


2008	88	ШИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	250/5	5,7	5,6	7,2	94,0
2008	274	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	9,8	8,8	6,3	136,0
2008	323	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	4,6	5,5	45,2	247,2
2008	436	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	180	0,3	0,0	25,7	105,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к		20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			865	27,7	31,0	115,2	832,8
Всего за 12 дней завтраков:			229,7	46,6	49,9	201,2	1 418,8
Всего за 12 дней обедов:			350,8	350,8	361,8	1 451,9	9 982,9
Итого за 12 дней:			580,5	580,5	594,0	2 477,3	16 822,4
Среднее значение за период:			48	50	206	1402	

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008. Под редакцией Куткиной М.Н.
 - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей. Сборник технических нормативов. Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
 - Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва, Хлебпродинформ, 1996 г.
 *- с 01.03 - лук репчатый в блюдах заменяется на лук зеленый
 Допускаются отклонения в случае сбора овощей в наименьших по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

"СОГЛАСОВАНО"  * КОМПЕТЕНТНЫЙ ЦЕНТР
 Директор ГБОУ ЦОЛ № 553
 Приморского района Санкт-Петербурга им. капитана П.И. Державина
 В.А. Фурсова/

О.Ю. Костенюк/
 2022 г.

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

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 СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	1,0	7,2	17,2	134
2008	83	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,5	5,1	7,1	84
2008	314	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,8	8,4	15,0	201
2008	351	РАГУ ОВОШНОЕ	180	3,0	6,0	15,2	109
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67
к/к	к/к	ВАФЛИ	20	6,2	3,7	25,9	123,8
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	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97
Итого за прием пищи:			985	30,4	31,9	161,8	928,6
Всего за день:				30,4	31,9	161,8	928,6
2 день							
Обед							

2008/2011	41/71/1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	100	2,3	5,5	9,5	7,4
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРОЙ	250/10	7,3	8,2	22,2	131
2008	245	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	100	12,5	7,2	13,5	186,0
2008	335	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,5	0,1	28,5	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	МОУРТ ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,5	23,0	127
Итого за прием пищи:			970	31,9	30,6	145,3	922,6
Всего за день:				31,9	30,6	145,3	922,6

3 день

Обед

2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ *	100	1,6	8,7	13,9	92,0
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,8	7,3	9,1	123
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯБЛОМ	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 / АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,2	0,0	17,2	65,9
Итого за прием пищи:			965	30,0	31,3	137,3	920,5
Всего за день:				30,0	31,3	137,3	920,5

4 день

Обед

2011	52/к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ, ФИЛЕ СЕЛЬДИ	80/20	4,5	8,2	6,7	77,3
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ	250	3,8	4,2	14,8	129
2008	311	ПЛОВ 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	МОУРТ ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,8	23,0	127
Итого за прием пищи:			930	31,4	33,9	139,6	968,9
Всего за день:				31,4	33,9	139,6	968,9

5 день

Обед

2008/2011	40/71/2	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02/ МОУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	100	1,7	5,1	14,0	83
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	6,4	1,8	28,4	185,5
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	250	16,9	11,5	27,7	397,5
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:			930	29,5	28,1	136,3	894
Всего за день:				29,5	28,1	136,3	894,0

6 день

Обед									
к/к	к/к	ДОП ГАРНИР: ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (ПОРЦИОННО)	100	1,0	0,5	1,7	44,0		
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	4,9	4,2	19,3	113,5		
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	13,0	12,6	15,0	226,0		
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,4	7,4	27,8	177,7		
2008	436	НАПИТОК ПИМОННЫЙ	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	29,8	97,0		
Итого за прием пищи:			960	27,0	27,6	139,7	866,3		
Всего за день:				27,0	27,6	139,7	866,3		

7 День

Обед									
2008/к/к	51/к/к	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ДО 28.02 /САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 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	88,5		
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	41,8	244,3		
2008	439	НАПИТОК ИЗ ДЖЕМА ЧЕРНОСМОРОДИНОВОГО	180	0,1	0,0	24,1	67		
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	6,2	3,7	25,9	123,8		
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	АЛЕСЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	18,1	63,0		
Итого за прием пищи:			1005	31,7	32,4	137,8	976,4		
Всего за день:				31,7	32,4	137,8	976,4		

8 День

Обед									
2008	35/56	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ДО 28.02 /Икра морковная 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 РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,2	12,8	18,4	212		
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,4	5,5	46,2	230,8		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,0	0,0	8,7	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	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97		
Итого за прием пищи:			970	31,2	29,5	152,4	949,9		
Всего за день:				31,2	29,5	152,4	949,9		

9 День

Обед									
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *	100	1,6	15,3	11,9	92,0		
2008	91	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	5,4	16,7	145,6		
2008	284/364	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	100/20	13,1	9,4	12,9	269,8		
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	2,8	5,0	13,0	79,8		
2008	439	НАПИТОК ИЗ КИЖУВЫ, 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 ЖИРН 2,5%	100	2,0	2,5	23,0	127
Итого за прием пищи:			985	25,5	38,6	124,0	894,8	
Всего за день:				25,5	38,6	124,0	894,8	

10 день

Обед

2008	20	САПАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМУ*	100	2,7	5,1	6,8	93
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИННОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,9	6,2	26,6	182
2008	243	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	100	11,8	10,9	26,8	173
2008	335	ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	24,4	51,2
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,1	0,1	12,1	61,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	52,4
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	65,9
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ / АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,2	0,0	17,2	89,6
Итого за прием пищи:			975	28,0	29,7	136,9	899,6
Всего за день:				28,0	29,7	136,9	899,6

11 день

Обед

2011	52/29	САПАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМУ	80/20	3,5	8,9	6,5	104,3
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	4,5	14,1	109
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	100	10,9	9,1	17,7	206
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,8	244,3
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 ЖИРН 2,5%	100	2,0	2,8	23,0	127
Итого за прием пищи:			960	32,7	32,1	154,7	971,2
Всего за день:				32,7	32,1	154,7	971,2

12 день

Обед

2008/2011	30/7/1/1	САПАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ до28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ с 01.03	100	3,8	10,2	7,8	137,0
2008	88	ШИ ИЗ КВАШЕННОЙ 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-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:			965	28,5	31,4	145,0	929,8
Всего за день:				28,5	31,4	145,0	929,8
Среднее значение за период:				357,8	377,1	1710,8	11122,6
Всего за 12 дней:				30	31	143	927

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008 . Под редакцией Куткиной М.Н.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тугельяна В.А.
- Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва, Хлебпродинформ, 1996 г
* - с 01.03 - лук репчатый в блюдах заменяется на лук зеленый
Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.