

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения "Школа № 100 Санкт-Петербурга"



"УТВЕРЖДАЮ"
 Генеральный директор АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"



Т.А. Таврова
 2021 г.

Циклическое 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 (для сырьевых столовых)

		1 день					
Сборник рецептур	№ 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				
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ		1,0	7,2	17,2	134
2008	314	БИТЧОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	250/5	1,5	5,1	7,1	84
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	100	13,8	8,4	15,0	201
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛУКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	3,0	6,0	15,2	109
к/к	к/к	БАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ В ИНД УПАК	180	0,6	0,2	28,6	67
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	6,2	3,7	25,9	123,8
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			100	0,8	0,4	29,8	97
Всего за день:			1015	30,4	31,9	161,8	928,6
2 день							
Обед							
2008/2011	41/71/1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ДО 28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	100				
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРОЙ		2,3	5,5	9,5	74
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	250/10	7,3	8,2	22,2	131
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	12,5	7,2	13,5	186,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	3,8	6,2	25,6	172,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	180	0,5	0,1	28,5	118,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД УПАК ЖИРН.2,5%	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			100	2,0	2,5	23,0	127
Всего за день:			970	31,9	30,6	145,3	922,6
3 день							
Обед							
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100				
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ		1,6	8,7	13,9	92,0
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	250/5	3,8	7,3	9,1	123
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	13,8	8,4	10,3	189
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	6,5	5,7	41,8	244
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	180	0,6	0,3	22,0	92,7
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			85	0,2	0,0	16,7	56
Всего за день:			950	30,0	31,3	136,8	910,6
4 день							
Обед							
2011	52/к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ФИЛЕ СЕЛЬДИ	80/20				
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ		4,5	8,2	6,7	77,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	3,8	4,2	14,8	129
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	250	17,0	17,6	43,5	455
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	180	0,6	0,2	28,6	67
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД УПАК ЖИРН.2,5%	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			100	2,0	2,8	23,0	127
Всего за день:			930	31,4	33,9	139,6	968,9
5 день							
Обед							
2008/2011	40/71/2	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ДО 28.02/ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	100				
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ		1,7	5,1	14,0	83
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	250	6,4	1,8	28,4	185,5
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	250	16,9	11,5	27,7	397,5
			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 ЛИМОННЫЙ	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:			980	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 ОБОГАЩЕННОЕ В ИНД.УПАК.	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	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	18,1	63,0
Итого за прием пищи:			985	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	РАССОЛЬНИК 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 КЛЮКВЫ, 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 В ИНД.УПАК. 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	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	2,7	5,1	6,8	93
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,9	6,2	26,6	182
2008	243	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	100	11,8	10,9	26,8	221
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	24,4	173
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,1	0,1	12,1	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	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,2	0,0	16,7	76
Итого за прием пищи:			960	28,0	29,7	136,4	909,7
Всего за день:				28,0	29,7	136,4	909,7

11 день

Обед							
2011	52/29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	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						
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	6,5	5,7	41,8	244,3	
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	180	0,6	0,2	28,6	67	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. ЖИРН.2,5%	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи:			100	2,0	2,8	23,0	127	
Всего за день:			960	32,7	32,1	154,7	971,2	
				32,7	32,1	154,7	971,2	

12 день

Обед

2008/2011	30/71/1	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ до28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ с 01.03	100	3,8	10,2	7,8	137,0	
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	5,7	5,8	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 АГЕЛЬСИНОВЫЙ	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	
Всего за 12 дней:				357,8	377,1	1 709,8	11 122,8	
Среднее значение за период:				30	31	142	927	
Содержание белков, жиров, углеводов за 12 дней в % от калорийности:				13	31	61		

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008. Под редакцией
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН,
- 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.