

СОГЛАСОВАНО

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



А.В. Мельгер

« 26 » декабря 2012г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
социального питания
Правительства Санкт-Петербурга



Н.А. Петрова
2012г

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню
рационов горячего питания (обед) для обеспечения льготным питанием
учащихся средних и старших классов общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга
стоимостью 86,00 рублей
(для доготовочных столовых)**

Наименование	Выход,	Техно-логическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	в том числе животные г					B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1-й день																	
обед																	
Салат из свеклы с черносливом, маслом растительным	100	к/к	к/к	3,2	0,0	10,0	10,0	12,1	154,0	0,06	7,0	0,0	4,8	53,0	76,0	37,0	1,8
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2008	84	3	0,5	5,1	4,7	7,8	90,3	0,04	20	0,21	0,2	51	45	19	0,7
Котлеты рубленные из птицы	75	2008	314	14,0	12,75	10,6	4,8	12,75	202,5	0,075	12,0	0,11	2,7	61,5	123,0	28,5	1,5
Рис отварной с маслом сливочным	150/5	2008	325	3,7	0,1	10,4	0,4	32,9	240,5	0,02	0,0	0,053	0,31	3,6	61,5	19,0	0,61
Бутерброд с колбасой п/к	20/20	2008	5	6,0	5,7	6,0	0,9	13,2	214,8	0,07	0	0	0,08	12,27	50,67	12,8	0,8
Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	2008	402	0,5	0	0,1	0,1	28,5	117,9	0,02	60	0,01	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	к/к	к/к	1,0	0,24	0,15	0,06	6,3	32,1	0,03	0	0	0	5,55	26,7	8,3	0,4
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	04,	0,0	0,4	0,0	9,8	47,0	0,03	10,0	0,03	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Итого:				35,4	19,29	42,75	20,96	123,35	1099,1	0,345	109	0,413	8,74	221,82	414,57	148	8,64

2-й день

обед

Икра морковная	100	2008	56	3,8	0	8,1	8,1	7,5	118,0	0,05	5,0	1,52	3,9	32,0	56,0	33,0	1,0
Суп картофельный с горохом	250	2008	99	6,4	5,5	4,5	1,5	18,6	141	0,16	5	0,21	0,3	50	139	38	1,9
Гуляш из говядины	50/50	2008	259	15,7	12,3	15,9	1,9	3,1	218	0,04	1	0,01	2,2	14	150	20	2
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	0,3	4,8	0,2	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	2008	394	0,2	0	0,2	0,2	27,9	115	0,01	61,8	0	0,18	7,2	5,4	4,5	0,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	35	к/к	к/к	1,73	0,42	0,3	0,11	11,03	56,2	0,053	0	0	0	9,71	46,72	14,4	0,71
Банан свежий	200	к/к	к/к	3,0	0	1,0	1,0	42,0	192,0	0,08	20,0	40,0	0,8	16,0	56,0	84,0	1,2
Булочка сдобная из витаминизированной муки	40	2008	464	2,9	2,9	1,7	0,2	21,3	112,8	0,048	0,0	0,008	0,36	6,29	27,43	3,6	3,16
Итого:				39,23	21,42	36,5	13,21	162,73	1144	0,501	92,8	41,778	8,54	146,2	516,55	204,5	11,67

3 - й день

Обед

Салат из свежих огурцов и помидоров с зеленью и маслом растительным	70	2008	23	0,6	0	7,07	7,07	2,03	74,2	0,032	12,6	0,08	3,92	16,8	20,3	11,2	0,63
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	2008	97	7,08	6,9	5,8	0,9	15,4	144,6	0,06	1	0,21	0,48	22	75	14,6	6,73
Курица отварная	50	2008	307	10,9	0,3	6,1	0,6	0,4	100	0,05	9	0,06	0,3	25	80	14	1
Рагу овощное	150	2008	351	3,45	0,45	6,75	0,3	13,05	128,0	0,57	10,99	0,77	0,39	43,95	87,99	26,0	1,1
Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0	0,1	0,1	27,9	113	0,01	61,8	0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,36
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	к/к	к/к	1,0	0,24	0,15	0,06	6,3	32,1	0,03	0	0	0	5,55	26,7	8,3	0,4
Зефир обогащённый	20	к/к	к/к	0,32	0,0	0,02	0,0	32,2	129,4	0,04	6,4	0,06	0,44	0	0	0	0
Йогурт *	100-125	к/к	к/к	5,35	3,5	3,1	0	23,3	148,8	0,05	0,8	0,01	0	155	119,0	18,8	0,12
Итого:				28,8	11,39	29,09	9,03	120,58	870,1	0,842	102,59	1,19	5,62	272,8	416,19	94,7	10,34

4-й день

обед

Салат "Свеколка" с маслом растительным	50	2008	50	4	1,4	5,05	2,1	7,6	92,0	0,015	3,5	0,015	2,4	24,0	28,0	14,0	0,95
Щи из квашеной капусты со сметаной	250/5	2008	85	8,1	5,1	7,4	3	2,2	108	0,02	12	0,21	0,2	54	40	18	0,6
Рыба припущенная	50	2008	229	13,7	13,7	0,45	0	0	57,0	0,06	0	0	0,45	16,5	130,5	6,0	0,45
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	2008	335	3,1	0,1	5,4	0,2	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
Напиток клюквенный	180	2008	411	0,1	0	0,1	0,1	22,4	92,7	0,009	3,6	0	0,09	3,6	2,7	3,6	0
Печенье обогащённое	20	к/к	к/к	0,55	01	0,65	0,05	15,45	71,0	0,05	0,0	0,0	0,15	3,	7,0	2,0	0,3
Груша свежая	130	к/к	к/к	0,52	0	0,39	0,39	13,39	61,1	0,026	6,5	2,6	0,52	24,7	20,8	15,6	2,99
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,49	0,36	0,23	0,09	9,45	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61
Итого:				31,56	21,66	19,67	5,93	90,79	670,95	0,365	30,6	2,865	4,01	181,1	354,04	100,6	7

5-й день

обед

Салат картофельный с зеленью и маслом растительным	100	2008	43	1,6	0,0	5,2	15,2	11,6	194,0	0,01	15,0	0,05	6,8	24,0	43,0	19,0	1,0
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	2008	76	3,1	2,9	5,1	4,1	11,9	105,3	0,05	11,02	0,22	0,2	47,3	55	24,4	1,3
Тефтели из говядины, соус сметанный с томатом	80/30	2008	283	11,8	7,6	13,9	7,0	8,8	208,0	0,05	1,3	0,0	4,0	10,7	102,67	13,33	1,33
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	0,3	4,8	0,2	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
Сок фруктовый	180	2008	411	0,1	0	0,1	0,1	22,4	92,7	0,009	3,6	0	0,09	3,6	2,7	3,6	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	35	к/к	к/к	1,73	0,42	0,3	0,11	11,03	56,2	0,053	0	0	0	9,71	46,72	14,4	0,71
Вафли обогащённые	20	к/к	к/к	0,55	01	0,65	0,05	15,45	71,0	0,05	0,0	0,0	0,15	3,	7,0	2,0	0,3
Мандарин свежий	90	к/к	к/к	0,8	0	0,2	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	35	17	11	0,1
Итого:				25,18	12,22	30,25	26,96	119,98	956,2	0,342	68,92	0,3	12,04	144,31	310,09	94,73	5,54

6-й день

обед

Салат из овощей с морской капустой и зеленью с маслом растительным	50	2008	64	1,6	0,0	5,1	5,1	4,7	71,5	0,01	6,5	0,0	2,25	13,5	23,5	19,5	1,6
Суп крестьянский со сметаной	250/5	2008	94	3,6	1,2	6,03	1,3	14,3	117,3	0,06	10,02	0,19	2,4	38,3	71	20,4	0,91
Мясо тушеное	50/50	2008	257	12,4	11,2	13,2	1,3	2,24	176,0	0,03	0	0,48	1,76	8	123,2	16,0	1,6
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,7	0,5	4,6	0,1	32,8	206	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6
Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	2008	402	0,5	0	0,1	0,1	28,5	117,9	0,02	60	0,01	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63
Хлеб ржано-пшеничный	30	к/к	к/к	1,49	0,36	0,23	0,09	9,45	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61

обогащенный микронутриентами																	
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,3	0,0	8,1	0,0	0,0	32,85	0,007	9,29	0,0	0,0	11,43	7,86	6,43	1,57
Зефир обогащённый	20	к/к	к/к	0,32	0,0	0,02	0,0	32,2	129,4	0,04	6,4	0,06	0,44	0	0	0	0
Итого:				30,91	13,26	37,38	7,99	124,191 34,9	899,1	0,242	92,21	0,77	7,6	109,43	364,3	115,13	7,52

7-й день

обед

Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	2008	40	1,6	0	5,1	5,1	7,7	83,0	0,02	27,0	0,03	2,3	49,0	28,0	15,0	0,7
Рассольник ленинградский с перловой крупой и сметаной	250/5	2008	91	3,1	0,9	6,3	1,5	17,3	138,3	0,09	8,02	0,28	0,2	29,3	76	26,4	1,01
Зразы рубленые из кур	70	к/к	к/к	10,3	9,4	10,3	0,3	6,5	159,3	0,11	35,02	0,31	2,5	78,3	104	41,4	1,71
Рис отварной с маслом сливочным	150/5	2008	331	3,7	0,1	10,4	0,4	32,9	240,5	0,02	0,0	0,053	0,31	3,6	61,5	19,0	0,61
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0	0,18	0	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	1,98	0,48	0,3	0,12	12,6	64,2	0,06	0	0	0	11,1	53,4	16,5	0,81
Булочка «Творожная» из витаминизированной муки	50	2008	479	5,9	4,8	2,8	0,2	23,4	144,0	0,07	0	0,02	0,5	28,0	58,0	7,0	0,4
Итого:				27,48	15,68	35,38	7,62	117,65	912,1	0,388	73,64	0,693	5,81	211,9	393,5	132,5	7,76

8-й день

обед

Салат из свёклы с маслом растительным	100	к/к	к/к	4,2	0,0	8,0	8,0	43,4	361,6	0,034	10,0	0,0	4,66	53,0	76,0	37,0	1,9
Суп картофельный	250	2008	97	8,9	7	5,2	2,2	17,4	153	0,14	11	0,21	0,3	29,0	126,0	36,0	2,0
Голубцы ленивые	200	2008	306	20,2	11,3	22,2	10,5	12,4	336	0,08	30	0	5,2	76	190	44	4
Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	2008	402	0,5	0	0,1	0,1	28,5	117,9	0,02	60	0,01	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,49	0,36	0,23	0,09	9,45	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61
Йогурт *	100-125	к/к	к/к	5,35	3,5	3,1	0	23,3	148,8	0,05	0,8	0,01	0	155	119,0	18,8	0,12
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,3	0,0	8,1	0,0	0,0	32,85	0,007	9,29	0,0	0,0	11,43	7,86	6,43	1,57
Итого:				40,94	22,16	46,93	20,89	134,45	1198,3	0,376	121,09	0,23	10,61	351,63	579,6	169,03	10,83

9-й день

обед

Салат из свежих огурцов с зеленью и маслом растительным	70	2008	19	1,2	0	7,07	7,07	1,61	72,4	0,021	6,3	0,007	3,15	14,7	47,18	9,1	0,49
Суп из овощей со сметаной	250/5	2008	95	3,3	2	4,3	0,3	13,8	107	0,04	1	0,21	0,3	19	30	9	0,5

Котлеты рубленые из говядины	50	2008	272	7,5	6,4	7,7	3,7	6,3	125,0	0,04	0	0	1,8	6,0	75,0	12,0	1,0
Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	2008	125	5,5	0,1	8,9	0,1	21,71	304,4	0,101	7,3	0,217	5,25	39,7	152,18	30,1	1,99
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0	0,18	0	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	к/к	к/к	1,0	0,24	0,15	0,06	6,3	32,1	0,03	0	0	0	5,55	26,7	8,3	0,4
Мандарин свежий	80	к/к	к/к	0,64	0	0,2,	0,2	6	30,4	0,048	30,4	8	0,16	28	13,6	9,3	0,08
Булочка домашняя из витаминизированной муки	50	2008	467	3,3	3,0	6,2	0,2	27,9	180,0	0,06	0,0	0,045	0,45	7,5	28	4,5	0,35
Итого:				23,34	11,74	34,7	11,63	100,87	934,1	0,358	48,6	8,479	11,11	133,05	385,26	89,5	7,33

10-й день

обед																	
Салат "Степной" с маслом растительным	70	2008	30	2,5	0	7,14	4,48	5,46	95,9	0,042	5,6	0,315	3,22	0,72	32,2	14,0	0,63
Суп- лапша домашняя	250	2008	106	3,3	0,2	4,3	0,2	13,8	107,0	0,04	1	0,21	0,3	19	30	9	0,5
Плов из филе птицы	200	2008	311	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
Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	180	2008	401	0,1	0	0,1	0,1	27,9	113	0,01	61,8	0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,36
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,49	0,36	0,23	0,09	9,45	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61
Йогурт *	100-125	к/к	к/к	5,35	3,5	3,1	0	23,3	148,8	0,05	0,8	0,01	0	155	119,0	18,8	0,12
Ватрушка с творогом из витаминизированной муки	50	2008	453	6,1	3,4	3,2	0,5	21,7	141,3	0,06	0	0,02	0,5	28	58	7	0,4
Итого:				37,34	24,26	31,47	13,67	143,21	1016,3	0,327	82,8	0,825	9,51	261,12	518,14	108,6	4,1

11 день

обед																	
Салат из свежих огурцов с зеленью и маслом растительным	70	2008	23	0,6	0	7,07	7,07	2,03	74,2	0,032	12,6	0,08	3,92	16,8	20,3	11,2	0,63
Борщ сибирский со сметаной	250/5	2008	80	8,5	0,4	7,2	0,6	10,8	142	0,05	1 и 0	0,21	0,3	56	107	30	1,9
Котлеты рыбные	60	2008	239	7,8	6,9	7,6	4,2	9,0	135,6	0,06	0,0	0,04	2,76	31,2	109,2	12,0	0,96
Картофельное пюре с морковью, маслом сливочным	150/5	2008	125	3,8	0,3	6,3	0,1	32,8	240,5	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
Компот из апельсинов с витамином «С»	180	2008	399	0,45	0,0	0,09	0,09	30,6	126,0	0,018	70,9	0	0,9	16,2	10,8	6,3	0,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,49	0,36	0,23	0,09	9,45	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61
Печенье обогащённое	20	к/к	к/к	0,55	01	0,65	0,05	15,45	71,0	0,05	0,0	0,0	0,15	3,	7,0	2,0	0,3
Груша свежая	130	к/к	к/к	0,52	0	0,39	0,39	13,39	61,1	0,026	6,5	2,6	0,52	24,7	20,8	15,6	2,99
Итого:				23,71	8,96	29,53	12,59	113,5	898,55	0,301	77,4	2,98	8,85	159,2	376,14	108,5	8,17

12 день

обед																	
Салат из свежих помидоров с зеленью и маслом растительным	80	2008	38	0,8	0	8,16	8,16	2,8	87,2	0,04	19,2	0,13	4,08	24,0	19,2	14,4	0,8
Суп картофельный с фасолью	200	2008	94	5,12	0,4	3,6	3,52	14,88	112,8	0,13	4,8	0,17	0,24	40	111,2	30,4	1,52
Печень по - строгановски	50/50	2008	256	13,4	13	9,6	1,6	5,9	163	0,19	13	5,58	3,2	14	231	15	5
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	0,75	4,59	0,15	37,7	206,0	0,03	0	0,03	0,3	11,0	78,0	26,0	0,6
Напиток брусничный	180	к/к	к/к	0,1	0	0,1	0,1	22,4	92,7	0,009	3,6	0	0,09	3,6	2,7	3,6	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	35	к/к	к/к	1,73	0,42	0,3	0,11	11,03	56,2	0,053	0	0	0	9,71	46,72	14,4	0,71
Ватрушка с творогом из витаминизированной муки	50	2008	453	6,1	3,4	3,2	0,5	21,7	141,3	0,06	0	0,02	0,5	28	58	7	0,4
Итого:				30,85	17,97	29,55	14,14	116,41	859,2	0,512	40,6	5,93	8,41	130,31	546,82	110,8	9,03
Итого за 12 дней				401,63	191,07	412,71	159,10	1680,54	12000	4633,0	895,77	86,097	91,606	2156,1	4958,29	1393,98	96,42
В среднем за один день				33,5	15,9	34,4	13,26	140,0	1000,0	386,1	74,6	7,2	7,6	179,7	412,2	116,2	8,0
Средняя сбалансированность за 12 дней				1		1		4									

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

* В ежедневном фактическом меню указывать конкретный выход йогурта (Например: Йогурт 125г)

