

"Согласовано"

Директор школы

"01" сентября 2022 г.



"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "Кавалер"

Г.М.Госькова

"01" сентября

2022 г.



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга Петродворцового района, с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов /	№№ рецептур или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	2008	190	16,06	18,17	46,84	265,16
Бутерброд с сыром	15/25	2008	3	5,94	5,37	14,91	131,31
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Батон обогащенный микронутриентами	35	к/к	к/к	2,34	1,36	15,16	83,87
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
<b>ИТОГО:</b>				<b>25,04</b>	<b>25,40</b>	<b>101,91</b>	<b>586,74</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>580</b>						
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	100/20	2011	52/209	2,49	4,50	5,40	105,30
Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	2008	99/73	4,01	3,47	16,46	154,54
Тефтели из говядины в соусе томатном	100/50	2008	283	15,93	15,45	30,20	259,62
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,20	6,86	21,29	187,20
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,80	2,56	30,60	138,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>35,10</b>	<b>34,59</b>	<b>140,44</b>	<b>1032,51</b>
<b>Итого за 1 день:</b>				<b>60,14</b>	<b>59,99</b>	<b>242,35</b>	<b>1619,25</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>1020</b>						
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога с морковью, с молоком сгущенным	200/30	2011	224	21,92	22,72	73,15	456,81
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/25/5	2008	3	5,00	5,00	8,22	97,78
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	30,80	133,90
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
<b>ИТОГО:</b>				<b>30,22</b>	<b>30,62</b>	<b>121,97</b>	<b>732,89</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>580</b>						
<b>Обед</b>							
Икра морковная	100	2008	56	2,13	4,77	7,50	118,00
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2008	84	3,13	5,63	8,04	96,50
Плов из филе птицы	280	2008	311	14,10	13,44	28,14	368,25



Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,00	0,00	23,30	92,90
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,80	2,56	30,60	138,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>30,74</b>	<b>30,45</b>	<b>121,54</b>	<b>977,47</b>
<b>Итого за 2 день:</b>				<b>60,96</b>	<b>61,07</b>	<b>243,51</b>	<b>1710,36</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>1055</b>						

**3 день**

**Завтрак**

Бутерброд с повидлом	15/25	2011	2	0,23	0,90	13,71	93,71
Омлет натуральный	200	2008	214	18,27	19,11	23,64	338,19
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	28,40	107,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
<b>ИТОГО:</b>				<b>23,07</b>	<b>23,26</b>	<b>92,87</b>	<b>679,15</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>580</b>						

**Обед**

Рыба под маринадом	50/50	2008	61	3,88	4,20	6,20	108,50
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2008	91	2,24	2,67	16,94	101,63
Жаркое по-домашнему из свинины	300	2008	258	16,32	20,81	46,80	282,00
Кисель из кураги	200	2008	406	0,70	0,11	15,00	150,00
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,80	2,56	30,60	138,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>34,52</b>	<b>34,40</b>	<b>139,50</b>	<b>943,95</b>
<b>Итого за 3 день:</b>				<b>57,59</b>	<b>57,66</b>	<b>232,37</b>	<b>1623,10</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>1085</b>						

**4 день**

**Завтрак**

Бутерброд с сыром	15/25	2008	5	5,94	5,37	14,91	131,31
Пудинг из творога с молоком сгущенным	200/30	2008	225	17,86	18,91	63,67	367,36
Чай с молоком	200	2008	433	2,89	2,45	19,45	104,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
<b>ИТОГО:</b>				<b>27,09</b>	<b>27,13</b>	<b>107,83</b>	<b>647,07</b>
<b>Итого объем:</b>	<b>570</b>						

**Обед**

Салат витаминный с маслом растительным/ 1-ый вариант/ до 28.02 с 01.03 салат из квашеной капусты *	100	2008	41	1,20	3,53	9,50	90,00
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/5/10	2008	76	4,14	7,40	11,46	96,51
Котлета рыбная	120	2008	239	19,61	15,60	23,59	202,72
Пюре картофельное	180	2008	335	3,72	6,48	24,36	169,20
Компот из изюма	200	2008	401	1,10	0,00	31,40	139,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,80	2,56	30,60	138,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97



ИТОГО за обед:				37,24	37,12	148,23	999,25
Итого за 4 день:				64,33	64,25	256,06	1646,32
Итого объем:	1080						
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	17,03	19,90	27,90	185,20
Бутерброд с джемом и маслом сливочным	15/5/25	2011	2	2,48	0,98	27,00	148,50
Чай с молоком	200	2008	433	2,89	2,45	19,45	104,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
<b>ИТОГО:</b>				<b>25,47</b>	<b>25,28</b>	<b>101,47</b>	<b>577,95</b>
Итого объем:	585						
<b>Обед</b>							
*Винегрет овощной с сельдью	100/20	2008	52	4,05	11,10	7,50	207,90
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2008	101	2,63	2,75	19,00	92,00
Голубцы ленивые	300	2008	306	19,60	18,30	55,35	316,50
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,80	2,56	30,60	138,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковк, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3,91	2,50	6,64	67,97
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>38,66</b>	<b>38,96</b>	<b>155,58</b>	<b>1010,22</b>
Итого за 5 день:				<b>64,13</b>	<b>64,24</b>	<b>257,05</b>	<b>1588,17</b>
Итого объем:	1085						
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	10/25	2008	3	1,28	9,80	8,75	128,33
Омлет с зеленым горошком	200	2011	233	15,70	8,39	29,79	310,59
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
<b>ИТОГО:</b>				<b>20,35</b>	<b>20,24</b>	<b>80,86</b>	<b>641,17</b>
Итого объем:	580						
<b>Обед</b>							
Икра свекольная	100	2008	56 т/к	4,20	4,77	10,10	130,00
Сельдь	30	к/к	к/к	2,50	2,55	0,00	43,20
Щи из свежей капусты с картофелем и курой	250/10	2008	84	3,40	2,90	7,96	98,92
Фрикадельки из птицы, соус молочный	100/50	2010	308/350	11,34	15,17	19,08	305,60
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	5,40	5,76	37,56	217,20
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,80	2,56	30,60	138,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,67	1,55	17,32	95,85
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>35,31</b>	<b>35,46</b>	<b>141,79</b>	<b>1120,77</b>
Итого за 6 день:				<b>55,66</b>	<b>55,70</b>	<b>222,65</b>	<b>1761,94</b>
Итого объем:	1020						
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	15/25	2008	5	5,94	5,37	14,86	131,31
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	200/30	2008	193	17,90	18,73	57,50	421,67

