



Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтряк, обед) в осенне-зимний период для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и	№ рецептуры или технологи-	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая цен-
		норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	чес-кой карты				ность, ккал.
	r			Всего	Всего	Bcero	
				г	r	r	
		1 день					
		Завтрак					Г
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	2008	184	9,60	8,47	35,10	237,51
Бутерброд с маслом сливочным	10/25	2008	1	2,40	8,10	13,00	142,00
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Печенье в ассортименте	25	ттк	12.2	3,00	2,50	11,20	69,00
Итого за прием пищи:	550			15,60	19,57	84,10	552,91
		Обед					
Огурец солёный порционно	60	ттк	1.1	0,48	0,06	1,20	6,60
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	200/5/5	2012	72	2,10	3,10	10,10	109,20
Филе индейки по-строгановски	100	2016	313	9,30	13,50	5,47	195,40
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,00	4,80	27,00	151,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ттк	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ттк	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	90,00
Итого за прием пищи:	810			25,08	25,68	109,32	780,20
Всего за день:				40,68	45,25	193,42	1333,11
		-					
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
		ная документа- ция /сборник рецептур/		Bcero	Всего	Всего	-
	r			r	r	ŕ	-
		2 день					
		Завтрак					
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	2008	224	16,38	16,60	26,70	374,40
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	TTK	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Апельсин свежий	170	2011	338	1,53	0,34	13,77	73,10
Итого за прием пищи:	565			20,11	18,20	68,46	575,50

Селат из квашеной катусты  Суп картофельный с горохом и гренками  200/5  2012  81/116  4,22  2,70  16,12  114,7  Вефстроганов ко отварной говадним в сметанном соусе  90  2016  275  9,44  10,00  3,78  170,0  Каша гречненая рассыпчатая  150  2008  323  3,60  5,60  32,10  204,0  22,00  Хлеб ражаю-пшеноечный объташённый микронутриентами  40  ТТК  15.2  3,20  1,70  20,40  92,00  55том марелной оботашённый микронутриентами  50  ТТК  15.1  4,00  2,32  25,98  136,60  Сок фруктовый (персиковый)  200  2008  442  1,00  0,20  15,00  76,00  Нтого за прием пищи:  795  26,42  25,58  118,00  844,5  Весто за дены:
Вефетроганов на отварной говядниц в сметанном соусе  90 2016 275 9,44 10,00 3,78 170,0  Каша гречневая рассытчатая  150 2008 323 3,60 5,60 32,10 206,0  Хлеб ржано-пшеничнай обогащённай микронутриентами  40 ТТК 15.2 3,20 1,70 20,40 92,0  Батон нарежной обогащённай микронутриентами  50 ТТК 15.1 4,00 2,32 25,98 136,0  Сок фруктовый (персиковый)  200 2008 442 1,00 0,20 15,00 76,0  Итого за прием пиши:  795 442 45,83 135,10 1335,  Весго за дены:  1 Выход Техмологи-  мая документы-  им //сферник раз дены:  Весго Весего Весего  Т г г г   ТК 5,2 13,40 13,90 32,60 303,1  Вутерброд с джемом  Вутерброд с джемом  20/25 ТТК 1,3 2,20 1,20 16,80 86,8  86,8  87,00 0,40 9,80 44,4  Волоко свежее  100 2011 338 0,40 0,40 9,80 44,4
Каша гречневая рассытичатая  150 2008 323 3,60 5,60 32,10 206,0  Хлеб ржано-пшеночный обогащённый микронутриентами  40 ТТК 15.2 3,20 1,70 20,40 92,0  Батон нарезной обогащённый микронутриентами  50 ТТК 15.1 4,00 2,32 25,98 136,0  Сок фруктовый (персиковый)  200 2008 442 1,00 0,20 15,00 76,0  Итого за прием пиши: 795 26,42 25,58 118,00 844,5  Весго за день: 41,82 45,83 185,10 1335,  г шентуру неская и неровательных предвать порматывая документы п
Хлеб ржано-пшенееный обогащённый микронутриентами  40 ТТК 15.2 3,20 1,70 20,40 92,00 5 5 5 20 1,70 20,40 92,00 92,00 15,00 76,00 76
Ватон нарезной обогащённый микронутриентами  50 ТТК 15.1 4,00 2,32 25,98 136,0  Сок фруктовый (персиковый)  200 2008 442 1,00 0,20 15,00 76,0  Итого за прием пищи: 795 26,42 25,58 118,00 844,5  Веего за день: 41,82 45,83 185,10 1335,  Наименование Выход, Технологическая и нормативныя документы ция /сборных рецентур/ вето всего всего решентур/ т г г г  3автрак  Макароны отварные с сыром 160/15 ТТК 5,2 13,40 13,90 32,60 303,5  Бутерброд с джемом 20/25 ТТК 1.3 2,20 1,20 16,80 86,8  Чай с лимоном 200/5 2008 431 0,20 0,10 15,00 60,0  Яблоко свежее 100 2011 338 0,40 0,40 9,80 44,4
Сок фруктовый (персиковый)  200 2008 442 1,00 0,20 15,00 76,00 17
Итого за прием пищи:    195
Выход. Технологическая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/ г г г г т т т т т т т т т т т т т т т
Наименование Выход Технологи-ческая и норматив- ная документа- шия /сборник рецептур/
Ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/ г г г   Г
Ческая и норматив- ная документв- цыя /сборник рецептур/ г г г г   Т   Т   Т   Т   Т   Т   Т   Т
Ческая и норматив- ная документв- цыя /сборник рецептур/ г г г г   Т   Т   Т   Т   Т   Т   Т   Т
г цыя /сборнях рецентур/ г г г г 5 день
г г г       5 день       Завтрак       Макароны отварные с сыром     160/15     ТТК     5.2     13,40     13,90     32,60     303,3       Бутерброд с джемом     20/25     ТТК     1.3     2,20     1,20     16,80     86,8       Чай с лимоном     200/5     2008     431     0,20     0,10     15,00     60,0       Яблоко свежсе     100     2011     338     0,40     0,40     9,80     44,4
Завтрак       Макароны отварные с сыром     160/15     TTK     5.2     13,40     13,90     32,60     303,33       Бутерброд с джемом     20/25     TTK     1.3     2,20     1,20     16,80     86,8       Чай с лимоном     200/5     2008     431     0,20     0,10     15,00     60,0       Яблоко свежее     100     2011     338     0,40     0,40     9,80     44,4
Макароны отварные с сыром         160/15         ТТК         5.2         13,40         13,90         32,60         303,3           Бутерброд с джемом         20/25         ТТК         1.3         2,20         1,20         16,80         86,8           Чай с лимоном         200/5         2008         431         0,20         0,10         15,00         60,0           Яблоко свежее         100         2011         338         0,40         0,40         9,80         44,4
Бутерброд с джемом 20/25 ТТК 1.3 2,20 1,20 16,80 86,8 Чай с лимоном 200/5 2008 431 0,20 0,10 15,00 60,0 Яблоко свежее 100 2011 338 0,40 0,40 9,80 44,4
Чай с лимоном         200/5         2008         431         0,20         0,10         15,00         60,0           Яблоко свежее         100         2011         338         0,40         0,40         9,80         44,4
Яблоко свежее 100 2011 338 0,40 0,40 9,80 44,4
700000
72 72 72 72 73 74 70 404
Итого за прием пищи: 525 16,20 15,60 /4,20 494,
Обед.
Винегрет овощной 60 2008 51 0,80 6,10 4,00 73,8
Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и 200/5/5 2008 91 3,40 5,20 17,76 130, сметаной
Голубщы ленивые 240 TTK 9.2 16,42 13,52 22,40 286,
Хлеб ржано-ишеничный обогащённый микронутриентами 40 ТТК 15.2 3,20 1,70 20,40 92,6
Батон нарезной обогащённый микронутриентами         50         ТТК         15.1         4,00         2,32         25,98         136,
Кисель из плодов шиповника 200 ТТК 13.3 0,20 0,10 26,20 108,
Итого за прием пищи:     800     28,02     28,94     116,74     827,
Всего за день: 44,22 44,54 190,94 1321
Наименование Выход. Технологи- ческая и норматив- ная  Наименование Выход. Технологи- ческая и норматив- ная  Наименование Выход. Технологи- ческая и норматив- ная
документа- г цви /сборник Всего Всего Всего
petjermyp/
6 день
Завтрак Каша "Янтарная" 180 2008 187 9,20 11,80 34,10 239,
Батон нарезной обогащённый микронутриентами 25 TTK 15.3 2,00 1,16 12,99 68,
Чай с сахаром 200 2008 430 0,20 0,10 15,00 60,
Яблоко свежее 100 2011 338 0,40 0,40 9,80 44.
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке 100 ТТК 16.1 4,10 2,50 4,90 87,
Итого за прием пищи; 605 15,90 15,96 76,79 498

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная документа-	Эв рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белкн Всего	Жиры Всего г	Угле-воды, 7	Энер-гетическая ценность, ккал.
	ı	ция /сборник рецептур/		г			
		8 день Завтрак					
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	2008	184	10,31	10,40	35,10	237,51
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,40	0,00	54,50
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ттк	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Груша свежая	130	2011	338	0,52	0,40	13,40	61,10
Итого за прием пищи:	555			16,48	16,46	76,49	481,11
		Обед					
Салат из свёклы отварной с маслом растительным	60	2011	52	2,70	6,53	3,60	54,40
Суп из овощей с курицей отзарной и сметаной	200/5/5	2012	64	2,55	4,11	8,36	80,80
Печень по-строгановски	90/30	ттк	9.4	10,30	7,11	14,23	161,92
Рис отварной	150	2008	325	3,70	6,30	26,18	203,00
Хлеб ржано-пшеничный обогашённый микронутриентами	40	TTK	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ттк	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из апельсинов	200	ттк	13.2	0,50	0,10	24,10	95,20
Итого за прнем пищи:	830	1		26,95	28,17	122,85	823,32
Всего за день:				43,43	44,63	199,34	1304,43
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
		ная документа-		Bcero	Bcero	Bcero	
ļr.	r	ция /сборних рецептур/		г	г	г	
		9 день					
		Завтрак					
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	2008	189	10,10	12,30	33,50	248,60
	20/25	TTK	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Бутерброд с джемом Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	19,60	134,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	530			16,00	16,10	77,40	507,40
							1

- \*Сборник рецептур на предукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН,
- \*ТТК технико-технологическая карта
- \*Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва, Дели принт 2012 г
- \*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб 2008 под редакцией
- \*Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пишевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.
- \* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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