день

Обед

2011	52/29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯИЦОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	80/20	3,5	6,9	6,5	104,3
------	-------	--	-------	-----	-----	-----	-------

2008	89	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРЬХОМ	250	5,7	4,5	14,1	109
к/к	к/к	ФРИЕ ПУШКА ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	10,9	9,1	17,7	206
2008	331	МАШИНОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,8	244,3
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСЛАВКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	20,6	67
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧЬИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,6	0,3	12,7	61,3
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	УЛОКУРТ В МЯС УПАК. ЖИРН 2,3%	100	2,0	2,8	23,0	123
Итого за прием пищи:			969	32,7	32,1	154,7	971,2
Всего за день:				32,7	32,1	154,7	971,2

12 день

Обед

2008/2011	30/717	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ до28 027 ПОМИДОР СВЕЖИЙ с 01 03	100	3,8	10,2	7,8	137,0
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	5,7	5,6	7,2	94,0
2008	274	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	9,8	8,8	6,3	136,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,6	5,5	45,2	247,2
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,3	0,0	25,7	105,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧЬИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,3
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	РЕПЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97
Итого за прием пищи:			965	28,5	31,4	145,5	929,8
Всего за день:				28,5	31,4	145,5	929,8
Всего за 12 дней:				357,8	377,1	1 799,8	11 122,8
Среднее значение за период:				30	31	142	927
Содержание белков, жиров, углеводов за 12 дней в % от калорийности:				13	31	61	

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008. Под редакцией
 - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, ДеЛи принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция
 - Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва, Хлебпрод-форм, 1996 г
 - * с 01.03 - лук репчатый в блюдах заменяется на лук зеленый.
- Допускается отклонение в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.