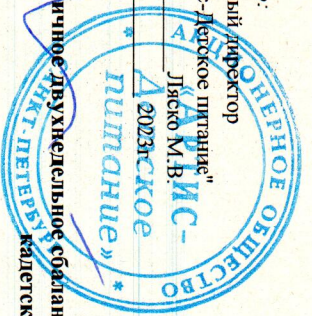


Уведомлено:
 Генеральный директор
 АО "Аррис-Детское питание"
 Ляско М.В.



Согласовано:
 Директор
 ГБОУ №

2023г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся для 9-11 классов общеобразовательных учреждений за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

1 день:

Сборник рецептов	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Обед

2010	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	150	1,50	4,75	8,61	84,09
ТК	ТК № 99	Суп картофельный с бобовыми и птицей	300/10	6,72	8,03	20,68	201,71
2010	315	Биточки рубленые из птицы	130	15,80	19,15	29,30	234,00
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,20	11,20	49,88	266,06
2010	442	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	25,90	86,00
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	70	5,25	2,03	44,30	189,23
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	70	4,63	0,60	23,74	114,20
ТК	ТК № 206	Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41
ТК	ТК № 217	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			1490	54,38	57,25	235,71	1460,34

Всего за день:

2 день

Обед

ТК	ТК №22	Салат из свежих помидоров и горошка конс. с маслом раст.	150	2,66	3,55	8,07	124,65
2010	76/252	Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной и сметаной	300/10/10	6,80	6,66	18,90	171,14
2010	245	Тфтели рыбные	130	15,68	22,05	21,74	241,75
2010	335	Пюре картофельное	200	4,01	11,24	27,16	180,63
ТК	ТК № 211	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,10	29,78	122,70
ТК	ТК № 084	Фрукты свежие	300	4,50	1,50	63,00	252,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	70	5,25	2,03	44,30	189,23
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	70	4,63	0,60	23,74	114,20
ТК	ТК № 083	Кондитерские изделия	40	0,60	3,92	29,00	140,02
Итого за прием пищи:			1480	44,58	51,65	265,69	1536,32
Всего за день:				44,6	51,7	265,7	1536,3

3 день									
Обед									
2011	70/2	Огурец соленый кусочком	150	1,20	0,15	2,55	19,50		
2010	94/307	Суп крестьянский с крупой, птицей и сметаной	300/10/10	7,50	12,30	18,70	201,20		
ТК	ТК №111	Плов со свиной	330	21,13	31,83	80,11	595,72		
ТК	ТК №212	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	21,11	88,30		
2010	464	Сдоба обыкновенная	60	4,32	2,52	31,92	160,59		
ТК	ТК №197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	70	5,25	2,03	44,30	189,23		
ТК	ТК №198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	70	4,63	0,60	23,74	114,20		
ТК	ТК №206	Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41		
ТК	ТК №217	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00		
Итого за прием пищи:			1435	51,13	57,73	250,09	1583,15		
Всего за день: 4 день									
Обед									
ТК	ТК №112	Салат "Яркий" из св. капусты с кукурузой и маслом растительным	150	1,73	10,05	15,67	138,48		
2010	98/228	Суп картофельный с крупой и рыбой	300/20	7,60	5,50	33,20	171,10		
2010	309	Рагу из птицы	330	21,80	30,76	53,85	517,86		
2010	442	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	25,90	86,00		
ТК	ТК №204	Фрукты свежие	300	3,68	0,80	15,88	108,56		
ТК	ТК №197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	70	5,25	2,03	44,30	189,23		
ТК	ТК №198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	70	4,63	0,60	23,74	114,20		
ТК	ТК №083	Кондитерские изделия	40	0,60	3,92	29,00	140,02		
Итого за прием пищи:			1480	46,29	53,86	241,54	1465,45		
Всего за день: 46,3 53,9 241,5 1465,5									

5 День									
Обед									
2017	ТК №220	Салат из свежесы отварной с сельдью и маслом растительным	100/50	10,42	12,81	21,70	179,68		
2010	89/307	Рассолыник с птицей и сметаной	300/10/10	5,94	8,13	16,93	145,30		
2010	261	Печень, тушеная в соусе	130	14,08	17,94	21,40	211,90		
2010	331	Макаронные изделия отварные	200	7,00	6,20	41,05	247,98		
ТК	ТК № 216	Кисель из кураги	200	1,04	0,06	30,86	129,08		
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	70	5,25	2,03	44,30	189,23		
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	70	4,63	0,60	23,74	114,20		
ТК	ТК № 206	Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41		
ТК	ТК № 217	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00		
Итого за прием пищи:			1375	55,14	55,93	227,64	1431,78		
Всего за день:				55,1	55,9	227,6	1431,8		
6 День									
Обед									
2010	41	Салат витаминный (1-й вариант)	150	1,35	3,60	11,52	116,08		
2010	106/307	Суп-лапша домашняя с птицей	300/20	3,75	4,68	15,41	120,68		
2010	311	Плов из птицы	330	20,60	29,80	55,20	441,45		
ТК	ТК № 222	Напиток апельсиновый	200	0,22	0,04	10,66	45,02		
2014	249	Ватрушка с творогом	75	4,10	4,30	30,90	154,44		
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64		
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	70	5,25	2,03	44,30	189,23		
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	70	4,63	0,60	23,74	114,20		
ТК	ТК № 077	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	20,20	86,00		
Итого за прием пищи:			1540	44,40	48,38	217,57	1337,74		
Всего за день:				44,4	48,4	217,6	1337,7		

7 день

Обед

2010	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	150	1,50	4,75	8,61	84,09
2010	98/228	Суп картофельный с крутой и рыбой	300/20	7,60	5,50	33,20	171,10
2010	273	Котлеты, биточки (особые)	130	19,63	18,60	18,67	359,02
ТК	ТК № 350	Овоши тушеные	200	4,03	15,21	42,12	225,64
2010	442	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	25,90	86,00
ТК	ТК № 201	Фрукты свежие	300	2,40	0,60	10,80	118,86
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	70	5,25	2,03	44,30	189,23
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	70	4,63	0,60	23,74	114,20
ТК	ТК № 206	Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41
Итого за прием пищи:			1475	47,02	50,65	225,40	1454,55

Всего за день:

8 день

Обед

2011	70/2	Огурец соленый кусочком	150	1,20	0,15	2,55	19,50
2010	80	Борщ сибирский со сметаной	300/10	5,80	9,20	31,20	215,30
2010	235	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	330	24,20	35,90	54,60	547,90
ТК	ТК № 215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	0,08	0,06	24,82	97,50
2010	451	Пирожки печеные с капустой	60	3,26	3,60	29,08	99,30
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	70	5,25	2,03	44,30	189,23
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	70	4,63	0,60	23,74	114,20
ТК	ТК № 083	Кондитерские изделия	40	0,60	3,92	29,00	140,02
ТК	ТК № 217	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			1430	50,82	60,46	248,89	1530,95

Всего за день:

50,8

60,5

248,9

1531,0

9 день

Обед

2017	52	Салат из свежесы отварной с маслом растительным	150	1,51	8,61	9,93	147,67
2010	95/252	Суп из овощей с говядиной и сметаной	300/10/10	9,80	9,10	12,50	154,55
2010	315	Биточки рубленые из птицы	130	15,80	21,20	29,30	234,00
2010	326	Рис припущенный	200	5,90	5,70	42,33	250,44
ТК	ТК № 213	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,11	0,11	32,76	117,73
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	70	5,25	2,03	44,30	189,23
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	70	4,63	0,60	23,74	114,20
ТК	ТК № 206	Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41
Итого за прием пищи:			1175	43,98	50,51	212,92	1314,23

Всего за день:

10 день

Обед

2010	41	Салат витаминный (1-й вариант)	150	1,35	3,60	11,52	116,08
2010	91/307	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	300/10/10	7,80	8,70	20,50	201,40
2017	259	Жаркое по-домашнему со свиной	330	23,88	31,39	58,47	484,77
2010	442	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	25,90	86,00
ТК	ТК № 008	Кондитерские изделия	30	0,45	2,94	21,75	105,01
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	70	5,25	2,03	44,30	189,23
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	70	4,63	0,60	23,74	114,20
ТК	ТК № 083	Кондитерские изделия	40	0,60	3,92	29,00	140,02
ТК	ТК № 217	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			1410	50,76	58,38	244,78	1544,71

Всего за день:

50,8

58,4

244,8

1544,7

11 день

Обед

2010	52	Винегрет овощной с сельдью	100/50	8,05	21,90	19,44	284,46
2010	107/252	Суп с крупой и говядиной	300/10	5,81	7,90	24,78	234,10
2017	262	Сердце в соусе	130	13,09	12,88	12,50	172,03
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,20	8,40	49,88	266,06
ТК	ТК № 212	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	21,11	88,30
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	70	5,25	2,03	44,30	189,23
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	70	4,63	0,60	23,74	114,20
ТК	ТК № 206	Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41
Итого за прием пищи:			1165	47,33	57,01	213,81	1454,79
Всего за день:				47,3	57,0	213,8	1454,8

12 день

Обед

2017	71	Помидор свежий кусочком	150	1,65	0,30	7,40	32,67
2010	84/307	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	300/10/10	4,10	9,80	12,70	154,60
2016.	263	Рыба, запеченная в омлете	130	18,00	26,94	9,50	216,22
2010	331	Макаронные изделия отварные	200	7,00	6,20	40,04	247,98
ТК	ТК № 223	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	17,80	52,32
2010	467	Булочка домашняя	60	3,96	4,44	38,68	216,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	70	5,25	2,03	44,30	189,23
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	70	4,63	0,60	23,74	114,20
ТК	ТК № 077	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	20,20	86,00
Итого за прием пищи:			1400	45,69	50,61	214,36	1309,22
Всего за день:				45,7	50,6	214,4	1309,2
Итого за 12 дней:				581,5	652,4	2798,4	17423,2
Среднее значение за период:				48,5	54,4	233,2	1451,9

Допускаются отклонения в случаях сбоя поставки в наименованиях по фруктам, овощам и напиткам.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб.: Речь, 2010г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дельта плюс, 2017г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дельта принт, 2011г.
4. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.- М.:Дельта плюс, 2016г.