



2021г.

Ежедневное индивидуальное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений г.Санкт-Петербурга Кировского района с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

1 день								
Сборник рецептов	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед								
2008	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным*	100	1,60	5,10	7,70	83	
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,20	5,60	12,10	112	
2008	311	Плов из птицы	250	29,00	22,80	36,20	476	
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,60	0,10	31,70	131	
к/к	к/к	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,12	23,24	125	
к/к	к/к	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,72	0,32	17,00	90	
к/к	к/к	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	
Итого за прием пищи:					40,52	35,44	137,74	1063
Всего за день:					40,52	35,44	137,74	1063
2 день								
Сборник рецептов	№ технолог.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед								
2008	56	Икра морковная	100	3,80	8,10	7,50	118	
2008	99	Суп картофельный с горохом и гречками из пшеничного хлеба	250/10	8,00	5,00	18,60	141	
2008	239	Котлеты рыбные	100	13,00	12,60	15,00	226	
2008	335	Пюре картофельное	180	3,70	6,50	24,36	169	
2008	438	Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,10	0,10	26,40	108	
к/к	к/к	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,12	23,24	125	
к/к	к/к	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,72	0,32	17,00	90	
к/к	к/к	Йогурт в инд. упаковке производителя 2,5% жирности	125	3,50	2,50	21,00	113	

		Итого за прием пищи:		37,82	36,24	153,10	1089
Всего за день:				37,82	36,24	153,10	1089
3 день							
Сборник рецептур	№ технолог.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
2008	51	Винегрет овощной с маслом растительным*	100	1,40	10,10	6,60	123
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	4,00	6,60	8,00	116
2008	278	Зразы рубленые	100	16,80	17,78	0,40	266
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,76	37,56	229
2008	441	Сок фруктовый (апельсиновый)	200	0,14	0,20	26,40	115
к/к	к/к	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,12	23,24	115
к/к	к/к	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,72	0,32	17,00	90
к/к	к/к	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47
		Итого за прием пищи:		35,06	42,28	129,00	1101
Всего за день:				35,06	42,28	129,00	1101
4 день							
Сборник рецептур	№ технолог.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
2008	22	Салат из свежих помидоров с маслом растительным*	100	1,00	10,20	3,30	109
2008	91	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	3,00	5,80	17,20	133
2008	306	Голубцы ленивые	250	15,60	16,80	15,50	369
2008	401	Компот из изюма с вит. С	200	0,50	0,10	28,10	116
к/к	к/к	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,12	23,24	115
к/к	к/к	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,72	0,32	17,00	90
к/к	к/к	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43
		Итого за прием пищи:		26,72	34,54	112,44	975
Всего за день:				26,72	34,54	112,44	975
5 день							
Сборник рецептур	№ технолог.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
2008	20	Салат из соленых огурцов с луком и маслом растительным*	100	2,70	5,10	2,60	67
2008	101	Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курой	250/10	4,40	3,20	19,00	126
2008	237	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	7,12	7,05	9,94	132

2008	333	Картофель отварной	180	3,40	5,60	28,30	178
ТТК №1	ТТК №1	Напиток из клюквы, протертой с сахаром с витамином "С"	200	0,10	0,10	24,90	102
к/к	к/к	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,12	23,24	115
к/к	к/к	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,72	0,32	17,00	90
к/к	к/к	Йогурт в инд. упаковке производителя 2,5% жирности	125	3,50	2,50	21,00	113
Итого за прием пищи:				23,84	22,89	131,78	857
Всего за день:				23,84	22,89	131,78	857
6 день							
Сборник рецептур	№ технолог.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
2011	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,20	7,90	7,10	114
2008	85	Щи из квашеной капусты со сметаной	250/5	3,10	5,60	5,20	84
2008	261	Печень, тушенная в соусе	100	13,30	8,60	8,70	166
2008	332	Макаронные изделия отварные с овощами	180	8,00	9,60	33,00	250
2008	442	Сок фруктовый (мультифрут)	200	1,40	0,20	26,40	114
к/к	к/к	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,12	23,24	115
к/к	к/к	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,72	0,32	17,00	90
к/к	к/к	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43
Итого за прием пищи:				33,62	33,54	128,74	976
Всего за день:				33,62	33,54	128,74	976
7 день							
Сборник рецептур	№ технолог.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
2008	43	Салат картофельный с маслом растительным*	100	0,80	7,65	5,95	96
2008	95	Суп из овощей со сметаной	250/5	3,00	4,10	10,20	101
2008	316	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	7,10	8,80	5,70	132
2008	325	Рис отварной	180	4,40	7,50	39,40	244
2008	442	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86
к/к	к/к	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,12	23,24	115
к/к	к/к	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,72	0,32	17,00	90
к/к	к/к	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47
Итого за прием пищи:				22,42	30,09	131,09	910
Всего за день:				22,42	30,09	131,09	910
8 день							

Сборник рецептур	№ технолог.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед								
2008	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным*	100	1,60	5,10	7,70	83	
2008	92	Суп картофельный с рыбой	250/20	5,00	3,80	19,30	129	
1996	394	Жаркое по-домашнему со свиной	250	26,80	24,70	27,00	449	
2008	436	Напиток апельсиновый с вит. С	200	0,20	0,00	25,70	105	
к/к	к/к	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,12	23,24	115	
к/к	к/к	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,72	0,32	17,00	90	
к/к	к/к	Йогурт в инд. упаковке производителя 2,5% жирности	125	3,50	2,50	21,00	113	
Итого за прием пищи:					42,82	37,54	139,94	1084
Всего за день:					42,82	37,54	139,94	1084
9 день								
Сборник рецептур	№ технолог.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед								
2011	71/1	Помидор свежий (кусочком)	100	0,30	0,00	3,80	28	
2008	79	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	4,90	5,80	15,60	134	
2008	283/364	Тефтели (1-й вариант), соус томатный	100/20	8,90	11,40	8,00	186	
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,30	5,50	45,20	247	
2008	401	Компот из чернослива с вит. С	200	0,60	0,20	29,30	124	
к/к	к/к	Ватрушка с творогом	75	2,00	1,50	15,40	134	
к/к	к/к	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,12	23,24	115	
к/к	к/к	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,72	0,32	17,00	90	
Итого за прием пищи:					26,72	25,84	157,54	1058
Всего за день:					26,72	25,84	157,54	1058
10 день								
Сборник рецептур	№ технолог.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед								
2011	52	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,20	7,90	7,10	114	
2008	89	Рассольник с курой, со сметаной	250/10/10	4,60	6,00	14,30	134	
2008	249	Рыба, запеченная в омлете	100	14,50	13,90	10,30	232	
2008	335	Пюре картофельное	180	3,70	6,50	24,36	169	
2008	436	Напиток лимонный с витамином "С"	200	0,20	0,00	25,70	105	
к/к	к/к	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,12	23,24	115	

к/к	к/к	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,72	0,32	17,00	90
к/к	к/к	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47
Итого за прием пищи:				30,32	36,14	131,80	1005
Всего за день:				30,32	36,14	131,80	1005
11 день							
Сборник рецептур	№ технолог.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
2008	56	Икра морковная	100	3,80	8,10	7,50	118
2008	94	Суп крестьянский с крупой перловой	250	3,30	5,03	12,40	107
2008	312	Птица, тушенная в сметанном соусе	100/50	18,60	11,50	5,40	270
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,76	37,56	229
2008	394	Компот из свежих яблок с вит. С	200	0,20	0,20	27,90	115
к/к	к/к	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,12	23,24	115
к/к	к/к	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,72	0,32	17,00	90
к/к	к/к	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43
Итого за прием пищи:				38,12	32,03	139,10	1087
Всего за день:				38,12	32,03	139,10	1087
12 день							
Сборник рецептур	№ технолог.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
2011	70/2	Огурец соленый (кусочком)	100	0,30	0,00	8,40	14
2008	92	Суп картофельный	250	3,60	2,86	19,20	117
2008	275	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	17,30	14,00	7,50	220
2008	350	Рагу овощное	180	4,20	8,00	13,80	143
2008	442	Сок фруктовый (мультифрут)	200	1,40	0,20	26,40	114
к/к	к/к	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,12	23,24	115
к/к	к/к	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,72	0,32	17,00	90
к/к	к/к	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47
Итого за прием пищи:				32,92	26,90	125,34	860
Всего за день:				32,92	26,90	125,34	860
Всего за 12 дней:				390,90	393,47	1617,61	12064
Среднее число за период:				32,58	32,79	134,80	1005
Содержание белков, жиров, углеводов за 12 дней в % от калорийности:				13	29	54	

Допускаются отклонения в случаях сбоев поставки в наименованиях по фруктам, овощам и напиткам.

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

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П. и Тутельяна В.А.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей, москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008. Под редакцией Куткиной М.Н.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебпродинформ, 1996.