

**Цикличное 10-дневное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для обеспечения питанием учащихся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования Санкт Петербурга в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт Петербурга в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания**

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10	70\2011
	Суп из овощей со сметаной	250	2,05	5,48	11,10	102,48	95\2008
	Поджарка из свинины	100	15,62	18,50	14,50	476,92	251\2011
	Рис отварной	180	4,64	5,81	48,10	263,36	325\2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемы промышленностью, натуральные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	442\2008
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,5	Б/н
	Батон	50	3,75	1,50	25,75	131	Б/н
	Йогурт питьевой массовой долей жира 2,5	125	4,00	3,12	5,49	66,25	Б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1055</b>	<b>35,71</b>	<b>35,21</b>	<b>145,69</b>	<b>1234,95</b>		
<b>День 2</b>							
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	100	1,00	5,00	7,75	83	59\2011
	Борщ с капустой и картофелем, птицей и сметаной	250	5,67	7,80	11,25	136,05	76\2008
	Шницель рубленый из свинины с соусом №332	100	8,16	18,62	9,49	245	268\2011
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	331\2008
	Кисель	200	0,00	0,00	28,26	112,8	411\2008
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,5	Б/н
	Батон	50	3,75	1,50	25,75	131	Б/н
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	231\2022
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>		

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1030</b>	<b>29,45</b>	<b>39,44</b>	<b>142,88</b>	<b>1057,49</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	38\2022
	Суп картофельный с рыбой	250	5,40	3,05	19,95	127,38	97\2011
	Рагу из бройлер-цыпленка	280	23,10	25,06	44,52	468,52	289\2011
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342\2011
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,5	Б/н
	Батон	50	3,75	1,50	25,75	131	Б/н
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	Б/н
	печенье сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,4	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1050</b>	<b>39,57</b>	<b>38,84</b>	<b>169,89</b>	<b>1165,2</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,4	45\2011
	Рассольник ленинградский со сметаной и птицей	250	6,68	8,00	16,78	164,7	91\2008
	Котлеты или биточки рыбные ( котлеты)	100	11,16	13,65	13,47	221,82	239\2008
	Пюре картофельное	180	3,74	6,52	24,48	170,05	335\2008
	Соки овощные,плодовые и ягодные, вырабатываемы промышленностью, натуральные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	442\2008
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,5	Б/н
	Батон	40	3,00	1,20	20,60	104,8	Б/н
	Йогурт питьевой массовой долей жира 2,5	125	4,00	3,12	5,49	66,25	Б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1045</b>	<b>34,74</b>	<b>36,44</b>	<b>126,34</b>	<b>972,96</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10	70\2011
	Щи из квашеной капусты с картофелем и птицей отварной	250	6,08	7,52	8,27	123,75	92\2011
	Плов	280	23,55	35,76	64,93	705,6	265\2008
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131	402\2008
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,5	Б/н
	Батон	50	3,75	1,50	25,75	131	Б/н
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	231\2022
	вафли с начинкой	20	0,56	0,66	15,46	70,8	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1050</b>	<b>39,59</b>	<b>46,74</b>	<b>176,46</b>	<b>1319,65</b>		
<b>День 6</b>							
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты с луком репчатым	100	1,71	5,00	8,46	85,7	47\2011
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	99\2008
	Печень тушенная в соусе №330	100	12,66	8,76	3,81	159	261\2008
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,15	7,06	45,74	273,6	171\2011
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемы промышленностью, натуральные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	442\2008
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,5	Б/н
	Батон	50	3,75	1,50	25,75	131	Б/н
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	231\2022
	Йогурт питьевой массовой долей жира 2,5	125	4,00	3,12	5,49	66,25	Б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1155</b>	<b>43,02</b>	<b>31,81</b>	<b>154,63</b>	<b>1095,74</b>		
<b>День 7</b>							
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,4	45\2011
	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,58	11,63	115,75	113\2011
	Голубцы ленивые	280	25,84	35,28	44,52	427,84	306\2008
	Кисель	200	0,00	0,00	28,26	112,8	411\2008
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,5	Б/н
	Батон	50	3,75	1,50	25,75	131	Б/н
	печенье сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,4	231\2022
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>		б/н
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>950</b>	<b>38,82</b>	<b>48,27</b>	<b>150,36</b>	<b>1031,69</b>		
<b>День 8</b>							
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной с луком репчатым	150	2,10	12,00	10,93	187,65	67\2011
	Суп картофельный с крупой (рисовая) и курой	250	6,40	5,27	17,47	141,5	101\2011
	Тефтели рыбные (минтай) с соусом №331	120	9,91	9,66	14,11	183	239\2011
	Пюре картофельное	180	3,74	6,52	24,48	170,05	335\2008
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,58	0,12	37,16	143,78	401\2008
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,5	Б/н
	Батон	50	3,75	1,50	25,75	131	Б/н
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	231\2022
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>		

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1100</b>	<b>30,73</b>	<b>36,17</b>	<b>158,55</b>	<b>1104,48</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71\2011
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88\2011
	Жаркое по-домашнему	280	19,68	24,33	38,92	491,93	259\2011
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемы промышленностью, натуральные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	442\2008
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,5	Б/н
	Батон	50	3,75	1,50	25,75	131	Б/н
	Йогурт питьевой массовой долей жира 2,5	125	4,00	3,12	5,49	66,25	Б/н
	вафли с начинкой	20	0,56	0,66	15,46	70,8	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1075</b>	<b>35,31</b>	<b>35,36</b>	<b>134,47</b>	<b>1046,67</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ОБЕД</b>	Салат витаминный (2 вариант, с горошком консервированным)	100	5,65	6,31	19,38	153,98	49\2011
	Борщ с капустой и картофелем, птицей и сметаной	250	5,67	7,80	11,25	136,05	76\2008
	Биточки рубленые из птицы запеченные	100	15,00	13,00	7,00	401	315\2008
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	331\2008
	Компот из апельсинов	200	0,44	0,10	34,00	141,2	346\2011
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,5	Б/н
	Батон	50	3,75	1,50	25,75	131	Б/н
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	231\2022
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1030</b>	<b>41,38</b>	<b>35,23</b>	<b>157,76</b>	<b>1312,87</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>10540</b>	<b>368,32</b>	<b>383,51</b>	<b>1517,03</b>	<b>11341,7</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1054</b>	<b>36,83</b>	<b>38,35</b>	<b>151,70</b>	<b>1134,17</b>	

Использованные сборники рецептов:

Вне сборников

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, 2008 год

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва 2011 год

Сборник технологических нормативов, ДеЛи ,М, 2022

Возможные замены блюд: Допускаются отклонение в случае сбой поставки , в наименованиях по фруктам ,сокам, сезонные замены овощей и фруктов, 01.03. лук репчатый заменяется на лук зеленый,

Выход порций готовых блюд соответствует СанПин 2.3-2.4.3590-20