

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ

342
 Маша Жданова
 ТВ

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 рецептур	№ 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	175/5/15	11,2	11,4	55,0	382,4
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	50	4	2,32	25,98	136
Итого			602	20,70	20,32	100,18	675,20
Обед							
2024	29	Салат "Степной"	100	1,4	5,1	7,6	81,9
2012	87	Щи по-уральски с курицей и сметаной	250/10/5	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	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			965	30,98	33,30	136,32	986,88
Итого за день			1567	51,68	53,62	236,50	1662,08
День 2							
Завтрак							
2008	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным и курагой	210/25	7,2	8,9	51,5	316,1
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	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136
ТТК	24	Йогурт мдж 2,5%	100	3,00	2,50	4,80	52,00
Итого			615	21,12	19,90	94,92	638,20
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	19	Мандарин	100	0,1	0,1	7,5	38,0
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			1045	33,00	30,07	126,28	890,00
Итого за день			1660	54,12	49,97	221,20	1528,20

День 3							
Завтрак							
2008	184	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	10,6	9,4	39	263,8
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			575	17,50	19,90	72,30	521,80
Обед							
2024	56	Икра кабачковая	100	1,1	4,7	5,4	68
ТТК	1	Борщ с говядиной и сметаной	230/20/5	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	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			945	31,40	28,27	119,03	824,40
Итого за день			1520	48,90	48,17	191,33	1346,20
День 4							
Завтрак							
ТТК	3	Запеканка творожная с джемом	175/25	18,80	14,90	51,70	416,10
ТТК	22	Масло сливочное порционно	5	0,0	4,1	0,0	37,4
2008	431	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	8,1	32,4
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136
ТТК	18	Апельсин свежий	100	0,3	0,2	8,1	43,0
Итого			632	23,43	21,65	93,92	664,90
Обед							
2011	71	Салат из моркови с яблоком	100	0,85	0,1	7,86	83
2008	95	Суп гороховый	235/15	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	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			940	32,75	33,01	134,28	990,66
Итого за день			1572	56,18	54,66	228,20	1655,56
День 5							
Звтрак							
2008	190	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200/5	6,3	10,25	29,9	237
2008	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	50	4	2,32	25,98	136
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			595	21,75	20,2	79,88	577,00
Обед							
2024	43	Салат Картофельный	100	1,3	6	9,6	104,1
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	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			960	32,80	33,76	140,64	972,53
Итого за день			1555	54,55	53,98	220,52	1549,53

День 6

Завтрак

2008	184	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	10,6	9,4	39	263,8
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			615	17,40	19,80	69,10	517,80

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	250/10/5	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	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:			950	32,9	31,38	133,08	951,80
Итого за день			1565	50,30	51,18	202,18	1469,60

День 7

Завтрак

ТТК	5	Каша овсяная молочная жидкая с черносливом	185/20	6,5	15,23	58	398
ТТК	24	Йогурт мдж 2,5%	100	3,00	2,50	4,80	52,00
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	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2	1,16	13	68
ТТК	14	Сыр порционно	15	5,3	2,5	0,0	51,0
Итого прием пищи:			565	17,1	21,59	94,40	650,00

Обед

2024	56	Икра кабачковая	100	1,1	4,7	5,4	68
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	21	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,8	2,55	30,6	138
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 за прием пищи:			945	33,00	28,19	115,07	964,80
Всего за день:			1510	50,05	49,78	209,47	1614,80

День 8

Завтрак

2012	217	Омлет с морковью	200	13,3	17,2	9,8	254
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
ТТК	16	Яблоко свежее	150	0,5	0,5	16	70,5
Итого за прием пищи			652	22,30	24,00	73,10	581,70

Обед

2024	29	Салат "Степной"	100	1,4	5,1	7,6	81,9
2008	95	Суп гороховый	235/15	6	3,2	27,4	162,4
ТТК	30	Шницель рубленный 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	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:			940	33,00	32,98	137,81	959,95
Итого за день			1592	55,30	56,98	210,91	1541,65

День 9							
Завтрак							
2008	210	Макароны с сыром	200	11,2	11,4	58,6	382,4
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:			565	20,50	19,04	95,53	631,50
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
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
2008	403	Кисель из клюквы	200	0,1	0	16,7	67,2
Итого за прием пищи:			945	31,22	31,26	120,28	860,00
Всего за день:			1510	51,72	50,30	215,81	1491,50
День 10							
Завтрак							
ТТК	3	Запеканка творожная с джемом	175/25	18,80	14,90	51,70	416,10
ТТК	22	Масло сливочное порционно	5	0,0	4,0	0,0	37,4
2008	431	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	8,1	32,4
ТТК	20	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136
ТТК	18	Апельсин свежий	100	0,3	0,2	8,1	43,0
Итого за прием пищи:			632	23,43	21,52	93,92	664,90
Обед							
ТТК	15	Огурец соленый	100	0,00	0,00	3,80	15,20
ТТК	1	Борщ с говядиной и сметаной	230/20/5	6,00	6,20	9,25	120,20
ТТК	15	Плов с курицей	280	15,7	19,18	42,1	403
ТТК	23	Сок апельсиновый	200	0,1	0,1	24,0	67,0
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 за прием пищи:			945	30,60	30,35	135,73	879,40
Всего за день:			1577	54,03	51,87	229,65	1544,30
Всего за 10 дней завтраков				205,17	207,94	867,25	6123,00
Всего за 10 дней обедов				321,65	312,57	1298,52	9280,42
Итого за 10 дней				526,83	520,50	2165,77	15403,42
Среднее значение за период				52,68	52,05	216,58	1540,34
Содержание белков, жиров, углеводов за 10 дней в % от калорийности				0,03	0,03	0,14	
Среднее значение калорийности и пищевой ценности за неделю 1				53,09	52,08	219,55	1548,31
Среднее значение калорийности и пищевой ценности за неделю 2				52,28	52,02	213,60	1532,37
Среднее значение калорийности и пищевой ценности завтраков				20,52	20,79	86,73	612,30
Среднее значение калорийности и пищевой ценности обедов				32,17	31,26	129,85	928,04

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.

нные замены овощей и фруктов.

е 01.03 свежие овощи заменяются на отварные

пользуется с м.д.ж.2,5%

предприятия-изготовителя (термически обработана) и имеет м.д.ж.10%

Рыба жареная готовится по технологии запекания в пароконвектомате