

Утверждаю
 Начальник Управления
 социального питания
 Правительства Санкт-Петербурга
 Н.А.Петрова
 « ____ » _____ 2009 г.

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню
 рационов горячего питания (обед) для обеспечения льготным питанием
 учащихся средних и старших классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 стоимостью 66,00 рублей
 (для буфетов-распределов)**

Наименование	Выход (г)	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Технологическая И нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты
		Всего	В т.ч. животные	Всего	В т.ч. растительные			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1-й день																	
обед																	
Салат из свеклы с черносливом, маслом растительным	100	1,4	0,0	2,4	2,4	16,0	91,2	0,06	7,0	0	4,8	53,0	76,0	37,0	1,8	1989	27
Суп крестьянский со сметаной	250/5	3,6	1,2	6,03	1,3	14,3	117,3	0,06	10,02	0,19	2,4	38,3	71,0	20,4	0,91	2008	94
Говядина отварная	50	12,5	6,1	8,4	1,9	0	127,0	0,03	0	0	0,3	15,0	92,0	16,0	1	2008	52
Пюре картофельное	150	3,1	1,2	9,5	0,9	20,3	178,5	0,14	5,0	0,04	0,2	47,0	85,0	29,0	1,1	2008	335
Бутерброд с колбасой п/к «Зернистой»	15/20	4,5	4,3	4,5	0,7	9,9	161,1	0,05	0	0	0,06	9,2	38,0	9,6	0,6	2008	5
Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,6	0,0	0,1	0,1	31,7	131,0	0,02	50,0	0,009	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63	2008	402
Хлеб ржано-	50	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,1	0	0	0	18,5	89,0	27,5	1,35	к/к	к/к

пшеничный обогащенный																	
Итого		29	13,6	31,43	7,5	113,2	913,1	0,46	72,02	0,239	8,21	199,9	471,7	153,9	7,39		
2-й день																	
обед																	
Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным	100	0,7	0,0	8,0	8,0	2,3	84,8	0,04	18,0	0,10	4,9	24,0	29,0	16,0	0,9	2008	23
Суп –пюре горох с гречками	250/ 20	8,6	5,5	5,5	1,5	15,2	232,7	0,2	6,0	0,21	0,9	56,0	159,0	42,0	2,3		к/к
Сосиски отварные	60	15,7	12,3	15,9	1,9	3,1	218,0	0,12	0	0	0,24	21,6	97,2	1,2	1,2	2008	254
Вермишель отварная	150	5,5	0,3	4,8	0,2	31,3	191,0	0,06	0	0	0,8	4,01	36,0	7,46	0,8	2008	331
Напиток лимонный	180	0,2	0,0	0,0	0,0	25,7	105,0	0,009	11,7	0	0,09	7,2	4,5	2,7	0	2008	436
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	50	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,1	0	0	0	18,5	89,0	27,5	1,35	к/к	к/к
Батон нарезной обогащенный	20	1,5	0,6	0,6	0,3	10,2	52,4	0,03	0	0	0	5,0	16,4	6,6	0,3	к/к	к/к
Итого		35,5	19,5	35,3	12,1	108,8	990,9	0,559	35,7	0,31	6,93	136,31	431,1	103,46	6,85		
3-й день																	
обед																	
Салат витаминный со свежими огурцами, помид орами, яблоками с маслом растительным, ветчиной	80/1 0	2,1	1,4	11,7	9,1	5,0	134,1	0,04	20,8	0,26	5,07	34,4	50,4	17,6	2,0	к/к	к/к
Бульон с овощами	250	2,8	1,7	5,1	1,0	4,7	66,9	0,08	11,0	0,22	0,2	30,0	53,0	22,0	0,8	2008	67
Курица отварная	50	14,1	14,1	3,6	0,0	0,4	91,0	0,04	9,0	0,06	0,2	29,0	108,0	17,0	1,0	2008	307
Рис отварной с маслом сливочным	150/ 5	3,7	0,3	10,4	0,6	32,8	240,5	0,02	0	0,08	0,3	4,1	61,95	19,15	0,71	2008	325
Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	0,2	0,0	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	51,8	0	0,1	6,3	3,6	3,6	0,9	2008	394
Булочка «Алтайская»	50	3,9	0,9	2,4	1,7	25,0	138,0	0,07	0	0,07	1,3	9,0	33,0	6,0	0,4	2008	475
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,1	0	0	0	18,5	89,0	27,5	1,35	к/к	к/к

обогащенный																	
Итого		30,1	19,2	33,9	12,8	116,8	892,5	0,36	92,6	0,69	7,17	131,3	398,95	112,85	7,16		
4-й день																	
обед																	
Салат картофельный с маслом растительным, сельдью	80/20	4,7	3,8	14,1	12,0	9,6	184,0	0,09	12,8	0,04	6,44	29,4	66,0	20,4	1,0	2008	45
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	3,1	2,9	5,1	4,1	11,9	105,3	0,05	11,02	0,22	0,2	47,3	55,0	24,4	1,3	2008	76
Оладьи из пшеницы	50	8,9	8,0	8,5	0,1	6,2	137,0	0,14	17,0	3,99	2,9	6,0	156,0	10,0	4,0	2008	290
Каша гречневая	150	3,6	0,4	4,6	1,4	37,7	206,0	0,03	0	0,03	0,3	11,0	78,0	26,0	0,6	2008	323
Кисель плодово-ягодный, с витамином «С»	180	0,1	0,0	0,1	0,1	24,9	103,0	0,01	51,8	0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,36	2008	411
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,1	0	0	0	18,5	89,0	27,5	1,35	к/к	к/к
Печенье «нежное с молоком» (обогащенное)	20	8,3	0,7	12,1	11,0	70,6	417,0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого		32	16,6	45	28,9	181,9	1259,3	0,42	92,62	4,58	9,93	116,7	451,2	110,1	8,61		
5-й день																	
обед																	
Винегрет овощной с маслом растительным	100	3,0	2,8	5,2	4,2	7,2	87,3	0,02	15,0	0,25	4,6	38,0	36,0	19,0	1,0	2008	51
Щи из квашеной капусты со сметаной	250/5	8,1	5,1	7,4	3,0	2,2	108,0	0,02	12,0	0,21	0,2	54,0	40,0	18,0	0,6	2008	85
Рыба филе жареная (треска)	50	3,1	1,2	9,5	0,9	20,3	178,5	0	0	0,04	1,6	11,0	87,0	4,0	0,3	2008	233
Картофельное пюре	150	0,2	0,0	0,2	0,2	27,9	115,0	0,14	5,0	0,04	0,2	47,0	85,0	29,0	1,1	2008	335
Компот из свежих фруктов с витамином «С» (груши)	180	3,8	1,1	2,1	1,8	26,6	197,0	0,01	50,9	0	0,18	7,2	5,4	4,5	0,9	2008	394
Булочка сдобная	50	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,06	0	0,01	0,8	8,0	29,0	5,0	0,4	2008	464

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,1	0	0	0	18,5	89,0	27,5	1,35	к/к	к/к
Итого		22,9	11,0	35,0	20,4	111,8	915,8	0,35	82,9	0,55	7,58	183,7	371,4	107	5,65		
6-й день																	
обед																	
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,7	0,0	10,1	10,1	2,3	103,0	0,03	9,0	0,01	4,5	21,0	38,0	13,0	0,7	2008	19
Суп картофельный	250	8,9	7,0	5,2	2,2	17,4	153,0	0,13	12,0	0,3	0,2	25,0	78,0	32,0	1,2	2008	97
Голубцы с мясом и рисом /ленивые/	200	20,2	11,3	22,2	10,5	12,4	336,0	0,08	30,0	0	5,2	76,0	190,0	44,0	4,0	2008	306
Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	180	0,1	0,0	0,0	0,0	27,9	111,0	0,01	51,8	0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,36	2008	411
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,1	0	0	0	18,5	89,0	27,5	1,35	к/к	к/к
Батон нарезной обогащенный	20	1,5	0,6	0,6	0,3	10,2	52,4	0,03	0	0	0	5,0	16,4	6,6	0,3	к/к	к/к
Итого		34,7	19,7	38,6	23,3	91,2	862,4	0,38	102,8	0,31	9,99	150	418,6	124,9	7,91		
7-й день																	
обед																	
Салат из свежей капусты с яблоками, маслом растительным	100	1,2	0,0	5,2	5,2	9,5	90,0	0,03	32,0	0	2,4	46,0	26,0	16,0	0,9	2008	41
Рассольник ленинградский с перловой крупой, сметаной	250/5	3,1	0,9	6,3	1,5	17,3	138,3	0,09	8,02	0,28	0,2	29,3	76,0	26,4	1,01	2008	91
Зразы рубленые из говядины	50	16,5	13,8	8,7	1,5	2,9	156,0	0,04	3,0	0,04	1,8	14,0	73,0	12,0	1,0	2008	278
Картофель отварной с овощами	150	3,1	0,1	6,1	6,1	24,5	165,3	0,01	20,8	0,05	0,23	18,5	78,5	32,3	1,15	к/к	к/к
Пирожок печеный слобный с курагой	50	3,8	0,7	3,4	0,8	31,5	172,0	0,06	0,5	0,39	0,45	13,0	36,5	9,0	0,5	2008	449

Компот из изюма с витамином «С»	180	1,0	0,05	0,005	0,005	30,2	125,1	0,03	50,0	0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,54	2008	402
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,1	0	0	0	18,5	89,0	27,5	1,35	к/к	к/к
Итого		32,0	16,35	30,21	15,305	136,9	953,7	0,36	114,32	0,76	5,17	153,7	402,4	130,4	6,45		
8-й день																	
обед																	
Салат из свеклы с сыром ,маслом растительным	100	4,7	2,8	19,5	15,1	7,0	224,0	0,02	6,0	0,05	6,7	168,0	111,0	24,0	1,7	2008	48
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,0	0,5	5,1	4,7	7,8	90,3	0,04	20,0	0,21	0,2	51,0	45,0	19,0	0,7	2008	84
Биточки из говядины	50	7,5	5,8	7,7	1,3	6,3	125,0	0,04	0	0	8,0	6,0	75,0	12,0	1,0	2008	272
Каша гречневая	150	3,7	0,5	4,6	0,1	32,8	206,0	0,03	0	0,03	0,3	11,0	78,0	26,0	0,6	2008	323
Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	0,2	0,0	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	51,8	0	0,1	6,3	3,6	3,6	0,9	2008	394
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,1	0	0	0	18,5	89,0	27,5	1,35	к/к	к/к
Батон нарезной обогащенный	20	1,5	0,6	0,6	0,3	10,2	52,4	0,03	0	0	0	5,0	16,4	6,6	0,3	к/к	к/к
Итого		23,9	11	38,2	21,9	113	919,7	0,27	77,8	0,29	15,3	265,8	418	118,7	6,55		
9-й день																	
обед																	
Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	100	0,9	0,0	10,1	10,1	2,9	106,0	0,04	18,0	0,10	4,9	24,0	29,0	16,0	0,9	2008	23
Суп – лапша домашняя	250	3,3	2,0	4,3	0,3	13,8	107,0	0,04	1,0	0,21	0,3	19,0	30,0	9,0	0,5	2008	106
Суфле из кур	50	8,8	8,8	4,5	0,1	2,0	82,7	0,04	7,27	0,09	0,27	37,3	78,2	13,6	0,9	2008	320
Рис отварной	150	3,7	0,3	6,3	0,1	32,8	203,0	0,2	0	0,05	0,3	3,0	61,0	19,0	0,6	2008	325
Напиток из сока плодово-ягодного	180	1,3	0,0	0,0	0,0	25,0	105,2	0,01	11,7	0	0,09	7,2	4,5	2,7	0	к/к	к/к
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,1	0	0	0	18,5	89,0	27,5	1,35	к/к	к/к
Батон нарезной обогащенный	20	1,5	0,6	0,6	0,3	10,2	52,4	0,03	0	0	0	5,0	16,4	6,6	0,3	к/к	к/к
Итого		22,8	12,5	26,3	11,1	107,7	763,3	0,46	37,97	0,45	5,86	114	308,1	94,4	4,55		

10-й день

обед																	
Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,6	0,0	5,1	5,1	6,9	80,0	0,03	39,0	0,04	2,4	52,0	27,0	15,0	0,7	2008	35
Суп из овощей со сметаной	250/5	3,2	0,4	5,2	0,6	10,4	101,3	0,08	11,2	0,3	0,2	34,3	56,0	22,4	0,81	2008	95
Рыба-филе запеченная в сметанном соусе	170	14,7	10,2	15,4	3,9	16,9	265,0	0,06	6,0	0,03	4,9	51,0	163,0	23,0	1,1	2008	237
Компот из апельсинов	180	0,5	0,0	0,1	0,1	34,0	141,0	0,02	39,6	0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,18	2008	399
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,1	0	0	0	18,5	89,0	27,5	1,35	к/к	к/к
Сдоба обыкновенная	50	4,0	1,3	2,6	0,6	27,1	149,0	0,06	0	0,01	0,8	8,0	29,0	5,0	0,4	2008	464
Итого		27,3	12,7	28,9	10,5	116,3	843,3	0,35	95,8	0,38	8,39	180	374,8	99,2	4,54		

11-день

обед																	
Салат овощной с маслом растительным	100	4,6	0,0	6,4	6,4	1,8	112,2	0,04	43,0	0,09	4,8	21,0	24,0	14,0	1,2	1996	59
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/20	6,8	4,0	3,1	2,0	19,5	133,1	0,13	12,02	0,2	0,21	25,18	79,02	32,06	1,2	2008	92/69
Плов из филе птицы	185	18,5	16,8	13,4	8,3	41,6	362,1	0,08	13,6	0,27	5,4	45,6	231,7	45,6	1,48	2008	311
Кисель плодово-ягодный, с витамином «С»	180	0,1	0,0	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	51,8	0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,36	2008	411
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,1	0	0	0	18,5	89,0	27,5	1,35	к/к	к/к
Булочка «Веснушка»	50	3,6	0,7	3,0	0,9	27,2	152,0	0,07	0	0,02	0,5	9,0	32,0	5,5	0,4	2008	471
Итого		36,9	22,3	26,5	17,9	139,0	979,4	0,43	120,42	0,58	11	123,78	462,9	126,46	5,99		

12 день

обед																	
Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	100	1,3	0,0	8,0	8,0	5,9	101,6	0,03	28,0	0,30	4,5	45,0	37,0	21,0	1,1	2008	94
Суп	250	6,4	0,5	4,5	4,4	18,6	141,0	0,16	6,0	0,21	0,3	50,0	139,0	38,0	1,9	2008	

картофельный с фасолью																	
Рулет из говядины с луком и яйцом	70	12,1	10,6	9,1	0,06	6,8	158,0	0,05	5,0	0,02	2,3	19,0	99,0	15,0	2,0	2008	29480
Вермишель отварная	150	5,5	0,3	4,8	0,2	31,3	191,0	0,06	0	0	0,8	4,01	36,0	7,46	0,8	2008	331
Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,6	0,0	0,1	0,1	31,7	131,0	0,02	50,0	0,009	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63	к/к	402
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,1	0	0	0	18,5	89,0	27,5	1,35	к/к	к/к
Зефир, обогащенный витаминами	20	0,16	0	0,01	0	16,1	64,72	0,02	3,2	0,03	0,22	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого		29,36	12,2	27,01	12,96	131,4	894,32	0,44	92,2	0,569	8,57	155,41	420,7	123,36	7,78		
Итого за 12 дней		354,56	189,25	385,25	178,565	1402,9	10820,92										
Средняя сбалансированность за 12 дней		1		1		4											