

Согласовано:

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Торговый дом А.П.Иванов"

Ю.А.Иванов

« _____ » _____ 202_ г

« _____ » _____ 202_ г

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню
рационов горячего питания (обед)**

для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте от 12 лет и старше, пребывающих в общеобразовательном учреждении менее 6 часов, с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	% от дневного рациона	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	B, мг	C, мг	A, РЭ	E, мг
1 неделя 1 день (понедельник)																
Обед																
Икра морковная		100	2008	56	3,80	8,1	7,5	118	32	33	56	1	0,05	5	1,52	3,90
Суп картофельный		250	2008	92	3,60	2,86	19,2	117	25	32	78	1,2	0,13	12	20	0,2
Печень по-строгановски**		100	2008	256/371	13,40	10,4	7,18	176,6	18,8	15,8	235,4	5	0,194	13	55,8	3,24
Макаронные изделия отварные		180	2008	209	6,50	5,57	37	225,2	4,6	8,1	41,8	0,9	0,069	0	0	0,92
Чай с сахаром		180	2008	430	0,18	0,09	13,5	54	4,5	3,6	7,2	0,9	0	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		40	к/к	к/к	3,6	1,2	17,6	82,0	17,8	28,7	94,4	2,3	0,1	0,0	160	1,1
Батон обогащенный микронутриентами		60	к/к	к/к	4,3	1,5	29,7	151,8	13,8	19,8	52,2	0,6	0,0	0,0	0	0,9
Итого:		910			32,94	29,72	131,68	924,60	116,52	141,00	565,00	11,94	0,56	30,00	237,32	10,21
Средняя сбалансированность	33,99				1,0	0,9	4									
1 неделя 2 день (вторник)																
Обед																
Икра кабачковая		100	к/к	к/к	1,00	7	7	90	90,9	4,33	6,83	0,80	0,02	2,67	0,00	0,67
Борщ с капустой и картофелем и сметаной		250/5	2008	76	3,03	4,85	11,8	103,1	52	25	58	1,3	0,05	11	220,00	0,2
Запеканка картофельная с мясом**		250	к/к	к/к	16,58	15,7	32,64	351	56,0	5,1	54,1	0,1	0,1	3,2	32,00	1,1
Сок разливной яблочный		180	2008	442	0,90	0,18	17,8	77,4	12,6	7,2	12,6	2,5	0,01	3,6	0,00	0,18
Йогурт 2,5%		125	к/к	к/к	4,0	3,1	13,7	100,0	152,5	18,8	120,0	0,1	0,1	0,8	20,00	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		40	к/к	к/к	3,6	1,2	17,6	82,0	17,8	28,7	94,4	2,3	0,1	0,0	160,00	1,1

Батон обогащенный микронутриентами		60	к/к	к/к	4,3	1,5	29,7	151,8	13,8	19,8	52,2	0,6	0,0	0,0	0,00	0,9
Итого:		1010			33,43	33,53	130,24	955,30	395,62	108,88	398,13	7,77	0,30	21,22	432,00	4,18
Средняя сбалансированность	35,12				1,0	1,0	4									
1 неделя 3 день (среда)																
Обед																
Помидор свежий (порционный)		100	к/к	к/к	0,8	0,2	2,6	18,0	20,0	6,0	7,3	0,3	0,0	5,3	33,3	0,5
Суп картофельный с горохом		250	2008	99	6,40	4,5	18,6	141	50	38	139	1,9	0,16	6	210,0	0,3
Рулет мясной с луком и яйцом**		100	к/к	к/к	15,00	16,1	9,6	211	103,0	5,2	34,0	0,4	0,0	1,1	10,0	0,7
Рагу из овощей		180	2008	141/364	4,08	8,04	15,7	153,6	52,8	31,2	105,6	1,32	0,69	13,2	900,0	0,48
Напиток клюквенный		180	2008	437	0,09	0,09	22,41	92,7	3,6	3,6	3,6	0	0,009	3,6	0,0	0,09
Печенье		20	к/к	к/к	1,6	2,6	13,5	84,6	5,8	4,0	18,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		40	к/к	к/к	3,6	1,2	17,6	82,0	17,8	28,7	94,4	2,3	0,1	0,0	160,0	1,1
Батон обогащенный микронутриентами		60	к/к	к/к	4,3	1,5	29,7	151,8	13,8	19,8	52,2	0,6	0,0	0,0	0,0	0,9
Итого:		930			32,70	34,16	129,71	934,67	266,79	136,5	454,13	7,23	1,05	29,23	1313,33	4,71
Средняя сбалансированность	34,36				1,0	1,1	4									
1 неделя 4 день (четверг)																
Обед																
Икра свекольная		100	2008	56	4,20	8,10	10,10	130	45	27	56	1,8	0,03	9	20	3,70
Рассольник ленинградский со сметаной		250/5	2008	91	2,83	8,6	16,98	125,1	25	26	73	1	0,09	8	200	0,2
Хлебец рыбный**		100	к/к	к/к	9,80	5,6	9	131,6	129,1	6,0	41,2	0,1	0,0	0,0	40	0,8
Пюре картофельное		180	2008	335	3,72	6,48	24,3	169,2	56,4	34,8	102	1,32	0,16	6	40	0,24
Сок разливной персиковый		180	2008	442	0,90	0,18	17,8	77,4	12,6	7,2	12,6	2,5	0,01	3,6	0	0,18
Мандарин		130	к/к	к/к	1,0	0,3	9,8	49,4	55,5	6,1	8,2	0,1	0,1	5,4	13	0,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		40	к/к	к/к	3,6	1,2	17,6	82,0	17,8	28,7	94,4	2,3	0,1	0,0	160	1,1
Батон обогащенный микронутриентами		60	к/к	к/к	4,3	1,5	29,7	151,8	13,8	19,8	52,2	0,6	0,0	0,0	0	0,9
Итого:		1045			30,41	31,92	135,23	916,50	355,22	155,60	439,60	9,74	0,53	32,00	473,00	7,28
Средняя сбалансированность	33,69				0,9	0,9	4									
1 неделя 5 день (пятница)																
Обед																
Огурец соленый порционный		100	к/к	к/к	0,80	0,1	1,7	13	38,33	14,00	7,33	0,60	0,02	5,00	5,00	0,10
Суп из овощей		250	2008	95	3,00	4,2	10,2	91	30,00	22,00	53,00	0,80	0,08	11,00	220,00	0,20
Котлета из птицы**		100	к/к	к/к	11,28	7,3	12,09	180	82,00	3,00	34,00	0,05	0,05	1,00	140,00	0,40
Каша гречневая рассыпчатая		180	2008	323	4,32	5,52	45,24	247,2	13,2	31,2	93,6	0,72	0,03	0	30	0,3
Кисель плодово-ягодный с вит.С		180	2008	410	0,1	0,1	25,1	101,7	4,5	1,8	7,2	0,4	0,0	1,8	0,00	0,1
Ватрушка с творогом		100	к/к	к/к	3,8	5,0	1,5	60,5	160,0	23,0	224,0	0,3	0,0	90,0	90,0	0,2
Яблоко свежее		130	2017	338	0,5	0,5	12,7	61,1	20,8	11,7	14,3	2,8	0,0	13,0	0,0	0,3

2 неделя 12 день (суббота)																
Обед																
Помидор свежий (порционный)		100	к/к	к/к	0,8	0,2	2,6	18,0	20,0	6,0	7,3	0,3	0,0	5,3	33,3	0,5
Щи из сежей капусты со сметаной		250/5	2008	84	2,93	4,85	7,78	88,1	35	21	47	0,8	0,06	22	200,0	0,2
Зразы рубленые**		100	к/к	к/к	12,60	10,68	9,6	179	28	24	144	2	0,08	6	80,0	3,6
Пюре картофельное		180	2008	335	3,72	6,48	24,3	169,2	56,4	34,8	102	1,32	0,16	6	40,0	0,24
Какао с молоком		180	2008	433	2,6	2,3	22,3	120,6	108,9	12,6	81,0	0,9	0,0	0,9	9,0	0,0
Вафли		20	к/к	к/к	0,8	5,4	12,4	120,0	1,6	1,2	8,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		40	к/к	к/к	3,6	1,2	17,6	82,0	17,8	28,7	94,4	2,3	0,1	0,0	160,0	1,1
Батон обогащенный микронутриентами		60	к/к	к/к	4,3	1,5	29,7	151,8	13,8	19,8	52,2	0,6	0,0	0,0	0,0	0,9
Итого:		935			31,41	32,52	126,30	928,70	281,52	148,10	536,33	8,35	0,50	40,23	522,33	6,64
Средняя сбалансированность	34,1				1,0	1,0	4									
Итого за 12 дней:					378,03	376,37	1567,66	11379,01	3646,07	1688,35	5469,59	105,26	5,49	450,78	6254,32	67,74
Итого средняя за 1 день:					31,50	31,36	130,64	948,25	303,84	140,70	455,80	8,77	0,46	37,56	521,19	5,64
Итого средняя от суточной нормы потребность в пищевых веществах и энергии в %					35,00	34,1	34	35	25	47	38	49	33	54	57,91	
Итого средняя сбалансированность за 12 дней:					1,0	1,0	4									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности					13,29	29,8	55,1									

** - в процессе приготовления блюд исключается обжарка

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

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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.