

Наименование	Вес блюда*, г	Технологическая и нормативная документация  [сборник рецептов*]	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
I день						
Завтрак						
Бутерброд с яйцом	20/15	УСП	4,05	2,9	10,15	82,3
Макаронные изделия отварные с сыром	250	2012	15,5	16,67	37,87	369,75
Чай с сахаром	200	2012	0,1	0	6,6	26,5
Яблоко свежее	150	УСП	0,6	0,6	14,7	70,5
Печенье сахарное	30	УСП	2,3	2,9	22,3	125,1
Итого за прием пищи:	665		22,55	23,07	91,62	674,15
Обед						
Салат витаминный	100	1996		5,2	9,5	90
Суп картофельный с горохом и гречками	250/ 20	2012	7,35	4,88	25,2	169,2
Биточки рыбные (запеченные) с соусом сметанным с томатом и луком	120/50	2012	18,36	8,84	14,96	216,5
Пюре картофельное	230	2012	4,75	7,36	31,34	210,53
Кисель из кураги	200	УСП	1	0,1	23,5	99,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	2	0,3	12,7	61,2
Зефир	30	УСП	0,2	0	23,2	94,9
Итого за прием пищи:	1010		34,86	26,68	140,4	941,83
Всего за день:			57,41	49,75	232,02	1 615,98

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

Санкт-Петербурга (осень-зима)

--	--	--	--	--	--	--

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая и нормативная документация  [сборник рецептов]	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность, ккал.
			Всего	Всего	Всего	
2 день						
Завтрак						
Бутерброд с джемом	20/5/15	2008		4,3	22	132
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	2012	32,09	22,13	31,45	452,94
Кофейный напиток с молоком	200	УСП	3,8	3,5	11,10	90,8
Мандарин свежий	100	УСП	0,8	0,2	7,5	38
Итого за прием пищи:	560		37,89	30,13	72,05	713,74
Обед						
Помидор свежий	100	УСП	1,1	0,2	3,8	24,1
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, зеленью петрушки	250/20/10/1	2012	9,06	12,3	80,09	136,72
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	120	2011	12,48	15,84	11,64	243,36
Рис отварной	200	2008	4,92	8,36	39,2	269,59
Напиток из замороженных ягод черной смородины	200	УСП	0,1	0,1	24,9	103
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами		УСП	2	0,3	12,7	61,2
Батон обогащенный микроэлементами	15	УСП	1,10	0,4	7,7	39,3
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	УСП	3,5	3,1	5,6	70,6
Итого за прием пищи:	1051		34,26	40,6	185,64	947,86
Всего за день:			72,16	70,73	257,68	1 661,60

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета

--	--	--	--	--	--	--

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая и нормативная документация [сборник рецептур]	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
			Всего	Всего	Всего	
3 день						
Завтрак						
Бутерброд с сыром	15/5/15	2008	4,5	8,7	7,4	131
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	250/5	2008	9,05	14,75	39,55	329
Какао с молоком	200	2020	4,1	6	12,6	121,1
Груша свежая	150	УСП	0,6	0,5	15,5	70,5
Итого за прием пищи:	615		18,25	29,95	75,05	651,6
Обед						
Винегрет морской	100	2008	1,8	10,1	9,2	134
Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	250/20/1.	2012	7,36	8,34	11,7	152,99
Гуляш из отва ного мяса	100	2012	17,4	17,1	3,5	237,5
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	4,8	6,13	50,27	274,67
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	УСП	1	0,2	19,8	86
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		УСП	2	0,3	12,7	61,2
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	1,1	0,4	7,7	39,3
Итого за прием пищи:	916		35,46	42,57	114,87	985,66
Всего за день:			53,71	72,52	189,92	1 637,26

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

Санкт-Петербурга (осень-зима)

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая и нормативная документация [сборник рецептур]	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
			Всего	Всего	Всего	

4 день						
Завтрак						
Бутерброд с яйцом	20/15	УСП	4,05	2,9	10,15	82,3
Омлет с сыром с маслом сливочным	230/5	2012	26,53	41,22	3,83	494,5
Чай с сахаром и лимоном	200/1 О	2012	0,09	0,01	9,44	38,57
Яблоко свежее	150	УСП	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за прием пищи:	630		31,27	44,73	38,12	685,87
Обед						
Помидор свежий	100	УСП	1,10	0,2	3,8	24,1
Суп картофельный с рыбой с зеленью укропа	250/20/1.	2011	8,34	3,56	19,25	142,24
Котлета "Здоровье"	120	2014	18,00	14,64	9,6	243,6
Капуста тушеная (свежая) с зеленью петрушки	200/1	2008	5,12	8,33	143,92	153,52
Напиток клюквенный	200	2008	0,1	0,1	24,3	99,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		УСП	2	0,3	12,7	61,2
Пирожок с творогом	60	2013	8,3	5,4	27,5	192
Итого за прием пищи:	982		42,96	32,52	241,07	916,56
Всего за день:			74,23	77,25	279,19	1602,43

Наименование	Вес блюда, г	Технологическая и нормативная документация	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
			Всего	Всего	Всего	
5 день						
Завтрак						
Бутерброд с маслом	5/15	УСП	1,10	4,4	7,7	75,6
Пудинг из творога (запеченный)		2012	28,25	20,22	44,17	
Со с молочный (сладкий) для подачи к блюду	50	2008	0,9	2,3	6,51	50,1
Кофейный напиток с молоком	200	УСП	3,8	3,5	11,1	90,8

Мандарин свежий	100	УСП	0,8	0,2	7,5	38
Итого за прием пищи:	550		34,85	30,62	76,98	731,92
Обед						
Салат из соленых огурцов с зеленым луком		2008	2,7	5,1	2,6	67
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	250/20/20	2012	5,96	8,76	12,46	152,83
Печень по-строгановски			13,6	9,9	3,6	180,5
Макаронные изделия отварные	200	2008	7,24	6,21	41,3	250,9
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	УСП		0,2	19,8	86
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	2	0,3	12,7	61,2
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	1,1	0,4	7,7	39,3
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	УСП	3,5	3,1	5,6	70,6
Итого за прием пищи:	1060		37,1	33,97	105,76	908,33
Всего за день:			71,94	64,59	182,74	1 640,25

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая и нормативная документация  [сборник рецептов]	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
			Всего	Всего	Всего	
6 день						
Завтрак						
Бутербрд с сыром	5/15	2008	4,5	8,7	7,4	в 1,00
Каша овсяная "Геркулес" жидкая	230	2008	7,59	11,20	28,06	242,42
Чай с сахаром	200	2012	0,1	0	6,6	26,5
печенье овсяное	50	УСП	3,2	7	34,8	211,9
апельсин свежий	150	УСП		0,3	12,2	64,5
Итого за прием пищи:	665		16,79	27,2	89,06	676,32
Обед						
Салат из свежих помидоров с луком зеленым	100	2012	1,09	6,1	3,4	73,7
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	250/20/10	2012	7,1	7,61	20,72	
Котлета любительская рыбная	120	2008	19,7	7,92	7,2	180
Соус паровой	50	2008	0,5	4,1	2,2	47

Картофель отварной	230	2008	4,42	0,89	34,91	165,75
Компот из замороженной вишни	200	УСП	0,5	0,2	13,2	53,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		УСП	2	0,3	12,7	61,2
Сдоба обыкновенная	75	2008	5,4	3,15	39,9	211,5
Итого за прием пищи:	1085		40,7	30,27	134,23	953,99
Всего за день:			57,49	57,47	223,29	1 630,31

Наименование	Технологическая и нормативная документация [сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры
			Всего	Всего

Наименование	Вес блюда, г	Технологическая и нормативная документация [сборник рецептур	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
			Всего	Всего	Всего	
7 день						
Завтрак						
Бутерброд с джемом	20/5/15.	2008	1,2	4,3	22	132
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	2008	8,73	9,26	34,65	299,04
Чай с сахаром и лимоном	200/10	2012	0,09	0,01	9,44	38,57
Банан свежий	200	УСП	3	1	42	192
Итого за прием пищи:	655		13,02	14,57	108,09	661,61
Обед						
Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	100	2014	2	5,68	4,64	76,82
Суп картофельный с рыбой	250/20	2008	8,35	3,56	19,27	142,36
Плов из птицы	350	2012	36,23	12,68	58,45	493,58
Компот из смеси сухофруктов	200	УСП	0	0	6,8	27,1
Печенье сахарное		УСП	2,3	2,9	22,3	125,1

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	2	0,3	12,7	61,2
Батон, обогащенный микронутриентами	15	УСП	1,10	0,4	7,7	39,3
Итого за прием пищи:	955		51,98	25,52	131,86	965,47
Всего за день:			65	40,09	239,95	1 627,07

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая и нормативная документация [сборник рецептур	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность, ккал.
			Всего	Всего	Всего	
8 день						
Завтрак						
Бутерброд с яйцом	20/15	УСП	4,05	2,9	10,15	82,3
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/30	2012	33,62	23,1	32,88	473,42
Кофейный напиток с молоком	200	УСП	3,8	3,5	11,10	90,8
Мандарин свежий		УСП	0,8	0,2	7,5	38
Итого за прием пищи:	565		42,27	29,7	61,63	684,52
Обед						
Салат из моркови яблок	100	2012	0,86	5,22	7,8	82
Щи по-уральски с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	250/20/10/1.	2012	6,96	10,04	7,93	154,99
Филе птицы отварное с соусом томатным с овощами		2008	28,2	7,2	0,8	182
Картофель тушеный с маслом сливочным	200/5	2008	7,8	5,87	28,61	312,1
Компот из свежих яблок	200	УСП	0	0	6,8	27,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	2	0,3	12,7	61,2
Пирожок с яблоком	50	УСП	2,8	2,3	26,8	143
Итого за прием пищи:	991		48,62	30,93	91,44	962,39
Всего за день:			90,89	60,63	153,07	1 646,90

9 день						
Наименование	Вес блюда, г	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	
			Всего	Всего	Всего	

Бутерброд с сыром	5/5/15.	тк № з	4,5	8,7	7,4
Каша "Дружба" с маслом сливочным	250/5	ТК № 190	7,76	8,48	33,55
Чай с сахаром	200	тк № 392	0,1	0	6,6
Банан свежий	200	тк № 096	3	1	42
Итого за прием пищи:	640		15,36	28,18	89,55
Огурец свежий	100	УСП	0,8	0,1	2,5
Суп из овощей с птицей, сметаной, зеленью петрушки	250/20/10/1	тк № 99	10,1	8,76	1,31
Бефстроганов из отварного мяса	120	тк № 278	18,4	17,2	3,6
Каша гречневая рассыпчатая	230	ТК № 181	5,52	7,05	57,81
Напиток лимонный	200	ТК № 081	0,1	0	7,3
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	тк № 060	3,5	3,1	5,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	тк № 056	2	0,3	12,7
Батон обогащенный микронутриентами	15	тк № 004	1,10	0,4	7,7
Итого за прием пищи:	1101		41,52	36,91	108,52
Всего за день:			56,88	65,09	198,07

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая и нормативная документация [сборник рецептур]	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
			Всего	Всего	Всего	
10 день						
Завтрак						
Бутерброд с джемом	20/5/15.	2008	1,2	4,3	22	132
Макаронны, запеченные с яйцом с маслом сливочным	200/5	2012	6,88	16,14	38,49	326,94
Чай с сахаром и лимоном	200/1 О	2012	0,09	0,01	9,44	38,57
Яблоко печеное	100	2008	0,46	0,46	39,12	164,78
Итого за прием пищи:	555		8,63	20,91	109,05	662,29
Обед						

Салат из квашеной капусты с луком зеленым	100	2008	1,6	5,11	7,72	83,17
Свекольник с говядиной и сметаной	250/20/10	2014	9,74	12,78	17,65	229,84
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью) с соусом сметанным	280	2013	17,64	27,55	32,14	466,26
Напиток из шиповника	200	УСП	0,7	0,3	16,2	82,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		УСП	2	0,3	12,7	61,2
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	1,1	0,4	7,7	39,3
Итого за прием пищи:	905		32,78	46,44	94,12	961,97
Всего за день:			41	67,35	203,16	1 624,26

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая и нормативная документация  /сборник рецептов	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
			Всего	Всего	Всего	
11 день						
Завтрак						
Бутерброд с яйцом	20/15	УСП	4,05	2,9	10,15	82,3
Пудинг из творога (запеченый)	200	2012	31,33	22,53	49,07	530,4
Чай с вареньем	200	УСП	0,1	0	7,4	29,1
Апельсин свежий	150	УСП	1,4	0,3	12,2	64,5
Итого за прием пищи:	585		36,88	25,73	78,82	706,3
Обед						
Салат картофельный с сельдью	100	2008	4,7		9,6	
Бульон с гречками, курой и зеленью	250/20/20/1.	УСП	9,66	1,93	19,8	136,08
Рыба припущенная		2012	16,9	0,65	0,31	75
Рагу из овощей	200	2014	10,1	12,1	17,56	220
Напиток из замороженных ягод черной смородины.	200	УСП	0,1	0,1	24,9	103
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		УСП	2	0,3	12,7	
Ватрушка с повидлом	50	2008	3,1	1,7	31,7	153,8
Итого за прием пищи:	971		46,57	30,89	116,57	933,08
Всего за день:			83,45	56,63	195,38	1 639,38