

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ

а 372

М.А. Мананова

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-рацион горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День 1								
Завтрак								
2008	210	Макароны с сыром	130/5/15	8,4	8,6	44,1	287,5	
2008	216	Омлет на пару	50	4,8	6,1	1,3	80	
2008	431	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	8,1	32,4	
ТТК	16	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2	1,16	12,99	68	
Итого			532	15,87	16,32	76,29	512,3	
Обед								
2024	29	Салат "Степной"	60	0,8	3,1	4,5	76	
2012	87	Щи по-уральски с курицей и сметаной	200/10/5	2,1	3,1	10,1	109,2	
2008	256	Печень по-строгановски со сметанным соусом	80/30	14,6	13,2	11,8	224,6	
2008	123	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,8	5,2	22,8	151,1	
ТТК	23	Сок апельсиновый	200	0,1	0,1	20,4	90,0	
ТТК	21	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	20,4	92	
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136	
Итого			825	27,6	28,7	116,0	878,9	
Итого за день			1357	43,5	45,0	192,3	1391,2	
День 2								
Завтрак								
2008	184	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным и курагой	165/20	5,6	6,9	40,4	247,0	
2008	433	Какао с молоком мдж 2,5%	200	2,9	2,5	12,4	83,7	
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2	1,16	12,99	68	
2008	213	Яйцо вареное 1шт	40	4	3,68	0,24	50,4	
ТТК	24	Йогурт мдж 2,5%	100	3,0	2,5	4,8	52,0	
Итого			540	17,5	16,7	70,8	501,1	
Обед								
ТТК	14	Помидор свежий	60	0,0	0,0	2,3	14,4	
2008	91	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,4	4,6	13,8	106,4	
2012	298	Голубцы ленивые	240	17,6	16,4	22,4	307,5	
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,1	63,0	
ТТК	21	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	20,4	92	
ТТК	19	Мандарин	100	0,1	0,1	7,5	38,0	
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136	
Итого			895	27,5	25,4	107,4	757,3	
Итого за день			1435	45,0	42,1	178,3	1258,4	
День 3								
Завтрак								
2008	189	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,6	8,5	35,1	237,5	
2008	3	Бутерброд с сыром	25/5/15	5,0	8,9	10,8	148,5	
2008	432	Кофейный напиток (с молоком м.д.ж.2,5%)	200	1,5	1,3	11,2	62,5	
ТТК	17	Груша	100	0,4	0,3	11,3	47,0	
Итого			530	16,5	19,0	68,4	495,5	
Обед								
2024	56	Икра кабачковая	60	0,70	2,80	2,7	41,0	
ТТК	1	Борщ с говядиной и сметаной	185/15/5	4,9	5,0	7,9	96,2	
ТТК	12	Котлеты рыбные	90	10,20	4,90	8,80	118,60	
2008	125	Картофельное пюре с морковью и маслом сливочным	150/5	3,0	9,8	18,8	176,2	
2008	441	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	14,6	63,9	
ТТК	21	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	20,4	92	
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136	
Итого			800	26,7	26,8	99,2	723,9	
Итого за день			1330	43,2	45,8	167,6	1219,4	

День 4							
Завтрак							
ТТК	3	Запеканка творожная с джемом	150/20	17,3	12,7	44,0	378,0
2008	431	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	8,1	32,4
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2	1,16	12,99	68
ТТК	22	Масло сливочное порционно	5	0,0	4,1	0,0	37,4
ТТК	18	Апельсин свежий	100	0,3	0,2	8,1	43,0
Итого			507	19,9	18,3	73,2	558,8
Обед							
2011	71	Салат из моркови с яблоком	60	0,51	0,06	4,72	50
2008	95	Суп гороховый	200/10	5,2	2,8	23,6	140,8
ТТК	7	Котлета домашняя	90	10,5	15,1	7,0	205,9
2008	349	Рагу овощное	150	4,5	6,7	12	126
ТТК	26	Сок яблочный	200	0,1	0,1	20,2	92,0
ТТК	21	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	20,4	92
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136
Итого			800	28,0	28,8	113,9	842,7
Итого за день			1307	47,9	47,1	187,1	1401,5
День 5							
Завтрак							
2008	190	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	180/5	5,73	9,25	27	214,17
ТТК	14	Сыр порционно	15	5,3	2,6	0,0	51,0
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	8	32
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2	1,16	12,99	68
ТТК	25	Печенье	25	3	2,5	11,2	69
ТТК	24	Йогурт мдж 2,5%	100	3,0	2,5	4,8	52,0
Итого			550	19,2	18,1	64,0	486,2
Обед							
2024	43	Салат Картофельный	60	0,82	4	5,8	62,48
2012/2008	77/228	Суп картофельный с рыбой	200/20	4,5	2,39	10,36	100,9
2012	275	Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	90	9,44	10	3,78	170
2008	209	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,6	4,8	31,9	194,0
2008	403	Кисель из клюквы	200	0,1	0	16,7	67,2
ТТК	21	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	20,4	92
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136
Итого			815	27,7	25,2	114,9	822,6
Итого за день			1365	46,8	43,3	178,9	1308,8
День 6							
Завтрак							
2008	189	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,6	8,5	35,1	237,5
2008	3	Бутерброд с сыром	25/5/15	5,0	8,9	10,8	148,5
2008	432	Кофейный напиток (с молоком м.д.ж.2,5%)	200	1,5	1,3	11,2	62,5
ТТК	18	Апельсин свежий	100	0,3	0,2	8,1	43,0
Итого за прием пищи			530	16,4	20,7	65,2	491,5
Обед							
2008	51	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,8	6,0	3,9	61,0
2012	87	Щи по-уральски с курицей и с сметаной	200/5/5	2,1	3,1	10,1	109,2
ТТК	4	Котлета куриная	90	14,9	5,1	5,4	127,5
2008	125	Картофельное пюре с морковью и маслом сливочным	150/5	3,0	9,8	18,8	176,2
ТТК	26	Нектар персиковый	200	0,1	0,1	28,0	112,0
ТТК	21	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	20,4	92
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136
Итого за прием пищи:			805	28,1	28,1	112,6	813,9
Итого за день			1335	44,5	48,8	168,0	1305,4

7 день							
Завтрак							
ТТК	5	Каша овсяная молочная жидкая с черносливом	160/20	5,3	14,0	50,2	352,0
ТТК	24	Йогурт мдж 2,5%	100	3,0	2,5	4,8	52,0
2008	430	Чай с вареньем	185/15	0,2	0,1	11,1	43,0
ТТК	19	Мандарин	100	0,1	0,1	7,5	38,0
ТТК	14	Сыр порционно	15	5,3	2,6	0,0	51,0
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2	1,16	12,99	68
Итого прием пищи:			620	15,8	20,4	86,6	604,0
Обед							
2024	56	Икра кабачковая	60	0,70	2,80	2,7	41,0
ТТК	6	Суп-лапша куриная	200	11,0	2,9	11,9	118,0
ТТК	12	Котлеты рыбные	90	10,20	4,90	8,80	118,60
2008	325	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,1	63,0
ТТК	21	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	20,4	92
ТТК	22	Масло сливочное порционно	5	0,0	4,1	0,0	37,4
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136
Итого			795	26,9	25,3	117,7	809,0
Итого за день			1415	42,7	45,7	204,3	1413,0
8 день							
Завтрак							
2012	217	Омлет с морковью	150	10,0	13,0	7,3	191
ТТК	28	Бутерброд с джемом	20/25	2,2	1,2	16,8	87
2008	431	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	8,1	32,4
ТТК	37	Печенье	50	6	5	22,4	138
2008	16	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи			552	18,90	19,70	64,40	492,10
Обед							
2024	29	Салат "Степной"	60	0,8	3,1	4,5	76
2008	95	Суп гороховый	200/10	5,2	2,8	23,6	140,8
ТТК	30	Шницель рубленный мясной	90	10,5	11,5	10,47	221
2008	349	Рагу овощное	150	4,5	6,7	12	126
ТТК	26	Сок яблочный	200	0,1	0,1	20,2	92,0
ТТК	21	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	20,4	92
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136
Итого за прием пищи:			800	28,3	28,26	117,15	883,76
Итого за день			1352	47,2	48,0	181,6	1375,9
9 день							
Завтрак							
2008	210	Макароны с сыром	130/5/15	8,4	8,6	44,1	287,5
2008	213	Яйцо вареное 1шт	40	4	3,68	0,24	50,4
2008	433	Какао с молоком мдж 2,5%	200	2,9	2,5	12,4	83,7
ТТК	17	Груша	100	0,4	0,3	11,3	47,0
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2	1,16	12,99	68
Итого прием пищи:			515	17,7	16,2	81,0	536,6
Обед							
ТТК	13	Огурец свежий	60	0,0	0,0	1,7	9,0
2008	91	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,4	4,6	13,8	106,4
ТТК	27	Жаркое по-домашнему со свининой	240	16,56	17,65	23,2	317,89
ТТК	21	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	20,4	92
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136
2008	403	Кисель из клюквы	200	0,1	0	16,7	67,2
Итого за прием пищи:			795	26,3	26,3	101,7	728,5
Всего за день:			1310	43,9	42,5	182,8	1265,1

10 день							
Завтрак							
ТТК	3	Запеканка творожная с джемом	150/20	17,3	12,7	48,1	378,0
2008	431	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	8,1	32,4
2008	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2	1,16	12,99	68
ТТК	18	Апельсин свежий	100	0,3	0,2	8,1	43,0
ТТК	22	Масло сливочное порционно	5	0,0	4,1	0,0	37,4
Итого за прием пищи:			507	19,9	18,2	77,3	558,8
Обед							
ТТК	15	Огурец соленый	60	0,0	0,0	1,7	6,8
ТТК	1	Борщ с говядиной и сметаной	185/15/5	4,9	5,0	7,9	96,2
ТТК	15	Плов с курицей	240	13,47	16,44	36,1	345,4
ТТК	23	Сок апельсиновый	200	0,1	0,1	20,4	90,0
ТТК	21	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	20,4	92
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136
Итого за прием пищи:			795	25,7	25,6	112,46	766,4
Всего за день:			1302	45,6	43,8	189,8	1325,2
Всего за 10 дней завтраков				177,6	183,6	727,4	5236,9
Всего за 10 дней обедов				272,7	268,4	1113,0	8026,9
Итого за 10 дней				450,4	452,1	1840,4	13263,7
Среднее значение за период				45,0	45,2	184,0	1326,4
Содержание белков, жиров, углеводов за 10 дней в % от калорийности				0,0	0,0	0,1	
Среднее значение калорийности и пищевой ценности за неделю 1				45,3	44,7	180,8	1315,8
Среднее значение калорийности и пищевой ценности за неделю 2				44,8	45,8	185,3	1336,9
Среднее значение калорийности и пищевой ценности завтраков				17,8	18,4	72,7	523,7
Среднее значение калорийности и пищевой ценности обедов				27,3	26,8	111,3	802,7

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.

в поставках в наименованиях по фруктам, овощам и напиткам.

зные замены овощей и фруктов.

е 01.03 свежие овощи заменяются на отварные.

спользуется 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