

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО "Теремок - Русские Блины"
И.В. Свидовская

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор
АО "Комбинат Питания "НЕВА"
С.Н. Филиппов

Циклическое 10-дневное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Сборник рецептов	технологическая карта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
День 1							
Обед							
ТТК	20	Салат из свежей капусты с огурцом	100	1,3	5,33	9,5	88
ТТК	14	Сыр порционно	15	5,3	2,6	0,0	51,0
2012	87	Щи по-уральски с курицей и сметаной	250/5/5	2,6	3,8	12,5	135
ТТК	110	Печень по-строгановски со сметанным соусом	80/30	14,6	13,2	11,8	224,6
2008	123	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,5	6,2	27,4	181,4
ТТК	23	Сок апельсиновый	200	0,1	0,1	20,4	90,0
ТТК	31	Пряник	60	3,6	5,1	49,1	234,4
ТТК	16	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ТТК	24	Йогурт мдж 2,5%	100	4,1	2,5	4,9	87,0
ТТК	21	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,8	2,55	30,6	138
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136
Итого			1235	44,23	44,08	202,02	1409,78
День 2							
Обед							
2008	14	Помидор свежий	100	0,00	0,00	3,80	24,00
2008	91	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,90	5,80	17,20	133,00
2012	298	Голубцы ленивые	280	20	19,1	26,1	358
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,1	63,0
ТТК	38	Печенье	100	12	10	44,8	276
ТТК	19	Мандарин	100	0,1	0,1	7,5	38,0
ТТК	32	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	6,2	5,6	18,0	147,2
ТТК	21	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,8	2,55	30,6	138
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136
Итого			1345	51,20	45,67	189,08	1313,20
День 3							
Обед							
2008	35	Салат из белокочанной капусты с маслом растит	100	1,60	5,10	6,90	80,00
ТТК	1	Борщ с говядиной и сметаной	225/25/5	6,00	6,20	9,25	120,20
ТТК	12	Котлеты рыбные	100	11,30	5,40	9,80	131,80
2008	125	Картофельное пюре с морковью и маслом сливочным	180/5	3,5	6,8	23,4	166,5
2008	441	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	14,6	63,9
ТТК	33	Вафли	70	5,1	6,72	54,2	195,3
ТТК	34	Молоко 2,5% в индивидуальной упаковке	200	6,4	6,0	9,4	120,0
2008	3	Бутерброд с сыром	25/5/15	5,0	8,9	10,8	148,5
ТТК	17	Груша	130	0,5	0,4	14,7	61,1
ТТК	21	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,8	2,55	30,6	138
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136
Итого			1390	48,90	50,69	209,63	1361,30

День 4							
Обед							
2011	71	Салат из свежей моркови с яблоком	100	0,85	0,1	7,86	83
2008	95	Суп гороховый с говядиной	230/20	6	3,2	27,4	162,4
ТТК	7	Котлета домашняя	100	11,60	16,70	7,84	228,06
2008	349	Рагу овощное	180	5,40	8,04	14,40	151,20
ТТК	26	Сок яблочный	200	0,1	0,1	20,2	92,0
ТТК	24	Йогурт мдж 2,5%	100	4,1	2,5	4,9	87,0
ТТК	35	Зефир Ванильный в инд.упаковке 2шт*35г	70	0,6	0,1	68,9	228,2
ТТК	18	Апельсин свежий	170	0,5	0,3	13,8	73,1
ТТК	14	Сыр порционно	15	5,3	2,6	0,0	51,0
ТТК	22	Масло сливочное порционно	10	0,0	8,2	0,0	74,8
ТТК	21	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,8	2,55	30,6	138
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136
Итого			1305	43,19	46,67	221,89	1504,76
День 5							
Обед							
2008	41	Салат Витаминный	100	1,2	5,2	9,5	90
2012/2008	77/228	Суп картофельный с рыбой	250/20	5,3	5,93	15,56	134
2012	275	Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	100	10,5	11,11	4,2	156,79
2008	209	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,8	5,85	38	236,44
2008	403	Кисель из клюквы	200	0,1	0	16,7	67,2
ТТК	24	Йогурт мдж 2,5%	100	3,0	2,5	4,8	52,0
ТТК	16	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ТТК	32	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	6,2	5,6	18,0	147,2
ТТК	31	Пряник	60	3,6	5,1	49,1	234,4
ТТК	21	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,8	2,55	30,6	138
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136
Итого			1420	45,90	46,56	222,24	1436,43
День 6							
Обед							
2008	51	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,40	10,10	6,60	123,00
2012	87	Щи по-уральски с курицей и сметаной	250/5/5	2,6	3,8	12,5	135
ТТК	4	Котлета куриная	100	16,50	5,71	6,00	141,30
2008	125	Картофельное пюре с морковью и маслом сливочным	180/5	3,5	6,8	23,4	166,5
ТТК	26	Нектар персиковый	200	0,10	0,10	28,00	112,00
ТТК	18	Апельсин свежий	170	0,5	0,3	13,8	73,1
ТТК	32	Йогурт мдж 2,5%	100	4,1	2,5	4,9	87,0
2008	3	Бутерброд с сыром	25/5/15	5,0	8,9	10,8	148,5
ТТК	33	Вафли	70	5,1	6,72	54,2	195,3
ТТК	21	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,8	2,55	30,6	138
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136
Итого за прием пищи:			1335	47,60	49,84	216,75	1455,70
День 7							
Обед							
2008	35	Салат из белокочанной капусты с маслом растит	100	1,60	5,10	6,90	80,00
ТТК	6	Суп-лапша куриная	250	13,80	3,65	14,83	147,00
ТТК	12	Котлеты рыбные	100	11,30	5,40	9,80	131,80
2008	325	Рис отварной	180	4,44	7,56	39,3	243,6
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,1	63,0
ТТК	34	Молоко 2,5% в индивидуальной упаковке	200	6,4	6,0	10,0	120,0
ТТК	37	Печенье	50	6	5	22,4	138
ТТК	19	Мандарин	100	0,1	0,1	8,0	38,0
ТТК	22	Масло сливочное порционно	10	0,0	8,2	0,0	74,8
ТТК	21	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,8	2,55	30,6	138
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136
Итого за прием пищи:			1300	52,67	46,08	182,95	1310,20

День 8							
Обед							
ТТК	29	Салат из свежей капусты с огурцом	100	1,3	5,33	9,5	88
2008	95	Суп гороховый с говядиной	230/20	6	3,2	27,4	162,4
ТТК	30	Шницель рубленый мясной	100	11,5	11,77	11,63	198,45
2008	349	Рагу овощное	180	5,40	8,04	14,40	151,20
ТТК	26	Сок яблочный	200	0,0	0,0	20,2	92,0
ТТК	28	Бутерброд с джемом	20/25	2,2	1,2	16,8	87
ТТК	24	Йогурт мдж 2,5%	100	3,00	2,50	4,80	52,00
ТТК	14	Сыр порционно	15	5,3	2,5	0,0	51,0
ТТК	31	Пряник	60	3,6	5,1	49,1	234,4
ТТК	16	Яблоко свежее	150	0,5	0,5	16	70,5
ТТК	21	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,8	2,55	30,6	138
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136
Итого за прием пищи:			1310	47,55	45,01	226,41	1460,75
День 9							
Обед							
ТТК	13	Огурец свежий	100	0,00	0,00	2,80	15,00
2008	91	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	3,00	5,80	17,20	133,00
2011	259	Жаркое по-домашнему со свининой	280	19,32	20,59	27	370,8
2008	403	Кисель из клюквы	200	0,1	0	16,7	67,2
ТТК	34	Молоко 2,5% в индивидуальной упаковке	200	6,4	6,0	9,4	120,0
ТТК	37	Печенье	50	6	5	22,4	138
ТТК	35	Зефир Ванильный в инд.упаковке 2шт*35г	70	0,6	0,1	68,9	228,2
ТТК	22	Масло сливочное порционно	5	0,0	4,0	0,0	37,4
ТТК	21	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,8	2,55	30,6	138
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136
Итого за прием пищи:			1270	44,21	46,33	221,02	1383,60
День 10							
Обед							
ТТК	15	Огурец соленый	100	0,00	0,00	3,80	15,20
ТТК	1	Борщ с говядиной и сметаной	225/25/5	6,00	6,20	9,25	120,20
ТТК	15	Плов с курицей	280	18	19,1	45,6	433
ТТК	36	Сок апельсиновый порционный	200	0,1	0,1	24,0	67,0
2008	431	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	8,1	32,4
2008	3	Бутерброд с сыром	25/5/15	5,0	8,9	10,8	148,5
ТТК	33	Вафли	70	5,1	6,72	54,2	195,3
ТТК	24	Йогурт мдж 2,5%	100	3,00	2,50	4,80	52,00
ТТК	21	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,8	2,55	30,6	138
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136
Итого за прием пищи:			1367	46,30	48,49	217,13	1337,60
Всего за 10 дней обедов				471,74	469,42	2109,12	13973,32
Среднее значение калорийности и пищевой ценности за неделю 1				46,68	46,73	208,97	1405,09
Среднее значение калорийности и пищевой ценности за неделю 2				47,66	47,15	212,85	1389,57
Среднее значение калорийности и пищевой ценности обедов				47,17	46,94	210,91	1397,33

Для составления меню использовано:

«Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга», издательство «Речь», 2008г, редакция Куткиной М.Н.

Допускаются отклонения в меню в случае сбоев поставок в наименованиях по фруктам, овощам и напиткам.

Допускаются сезонные замены овощей и фруктов.

В салатах из свежих овощей после 01.03 свежие овощи заменяются на отварные

Молоко используется с м.д.ж.2,5%

Используемая сметана прошла термическую обработку на предприятии-изготовителе (термически обработана) и имеет м.д.ж.10%

Рыба жареная готовится по технологии запекания в пароконвектомате