



ВРИО Директора ГБОУ СОШ № 386
Кировского района
Пузырева Н.В.
" " 2023г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся 1- 4 классов общеобразовательных учреждений за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

1 день:							
Сборник рецептур	№ 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	60	0,64	2,06	3,96	45,64
ТК	ТК № 99	Суп картофельный с бобовыми и птицей	200/10	4,93	5,98	16,40	169,00
2010	315	Биточки рубленые из птицы	90	8,85	12,18	11,28	170,00
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,72	6,40	36,98	206,00
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			750	26,94	27,64	112,33	819,95
2 день							
Обед							
ТК	ТК №22	Салат из свежих помидоров и горошка конс.с маслом раст.	60	1,06	2,62	3,23	49,86
2010	76/252	Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной и сметаной	200/10/10	5,70	5,05	11,10	132,00
2010	245	Тефтели рыбные	90	10,30	11,78	12,54	213,95
2010	335	Пюре картофельное	150	3,28	7,24	22,06	162,92
ТК	ТК № 211	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	26,81	110,43
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			760	24,65	27,62	101,27	821,07

3 день							
Обед							
2011	70/2	Огурец соленый кусочком	60	0,48	0,06	1,02	7,80
2010	94/307	Суп крестьянский с крупой, птицей и сметаной	200/10/10	5,50	6,10	12,30	174,00
ТК	ТК №111	Плов со свиной	240	15,37	19,33	51,74	401,12
ТК	ТК № 212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			760	25,54	26,46	109,59	814,30
4 день							
Обед							
ТК	ТК №112	Салат "Яркий" из св. капусты с кукурузой и маслом растительным	60	1,05	6,06	3,27	61,39
2010	98/228	Суп картофельный с крупой и рыбой	200/20	4,87	2,80	20,40	128,00
2010	309	Рагу из птицы	240	11,90	13,50	25,17	342,10
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			790	25,12	24,34	109,68	821,47
5 день							
Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,86	5,05	6,02	68,89
2010	89/307	Рассольник с птицей и сметаной	200/10/10	2,70	5,50	14,10	115,90
2010	261	Печень, тушенная в соусе	100	12,34	11,40	8,10	163,00
2010	331	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,79	33,70	205,60
ТК	ТК № 216	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	27,78	116,17
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			770	26,38	27,63	115,23	821,47

6 день							
Обед							
2010	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	0,64	2,06	3,96	45,64
2010	98/228	Суп картофельный с крупой и рыбой	200/20	4,87	2,80	20,40	128,00
2010	273	Котлеты, биточки (особые)	90	13,98	12,00	12,73	264,06
ТК	ТК № 350	Овощи тушеные	150	2,63	8,16	26,17	147,16
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			760	26,92	26,04	106,97	814,17
7 день							
Обед							
2011	70/2	Огурец соленый кусочком	60	0,48	0,06	1,02	7,80
2010	80	Борщ сибирский со сметаной	200/10	4,50	6,70	13,50	185,00
2010	235	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	15,08	18,26	22,48	326,84
ТК	ТК № 215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,07	0,05	22,34	87,75
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			780	26,53	26,87	102,00	819,97
8 день							
Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,86	5,05	6,02	68,89
2010	95/252	Суп из овощей с говядиной и сметаной	200/10/10	6,40	6,60	9,40	111,75
2010	315	Биточки рубленные из птицы	90	8,85	12,18	11,28	170,00
2010	326	Рис припущенный	150	3,74	2,66	34,50	213,89
ТК	ТК № 213	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,10	0,10	29,49	105,96
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			760	23,85	27,43	116,22	822,40

9 день							
Обед							
2010	41	Салат витаминный (1-й вариант)	60	0,73	2,00	7,66	71,34
2010	91/307	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/10	2,51	6,40	16,20	165,00
2017	259	Жаркое по-домашнему со свиной	240	16,40	15,40	28,81	290,60
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			790	26,94	25,78	113,51	816,92
10 день							
Обед							
2010	51	Винегрет овощной	60	0,86	6,10	5,64	77,53
2010	107/252	Суп с крупой и говядиной	200/10	2,75	5,60	16,70	189,30
2017	262	Сердце в соусе	100	11,41	7,48	5,00	118,11
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,72	6,40	36,98	206,00
ТК	ТК № 212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			760	26,93	26,55	108,85	822,32
Итого за 10 дней:				259,8	266,4	1095,7	8194,0
Среднее значение за период:				26,0	26,6	109,6	819,4

Допускаются отклонения в случаях сбоев 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.: ДеЛи плюс, 2017г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011г.