

Согласовано :

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

Н.С. Башкетова

2015 г

« 30 »

Утверждаю

Начальник Управления социального питания
Правительства Санкт - Петербурга

Н.А. Петрова

2015 г

« 31 »

декабря

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню

рационов горячего питания (завтрак и обед) стоимостью 136,00 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	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической 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
1 день															
Завтрак															
Сосиска отварная	50	2008	254	5,6	12,2	0,2	133,0	0,1	0	0	0,2	18	81	10	1
Вермишель отварная с маслом сливочным	100/5	2008	331	5,5	4,8	31,3	191,0	0,05	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
Кофейный напиток	180	2008	432	1,35	1,2	20,2	96,3	0,02	0,9	0,009	0,0	54,9	40,5	6,3	0,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,0 4	12,4	0,6 1
Итого:				13,94	18,43	61,2	468,5	0,215	0,9	0,04	1	92,2	198	35,7	3,3
Обед															
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	2008	99/73	5,8	3,7	22,8	150,2	0,1	3,5	143,1	1,7	37,9	60,7	25,4	1,9
Тефтели из говядины, соус сметанный с томатом	60/30	2008	283/37	8,9	10,4	6,6	156,0	0,04	1	0	3,0	8	77	10	1

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 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
Итого за обед:				22,05	22,19	113,2	728,1	0,28	75,3	143,15	5,09	67,4	209,5	60,7	9,28
Итого за 1 день:				35,99	40,62	174,4	1196,6	0,495	76,2	143,19	6,09	159,6	566,9	96,4	12,59
2 день															
Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	5,6	6,9	24,4	183,0	0,12	1,0	0,04	0,1	110,0	36,0	138,0	2,0
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	0,28
Яйцо варёное	1/20	2008	213	5,1	4,6	0,3	63,0	0	0	0,1	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
Какао с молоком	180	2008	433	2,61	2,25	22,32	120,6	0,036	0,9	0,009	0	108,9	8,1	12,6	0,9
Итого:				17,41	18,1	51,72	467,7	0,171	1,9	0,229	0,7	374,9	203,9	161,95	4,128
Обед															
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2008	84	2,4	4,08	6,24	72,24	0,03	16	0,17	0,16	40,8	36	15,2	0,56
Зразы рубленные из кур с омлетом	70	2008	317	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	100/5	2008	335	2,1	7,7	13,6	131,5	0,09	3,3	0,06	0,18	31,83	57,67	19,33	0,73
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	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Итого за обед:				19,7	21,98	77,84	571,74	0,3	90,96	0,53	1,8	159,46	221,27	74,43	8,69
Итого за 2 день:				37,11	40,08	129,56	1039,44	0,471	92,86	0,759	2,5	534,36	425,17	236,38	12,818
3 день															
Завтрак															
Запеканка из творога с морковью, молоком сгущённым	100/20	2011	224	11,9	10,48	62,78	394,0	0,076	2,56	0,4	2,24	129,72	7,7	32,1	1,12
Чай с сахаром лимоном	180/5	2008	431	0,27	0,0	13,9	55,8	0,0	2,7	0,0	0,0	7,2	9,0	4,5	0,9
Итого за завтрак:				12,17	10,48	76,68	449,8	0,076	5,26	0,4	2,2	137,0	16,7	36,6	2,0

												4				2
Обед																
Суп картофельный с вермишелью	200	2008	100	3,1	2,2	16,0	96,8	0,088	6,4	0,16	0,24	18,4	51,2	20,0	0,8	
Сердце в соусе	50/50	2011	262	13,08	9,18	2,85	152,0	0,27	1,39	0,076	2,73	27,53	181,35	23,32	3,96	
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,0	0,03	0,3	11,0	78	26	0,6	
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	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6	
Мандарин	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:				24,07	17,93	108,25	651,248	43,718	68,438	8,266	3,52	101,63	347,55	85,32	11,54	
Итого за 3 день:				36,24	28,41	184,93	1101,048	43,79	73,98	8,666	5,76	238,63	364,25	121,92	13,56	
4 день																
Завтрак																
Биточек рыбный	50	2008	273	6,5	6,3	7,5	113,0	0,05	0	0,03	2,3	26,0	91	10,0	0,8	
Рис отварной	100	2008	325	2,5	4,2	21,9	135,3	0,013	0,0	0,03	0,2	2,0	40,67	12,67	0,4	
Кофейный напиток	180	2008	432	1,35	1,2	20,2	96,3	0,02	0,9	0,009	0,0	54,9	40,5	6,3	0,9	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61	
Итого за завтрак:				11,84	11,93	59,1	392,75	0,128	0,9	0,069	2,5	91,2	212,21	41,37	2,71	
Обед																
Рассольник ленинградский	200/5	2008	91	2,33	4,15	13,62	101,7	0,0735	6,42	0,165	0,175	24,4	61,45	20,82	0,805	
Котлета « Невская»	50	к/к	к/к	10,8	14,2	4,3	188,0	0,03	0,58	21,05	0,35	10,38	100,1	13,05	1,1	
Рагу овощное	100	2008	350	2,3,	4,5	8,7	85,3	0,39	7,3	0,51	0,27	29,33	58,67	17,33	0,87	
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	20	к/к	к/к	1,6	0,85	10,2	46,0	0,05	0	0	0	1,65	0	0	2,8	
Ватрушка с творогом из витаминизированной муки		2004	741	6,1	3,2	21,7	141,3	0,06	0	0,02	0,5	28	58	7	0,4	
Итого за обед:				23,23	27	83,42	665,3	0,6135	76,1	21,745	1,385	98,26	285,42	60	6,275	

Итого за 4 день:				35,07	38,93	142,52	1058,05	0,741 5	77	21,81 4	3,8 85	189,4 6	497, 63	101,37	8,9 85	
5 день																
Завтрак																
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	3,9	6,3	21,65	160,5	0,05	1	0,03	5,4	99,5	106	23	1	
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	4,1	4,35	4,7	101,1	0,015	0,0	0,08	0,4	134,0	6,35	82,75	0,2 28	
Чай с сахаром	180	2008	430	0,18	0,0	13,5	54,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	7,2	3,6	0,9	
Биоюгurt, обогащенный бифидобактериями	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 завтрак:				13,18	13,85	48,35	403,4	0,095	1,6	0,132	5,8	357	210, 55	123,35	2,2 28	
Обед																
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2008	76	3,1	5,1	11,9	105,3	0,05	11,02	0,22	0,2	47,3	55	24,4	1,3	
Рыба жареная	50	2008	233	8,1	7,4	2,2	108,0	0,0	0,0	0,04	1,6	11,0	87,0	4,0	0,3	
Картофельное пюре с морковью	100	2008	125	2,2	2,0	14,6	85,2	0,1	3,32	0,46	0,2	29,2	58,4	22,4	0,8	
Напиток из сока фруктового	180	к/к	к/к	1,3	0,0	25,0	105,2	0,01	11,7	0,0	0,1	7,2	4,5	2,7	0,2	
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	
Итого за обед:				17,9	16,2	74,1	495,7	0,26	26,04	0,72	2,1	97	204, 9	53,5	8,2	
Итого за 5 день:				31,08	30,05	122,45	899,1	0,355	27,64	0,852	7,9	454	415, 45	176,85	10, 428	
6 день																
Завтрак																
Оладьи с творогом, с молоком сгущённым	150/30	2010	452	15,025	23,33	56,485	497,35	0,235	1,062	0,115	28, 68	154,0 5	221, 475	19,76	0,7 56	
Молоко	200	2008	434	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3,0	0,03	0	252	189	29	2	
Итого за завтрак:				21,125	28,63	66,585	610,35	0,315	4,062	0,145	28, 68	406,0 5	410, 475	48,76	2,7 56	
Обед																
Суп крестьянский со сметаной	200/5	2008	94	2,88	4,82	11,44	93,84	0,05	8,02	0,15	1,9 2	30,64	56,8	19,2	0,7 3	
Рулeт 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	100	2008	331	3,7	3,2	20,9	127,3	0,04	0,0	0,02	0,6	7,3	24,0	5,0	0,6	

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	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Итого за обед:				26,18	24,02	90,74	659,14	0,304	13,9	0,21	4,92	82,04	267,4	54,8	9,85
Итого за 6 день:				43,815	49,52	169,545	1277,09	0,575	15,862	0,334	33,6	344,99	496,975	87,16	11,506
7 день															
Завтрак															
Тефтели из филе индейки, соус сметанный	70/40	к/к	к/к	13,21	18,49	10,26	262,65	0,051	1,137	0,013	3,499	25,4	137,64	17,02	1,001
Каша гречневая рассыпчатая	100	2008	323	2,4	3,1	25,1	2,04	0,02	0,0	0,02	0,06	7,3	52,0	17,3	0,4
Чай сахаром и лимоном	180/5	2008	331	0,18	0,0	13,45	54,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	7,1	5,3	0,65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61
Итого за завтрак:				17,28	21,82	58,31	367,64	0,116	1,137	0,033	3,559	51,7	236,78	52,02	2,661
Обед															
Щи из квашенной капусты с картофелем и со сметаной	200/5	2008	88	2,4	4,0	6,3	72,2	0,04	16,0	1,17	0,16	40,8	36,0	15,2	0,16
Шницель рыбный рубленый	50	к/к	50	6,5	6,3	7,5	113,0	0,05	0	0,03	2,3	26,0	91	10,0	0,8
Пюре картофельное с маслом сливочным	100/5	2008	335	2,375	7,77	14,29	131,45	0,1	6,75	0,032	0,2	33,9	62,5	19,9	0,81
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	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Яблоко свежее	120	к/к	к/к	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за обед:				15,135	20,25	83,38	559,55	0,336	46,45	7,232	3	129,4	207,2	58,6	10,01
Итого за 7 день:				32,42	42,07	141,69	927,19	0,452	47,59	7,27	6,56	181,1	443,98	110,62	12,67
8 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	5,1	7,5	18,9	163,0	0,10	1	0,04	0,2	117	41	146	2

Омлет натуральный	50	2008	214	5,3	8,75	1,0	104	0,03	0	0,1	1,8	42,0	91,0	7,0	1,0
Кофейный напиток	180	2008	432	1,35	1,2	20,2	96,3	0,02	0,9	0,009	0,0	54,9	40,5	6,3	0,9
Батон нарезной обогашённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0	16,5	0	0	0,6
Итого за завтрак:				14,15	18,85	55,7	449,6	0,3	1,9	0,149	2	230,4	172,5	159,3	4,5
Обед															
Суп картофельный с фасолью	200	2008	99	5,1	3,6	14,9	112,8	0,13	4,8	0,17	0,13	40,0	111,2	30,4	1,52
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	100	к/к	к/к	2,9	4,9	24,5	153,7	0,02	0,7	0,04	0,2	5,7	53,8	18,7	0,4
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 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
Батон нарезной обогашённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,2	0,15	0	0,12	0,45	16,5	0	0	0,6
Итого за обед:				30,533	33,853	102,078	821,07	0,815	69,64	0,347	2,977	85,92	345,74	70,98	9,484
Итого за 8 день:				44,68	52,70	157,78	1270,67	1,12	71,54	0,496	4,977	316,32	518,24	230,28	13,98
9 день															
Завтрак															
Запеканка картофельная с овощами, соус сметанный с томатом	150/50	2011	161/331	5,2	12,56	23,88	219	0,15	5,64	0,053	3,72	40,14	114,24	35,72	1,2
Бутерброд с колбасой	20/20	2008	5	5,02	7,4	10,828	26,92	0,04	0,0	0,0	0,122	53,76	41,4	6,6	0,63
Чай с сахаром	180	2008	430	0,18	0,0	13,5	54,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	7,2	3,6	0,9
Итого за завтрак:				10,4	19,96	48,208	300,72	0,19	5,64	0,053	3,842	98,4	162,84	45,92	2,73
Обед															
Рассольник ленинградский	200/5	2008	91	2,33	4,15	13,62	101,7	0,0735	6,42	0,165	0,175	24,4	61,45	20,82	0,805
Котлета рубленая из говядины	50	2008	272	7,5	7,7	6,3	125,0	0,04	0	0	1,8	6	75	12	1
Вермишель отварная с маслом растительным	100/5	2008	331	3,725	7,32	20,94	164,7	0,04	0,0	0,052	0,65	7,9	24,95	5	0,61
Компот из изюма с витамином «С»	180	2008	401	0,45	0,09	25,3	104,4	0,03	60,6	0,0	0,0	14,4	23,4	7,2	0,5

											9				
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
Итого за обед:				17,205	20,96	86,56	587,8	0,284	67,02	0,217	2,715	55	184,8	45,02	8,515
Итого за 9день:				27,61	40,92	134,77	888,52	0,474	72,66	0,27	6,56	153,4	347,64	90,94	11,25
10ень															
Завтрак															
Омлет с сосисками	115	к/к	к/к	13,5	17,2	1,63	212,8	69,0	183,0	16,3	2,88	0,06	0,0	00,19	3,45
Чай с сахаром	180	2008	430	0,18	0,0	13,5	54,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	7,2	3,6	0,9
Батон нарезной обогащённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,2	0,15	0	0,12	0,45	16,5	0	0	0,6
Итого за завтрак:				16,08	18,6	30,73	353,8	69,15	183	16,42	3,33	21,06	7,2	3,79	4,95
Обед															
Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	2,53	4,11	8,34	80,9	0,0655	61,62	0,185	0,575	25,2	38,25	16,45	0,73
Фрикадельки из птицы тушёные в соусе сметанном	60/30	к/к	к/к	10,9	9,7	4,3	148,4	2,7	11,0	0,22	4,4	37,0	188	37,0	12
Пюре картофельное	100	2008	335	2,35	3,65	14,25	94,05	0,1	6,75	0,0	0,15	33,3	61,55	19,9	0,8
Кисель плодово – ягодный 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
Биойогурт, обогащенный бифидобактериями	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:				24,08	22,46	80,69	605,35	3,0055	141,77	0,427	5,215	221,3	386	89,15	19,53
Итого за 10ень:				40,16	41,06	111,42	959,15	72,16	324,77	16,85	8,55	242,36	393,2	92,94	24,48
11день															
Завтрак															
Макаронны отварные с сыром, маслом сливочным	150/20/10	2008	210	11,01	14,25	36,98	323,26	0,096	0,14	0,113	0,98	210,7	167,3	19,4	0,76
Кофейный напиток	180	2008	432	1,35	1,2	20,2	96,3	0,02	0,9	0,009	0,0	54,9	40,5	6,3	0,9
Яйцо варёное	1/20	2008	213	5,1	4,6	0,3	63,0	0	0	0,1	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0

Батон нарезной обогащённый	15	к/к	к/к	1,2	0,7	7,8	43,1	0,075	0	0,06	0,23	8,3	0	0	0,3
Итого за завтрак:				18,66	20,75	65,28	525,66	0,191	1,04	0,282	1,41	295,9	284,8	30,7	2,96
Обед															
Щи по – уральски со сметаной	200/5	2011	93	2,45	4,05	5,62	73,25	0,0255	8,82	0,175	0,175	37,2	67,69	14,85	0,57
Котлета рыбная любительская	60	2008	241	9,52	2,52	4,2	89,8	0,065	1,633	0,27	0,653	34,3	147	14,7	0,82
Картофель отварной с маслом сливочным	100/5	2008	333	1,925	7,22	15,64	136,1	0,007	13,9	0,062	0,2	12,9	53,25	21,5	0,78
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
Итого за обед:				17,995	15,67	63,11	473,95	0,2155	27,953	0,507	1,028	99,3	280,54	58,25	10,29
Итого за 11 день:				36,655	36,42	128,39	999,61	0,4065	28,993	0,789	2,438	395,2	565,34	88,95	13,25
12ень															
Завтрак															
Запеканка рисовая с творогом, со сгущенным молоком	150/30	2011	188	10,37	8,01	59,3	354,0	0,06	0,36	0,037	1,47	149,88	421,3	38,0	0,92
Бутерброд с сыром	20/20	2008	3	5,4	5,8	6,2	134,8	178,6	8,47	66,2	0,18	0,012	0,0	0,074	0,32
Чай с сахаром	180	2008	430	0,18	0,0	13,5	54,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	7,2	3,6	0,9
Итого за завтрак:				15,95	13,81	79	543,6	178,66	8,83	66,237	1,65	154,392	428,5	41,674	2,14
Обед															
Суп - лапша домашняя с курой (филе)	200/10	2008	106	4,76	4,76	11,04	106,8	0,036	0,8	0,174	0,28	19,2	38	9,2	0,6
Оладьи из печени	50	2008	290	8,9	8,5	6,2	137,0	0,14	17,0	3,99	2,9	6,0	156,0	10,0	4,0
Каша гречневая рассыпчатая	100	2008	323	2,4	3,1	25,1	2,04	0,02	0,0	0,02	0,06	7,3	52,0	17,3	0,4
Соус сметанный	50	2008	371	0,7	2,0	3,2	34,0	0,01	0,0	0,01	0,1	12,0	11,0	2,0	0,07
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	30	к/к	к/к	1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61

