



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (Комплексный обед) в весенне-летний период для предоставления питания учащимся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г		г	г	г		
1 день							
Комплексный обед							
Огурец свежий порционно	100	2011	71,00	0,80	0,10	1,70	12,00
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/10	2012	72	3,00	4,53	13,20	147,10
Гуляш	100	ТТК	9,38	11,24	12,30	8,40	214,20
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200	ТТК	4,18	4,80	6,13	13,86	129,86
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16,3	5,92	5,08	9,38	107,56
Плюшка "Московская"	100	ТТК	14,1	8,62	14,40	61,65	329,80
Итого за прием пищи:	1385			44,98	47,71	192,07	1338,52
Всего за день:				44,98	47,71	192,07	1338,52
2 день							
Комплексный обед							
Икра кабачковая (консервированная)	100	ТТК	1,68	1,40	4,01	6,80	68,20
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/10/10	2008	76	5,32	7,10	14,40	159,70
Шницель рубленый мясной	100	ТТК	9,7	8,22	11,66	4,04	147,90
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	6,50	6,40	39,50	254,40
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13,4	0,60	0,10	23,50	97,20
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16,1	4,10	2,50	4,90	87,00
Итого за прием пищи:	1180			35,34	37,04	159,52	1132,80
Всего за день:				35,34	37,04	159,52	1132,80

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

3 день

Комплексный обед

Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2012	81/116	6,20	4,40	20,75	147,40
Котлета рубленая из филе куриного	100	ТТК	10,22	10,93	6,22	9,94	160,83
Ризотто (рис с овощами)	200	ТТК	4,19	3,86	9,90	22,74	195,60
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13,1	0,20	0,20	20,10	87,80
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16,3	5,92	5,08	9,38	107,56
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Булочка "домашняя"	100	ТТК	14,2	7,20	10,80	49,80	300,60
Итого за прием пищи:	1370			45,11	46,87	207,29	1403,79
Всего за день:				45,11	46,87	207,29	1403,79

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

4 день

Комплексный обед

Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	3,55	8,75	4,50	125,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей отварной	250/10	2012	82	4,40	2,90	16,15	125,70
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20	ТТК	8,8	9,12	7,54	9,78	143,50
Картофель отварной	200	2008	333	3,83	7,06	27,10	187,10
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13,14	1,00	0,20	15,00	76,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16,1	4,10	2,50	4,90	87,00
Плюшка "Московская"	100	ТТК	14,1	8,62	14,40	61,65	329,80
Итого за прием пищи:	1290			43,82	48,62	205,46	1392,50
Всего за день:				43,82	48,62	205,46	1392,50

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

5 день

Комплексный обед

Винегрет овощной	100	ТТК	1.49	1,40	8,20	6,66	110,66
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/10/5	2008	91	4,70	7,00	28,30	170,80
Голубцы ленивые	300	ТТК	9.17	17,14	14,40	27,96	310,37
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
Всего за прием пищи:	1350			45,06	54,75	198,28	1357,59
Всего за день:				45,06	54,75	198,28	1357,59

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

6 день

Комплексный обед

Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	ТТК	1.69	3,16	6,10	7,40	96,90
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/15/10	2012	70	6,10	8,30	18,00	171,00
Печень, тушённая в соусе	120	ТТК	9.3	11,12	12,02	10,23	205,00
Пюре картофельное	200	2008	335	4,11	7,10	27,00	188,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Пряник	60	ТТК	12.3	3,60	1,80	46,80	201,60
Итого за прием пищи:	1165			37,79	40,69	197,11	1276,10
Всего за день:				37,79	40,69	197,11	1276,10

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

7 день

Комплексный обед

Огурец соевый порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	ТТК	2.4	9,75	3,87	12,62	136,50
Пазлья с курицей	300	ТТК	10.23	10,25	21,37	45,11	431,67
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
Итого за прием пищи:	1245			41,20	47,91	185,71	1310,17
Всего за день:				41,20	47,91	185,71	1310,17

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

8 день

Комплексный обед

Салат из свежих помидоров	100	ТТК	1.50	1,00	6,20	3,50	74,00
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250/20	2008	98/228	7,12	2,88	19,60	132,40
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	ТТК	9.15	7,91	10,65	10,67	170,08
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200	ТТК	4.18	4,80	6,13	13,86	129,86
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Напиток из шиповника	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Булочка "домашняя"	100	ТТК	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60
Итого за прием пищи:	1400			43,35	47,21	193,29	1320,70
Всего за день:				43,35	47,21	193,29	1320,70

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

9 день

Комплексный обед

Салат из свежих отварной с подсолнечным маслом	100	2011	52	2,80	6,40	4,33	90,66
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/15/10	2012	64	5,10	6,00	10,90	112,10
Печень по-строгановски	120	ТТК	9.40	10,70	12,13	6,36	194,30
Булгур с овощами	200	2024	192 н	6,80	3,60	42,70	238,66
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Пряник	60	ТТК	12.3	3,60	1,80	46,80	201,60
Итого за прием пищи:	1265			42,50	37,80	202,97	1333,12
Всего за день:				42,50	37,80	202,97	1333,12

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

10 день

Комплексный обед

Салат "Мозайка"	100	ТТК	1.42	5,50	6,00	7,00	120,66
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/15/10	2008	76	9,85	7,20	15,06	178,80
Паста Болоньезе "по-школьному"	300	ТТК	9.41	11,31	15,15	41,85	296,35
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
Итого за прием пищи:	1360			48,48	53,80	191,87	1343,77
Всего за день:				48,48	53,80	191,87	1343,77

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

11 день

Комплексный обед

Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2012	81/116	6,20	4,40	20,75	147,40
Жаркое по-домашнему со свиной	300	ТТК	9.16	15,62	18,67	29,00	346,71
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12.1	0,63	0,10	28,20	101,60
Итого за прием пищи:	1205			38,45	35,94	178,73	1179,91
Всего за день:				38,45	35,94	178,73	1179,91

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

12 день

Комплексный обед

Салат из свежих огурцов	100	ТТК	1.52	0,70	5,10	2,30	58,00
Суп-пюре из овощей с гречками	250/10	ТТК	2.9	5,75	10,58	18,50	175,10
Котлета рыбная "любительская"	100	2008	241	12,60	3,60	6,00	110,00
Пюре картофельное	200	2008	335	4,11	7,10	27,00	188,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Печенье в ассортименте	75	ТТК	12.5	9,00	7,50	33,60	207,00
Итого за прием пищи:	1345			47,78	44,33	184,46	1259,26
Всего за день:				47,78	44,33	184,46	1259,26

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	44,98	47,71	192,07	1338,52
Всего за 2 день:	35,34	37,04	159,52	1132,80
Всего за 3 день:	45,11	46,87	207,29	1403,79
Всего за 4 день:	43,82	48,62	205,46	1392,50
Всего за 5 день:	45,06	54,75	198,28	1357,59
Всего за 6 день:	37,79	40,69	197,11	1276,10
ИТОГО:	252,1	275,68	1189,73	7901,3
В среднем за 1 день:	42,02	45,95	193,29	1316,88
Всего за 7 день:	41,20	47,91	185,71	1310,17
Всего за 8 день:	43,35	47,21	193,29	1320,70
Всего за 9 день:	42,50	37,80	202,97	1333,12
Всего за 10 день:	48,48	53,80	191,87	1343,77
Всего за 11 день:	38,45	35,94	178,73	1179,91
Всего за 12 день:	47,78	44,33	184,46	1259,26
ИТОГО:	261,76	266,99	1137,03	7746,93
В среднем за 1 день:	43,63	44,50	189,51	1291,16
В среднем за 12 дней:	42,82	45,22	191,40	1304,02

*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.

*ТТК - технико-технологическая карта

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Москва, Дели принт 2012 г

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

*Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.