

УТВЕРЖДАЮ
Начальник Управления
социального питания

Н.А. Петрова

«10» января 2019 г



**Цикличное двухнедельное сбалансированное меню
рационов горячего питания (обед) стоимостью 161,00 руб. для предоставления питания учащимся
образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2011**	70	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (ПОРЦ.)	50	0,3	0,0	0,7	67,2	0,0	12,0	0,0	0,0	9,2	5,6	9,6	0,2
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,7	5,6	22,8	121,1	0,0	8,6	0,2	0,4	55,6	27,2	73,0	1,6
к/к	к/к	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	250	13,7	31,0	36,9	442,0	0,5	13,6	0,0	3,0	32,7	50,3	192,8	2,7
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ."С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,0	51,6	0,0	0,3	13,2	4,4	4,0	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	12,0	0,0	0,4	68,0	26,0	46,0	0,6
Итого за прием пищи:				23,7	37,6	122,8	919,2	0,7	97,8	0,2	5,1	186,8	122,1	364,6	7,7
Всего за день:				23,7	37,6	122,8	919,2	0,7	97,8	0,2	5,1	186,8	122,1	364,6	7,7

2 день

2 день															
Обед															
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	8,0	10,1	15,2	184,0	0,0	7,0	0,0	4,8	48,0	28,0	56,0	1,9
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ КУРОЙ	250/10	4,8	4,9	25,0	123,9	0,0	0,7	0,2	0,2	25,6	10,6	52,0	0,9
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16,1	17,7	15,0	283,6	0,0	0,0	0,0	2,9	19,1	24,8	154,9	2,5
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	4,5	8,9	17,4	170,2	0,8	4,6	1,0	0,5	58,5	34,6	117,0	1,5
К/К	К/К	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	34	71	55	52,6	0,0	0,0	8,1	1,8	0,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
к/к	к/к	ЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД.УПАК.	100-125	20,0	15,0	30,0	480,0	0,3	7,0	0,3	0,0	1 200,0	140,0	950,0	0,0
Итого за прием пищи:				56,4	57,0	155,7	1 404,5	56,2	71,9	1,5	9,4	1 367,4	248,4	1 369,1	8,6
Всего за день:				56,4	57,0	155,7	1 404,5	56,2	71,9	1,5	9,4	1 367,4	248,4	1 369,1	8,6

3 день															
Обед															
2008*	41/40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ(1-ЫЙ ВАРИАНТ)до 28.02/САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ с 01.03	100	1,2	5,2	9,5	90,0	0,0	26,0	0,3	2,4	36,0	17,0	27,0	1,1
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И СВИНИНОЙ	250/10	8,0	7,9	28,9	179,5	0,4	5,2	0,2	2,1	47,1	37,0	102,1	2,3
2008	312	КУРА (ФИЛЕ) , ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	15,5	11,5	23,6	180,0	0,1	9,0	0,1	2,4	41,0	19,0	144,0	1,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,2	46,6	271,5	0,1	0,0	0,0	1,5	19,0	10,2	55,7	1,4
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	6,7	3,7	45,9	163,3	0,0	0,0	0,0	0,3	36,5	9,2	67,5	0,5
Итого за прием пищи:				42,7	35,1	193,8	1 062,1	0,7	44,2	0,6	9,7	201,7	109,0	449,5	10,9
Всего за день:				42,7	35,1	193,8	1 062,1	0,7	44,2	0,6	9,7	201,7	109,0	449,5	10,9

4 день

Обед

2011**	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	50	0,1	0,9	4,3	101,0	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	2,3	5,3	24,8	117,6	0,1	1,2	0,2	0,3	43,1	28,0	63,0	1,2
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,3	5,3	14,6	207,0	0,1	1,6	0,3	2,8	29,6	26,3	135,3	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	6,8	28,6	192,2	0,2	13,8	0,0	0,3	54,1	39,2	113,6	1,6
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТ.С	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	55,4	0,0	0,0	11,6	1,9	4,3	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,0	15,0	0,0	0,9	24,0	12,0	16,5	3,3
Итого за прием пищи:				20,5	19,3	134,3	892,9	0,5	100,0	0,5	5,3	170,5	116,0	371,9	8,6
Всего за день:				20,5	19,3	134,3	892,9	0,5	100,0	0,5	5,3	170,5	116,0	371,9	8,6

5 день

Обед

2008*	45	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	4,9	15,8	10,5	204,2	0,1	6,0	0,0	5,2	23,6	28,3	84,5	0,9
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ , СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,8	5,7	21,2	115,7	0,1	9,1	0,2	0,5	45,4	25,6	75,9	1,4
к/к	к/к	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ, СОУС МОЛОЧНЫЙ	70/30	10,9	15,9	30,5	228,9	0,0	0,4	0,0	2,0	20,0	16,7	108,7	1,4
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	8,4	43,6	270,0	0,0	0,0	0,1	0,4	4,0	25,3	81,1	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,0	51,4	0,0	0,0	9,1	1,9	0,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
к/к	к/к	ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	35	1,1	2,7	36,0	0,3	2,3	0,7	0,0	0,3	0,0	4,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				29,6	48,9	184,2	1 003,8	2,6	67,6	0,3	9,4	110,2	111,1	389,4	6,3
Всего за день:				29,6	48,9	184,2	1 003,8	2,6	67,6	0,3	9,4	110,2	111,1	389,4	6,3

6 день

Обед

2008	47*	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	100	7,5	5,7	14,7	140,0	0,2	7,0	0,0	2,5	53,0	34,0	137,0	2,3
2008	85	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ , СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,6	5,6	15,2	91,7	0,0	9,0	0,2	0,3	59,1	20,8	59,5	1,0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	12,9	7,5	20,4	136,7	0,1	10,2	4,6	1,0	10,0	11,7	188,8	4,2
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,3	8,2	51,0	323,5	0,3	0,0	0,0	6,2	32,8	167,5	249,7	5,9
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	0,0	13,0	0,0	0,1	8,0	3,0	5,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,1	0,0	16,0	84,0	56,0	1,2
Итого за прием пищи:				42,5	28,4	188,1	1 080,7	0,8	59,2	4,9	11,1	187,0	329,6	735,2	16,4
Всего за день:				42,5	28,4	188,1	1 080,7	0,8	59,2	4,9	11,1	187,0	329,6	735,2	16,4

7 день

Обед

2008	41/40*	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ(1-ЫЙ ВАРИАНТ)до 28.02/САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ с 01.03	100	1,2	5,2	9,5	90,0	0,0	26,0	0,3	2,4	36,0	17,0	27,0	1,1
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	2,2	3,6	13,7	97,1	0,0	8,6	0,2	1,6	49,3	21,4	65,9	1,1
2008	284/364	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ , СОУС ТОМАТНЫЙ	60/40	8,0	11,9	27,8	169,1	0,0	0,7	0,0	2,8	12,5	12,1	77,3	1,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,2	46,6	271,5	0,1	0,0	0,0	1,5	19,0	10,2	55,7	1,4
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
к/к	к/к	ЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	100-125	20,0	15,0	30,0	480,0	0,3	7,0	0,3	0,0	1 200,0	140,0	950,0	0,0
Итого за прием пищи:				42,7	42,5	166,9	1 285,5	0,5	46,3	0,8	9,3	1 338,9	217,3	1 229,1	9,3
Всего за день:				42,7	42,5	166,9	1 285,5	0,5	46,3	0,8	9,3	1 338,9	217,3	1 229,1	9,3

8 день

Обед

2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4,6	19,5	6,5	220,5	0,0	3,1	0,0	6,4	161,2	20,5	105,5	1,2
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/15	5,2	2,1	19,4	117,7	0,1	10,3	0,2	1,0	39,6	36,0	106,6	1,4
2008	308	ИНДЕЙКА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	15,7	23,7	16,0	442,2	0,1	7,8	0,5	4,0	36,8	40,8	195,6	2,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ."С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,0	1,6	0,0	0,3	13,2	4,4	4,0	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	80	0,6	0,2	6,0	30,4	0,0	30,4	0,0	0,2	28,0	8,8	13,6	0,1
Итого за прием пищи:				29,3	46,1	94,1	1 013,7	0,3	53,2	0,7	12,9	286,9	119,1	464,5	7,4
Всего за день:				29,3	46,1	94,1	1 013,7	0,3	53,2	0,7	12,9	286,9	119,1	464,5	7,4

9 день

Обед

2011**	35*	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,1	0,9	4,3	101,0	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ , СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	2,4	3,4	16,7	107,3	0,1	7,3	0,2	0,5	40,0	26,6	70,0	1,2
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,2	24,4	0,4	266,0	0,2	0,0	0,0	0,4	36,0	20,0	162,0	2,0
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5,1	5,7	13,0	123,7	0,1	15,9	0,2	0,4	119,7	38,6	78,5	1,6
2008	439	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ С ВИТ.С	200	0,1	0,1	26,0	102,4	0,0	60,2	0,0	0,0	11,5	3,5	2,5	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	4,0	1,5	46,4	214,0	0,1	1,2	0,0	0,6	15,0	9,0	37,0	0,0
Итого за прием пищи:				25,9	36,4	125,9	1 006,2	0,6	97,6	0,4	2,9	230,3	106,3	389,2	6,7
Всего за день:				25,9	36,4	125,9	1 006,2	0,6	97,6	0,4	2,9	230,3	106,3	389,2	6,7

10 день

Обед

2011**	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	50	0,3	0,0	0,7	67,2	0,0	12,0	0,0	0,0	9,2	5,6	9,6	0,2
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИНИНОЙ. СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,9	8,2	15,8	163,4	0,2	8,6	0,2	0,2	67,9	34,9	108,9	1,9
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13,2	5,3	6,7	125,3	0,1	1,0	0,4	1,0	47,1	29,5	173,0	1,0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	6,8	28,6	192,2	0,2	13,8	0,0	0,3	54,1	39,2	113,6	1,6
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ.С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	51,4	0,0	0,0	24,2	9,7	23,2	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,0	15,0	0,0	0,9	24,0	12,0	16,5	3,3
Итого за прием пищи:				27,7	21,4	113,0	823,0	0,6	101,8	0,6	3,4	234,6	139,5	484,0	10,3
Всего за день:				27,7	21,4	113,0	823,0	0,6	101,8	0,6	3,4	234,6	139,5	484,0	10,3

11 день

Обед

2008*	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,1	10,1	7,0	125,2	0,0	5,5	0,2	4,3	26,4	17,3	38,8	0,9
2008	100/68	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СВЕРМИШЕЛЬЮ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	2,2	2,8	17,6	105,5	0,1	9,4	0,2	0,3	29,8	28,5	65,2	1,1
к/к	к/к	ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	250	17,6	26,0	53,2	517,4	0,1	2,0	0,4	6,1	35,8	52,3	218,0	2,2
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	34	71	55	52,6	0,0	0,0	8,1	1,8	0,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	2,9	3,7	28,3	157,9	0,1	4,1	0,0	0,0	9,4	10,8	30,2	0,5
Итого за прием пищи:				26,8	43,0	159,2	1 068,8	55,4	73,6	0,8	11,7	117,6	119,3	391,4	6,5
Всего за день:				26,8	43,0	159,2	1 068,8	55,4	73,6	0,8	11,7	117,6	119,3	391,4	6,5

12 день

Обед

2008	56	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	3,8	8,1	7,5	118,0	32,0	13,0	56,0	1,0	0,1	5,0	1,5	3,9
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ , ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,7	5,7	18,9	105,9	0,0	6,0	0,2	0,3	55,6	24,3	69,4	1,4

2011**	262/333	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	50/50	13,1	8,5	11,4	235,8	0,2	2,0	0,0	2,7	17,3	20,6	167,2	4,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,2	46,6	271,5	0,1	0,0	0,0	1,5	19,0	10,2	55,7	1,4
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТ.С	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	1,9	4,3	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,1	0,0	0,0	1,0	8,1	8,6	39,2	1,8
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,1	0,0	16,0	84,0	56,0	1,2
Итого за прием пищи:				34,9	29,9	173,7	1 127,8	32,5	41,0	56,3	6,5	127,7	154,6	393,3	13,7
Всего за день:				34,9	29,9	173,7	1 127,8	32,5	41,0	56,3	6,5	127,7	154,6	393,3	13,7
Всего за 12 дней:				402,70	445,60	1 811,70	12 688,20		854,20						
Среднее значение за период:				33,56	37,13	150,98	1057,35		71,18						
Содержание белков, жиров, углеводов за 12 дней в % от калорийности:				12,7%	31,6%	57,1%									

* - до 01.03 используется свежий лук репчатый, с 01.03 лук репчатый бланшируется

** - 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.

*** - выход порций готовых блюд установлен из расчета стоимости рационов горячего питания

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