



Составлено

ГБОУ СШ № 134

Н.А. Никифорова

31.08.2022



УТВЕРЖДЕЮ

Генеральный директор

АО "Комбинат социального гя "Охта"

31.08.2022

Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (обед)
для предоставления питания обучающимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга возрасте 12-18 лет с компенсацией её стоимости
(части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга, а так же за счет их собственных денежных средств и/или денежных средств родителей
(законных представителей)

Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация/ сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.
1 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2008	101	3,9	2,8	19	117
Голубцы ленивые	250	2012	298	22,06	20,93	31	342,19
Напиток из апельсинов*	200	2008	436	0,2	0	25,7	105
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87
Итого обед 1 день:				37,66	39,88	128,38	981,19
2 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат овощной с яблоками, яйцом вареным	80/20	2012	18/213	2,87	7,37	6,05	90,7
Суп картофельный с рыбой	250/25	2008	92	2,2	2,96	8,2	136,5

Течень говяжья, тушёная в соусе сметанном с томатом и луком	100	2008	261/373	10,9	15,1	5,9	151,7
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,6	5,76	37,56	229,2
Компот из смеси сухофруктов*	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
Итого обед 2 день:				29,57	34,84	130,59	946,1
3 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат из свёклы отварной с маслом растительным	100	2011	52	1,4	3,6	8,26	75,8
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2008	91	4,1	1,16	20,54	116,5
Шницель рубленый из говядины	100	2008	272	15	15,4	12,6	250
Пюре картофельное	180	2008	335	3,72	6,48	24,4	169,2
Кисель из кураги*	200	2008	406	0,7	0,1	37	151
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
Итого обед 3 день:				31,32	30,29	143,98	969,5
4 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Икра свекольная	100	2008	56	4,2	8,1	10,1	130
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2008	99/73	7,5	4,6	26,5	178
Фрикадельки из птицы, соус молочный	80/50	2012	308/350	11,2	8,4	12,5	177,3
Рис отварной	180	2008	325	4,43	7,56	39,36	243,6
Напиток яблочный*	200	2008	438	0,1	0,1	26,4	108
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
Итого обед 4 день:				33,83	32,31	156,04	1043,9
5 ДЕНЬ							
ОБЕД							

Салат из квашеной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2008	76	1,9	2,6	9,1	107,8
Рыба /филе трески/ запеченная в молочном соусе	300	2008	238	19,9	20,9	34,8	371,6
Компот из изюма*	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0	7,5	38
Итого обед 5 день:				31,1	32,25	128,38	923,4
6 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат из сыра, яблок и огурцов	100	2008	27	9,1	13,7	3,5	174
Суп крестьянский с крупой	250	2008	94	2,3	5,03	12,4	107
Мясо духовое	300	2011	258	16,2	15,5	31	320,8
Компот из апельсинов*	200	2008	399	0,5	0,1	34	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
Итого обед 6 день:				34,5	37,88	122,08	949,8
7 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	2008	48	5	4,5	7	124
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	250/10/5	2008	85	5,2	1,2	11,2	107
Печень по-строгановски с соусом сметанным	50/50	2008	256/371	13,4	9,6	5,9	163
Пюре картофельное	180	2008	335	3,7	6,48	24,4	169,2
Напиток из апельсинов*	200	2008	436	0,2	0	25,7	105
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115

Итого обед 7 день:				33,9	25,33	115,38	875,2
8 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Икра морковная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118
Суп из овощей со сметаной	250/5	2008	95	1,4	1,2	10,4	99
Плов из птицы	250	2012	304	13,8	12,71	45,54	325
Компот из кураги*	200	2008	401	1	0,1	34,2	142
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого обед 8 день:				26,8	26,06	148,62	935,4
9 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат картофельный с огурцами, маслом растительным (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	100	2011	37	1,33	7,9	8,5	110,8
Борщ с фасолью картофелем говядиной и сметаной	250/10/5	2008	79	8	6,85	15,6	165,75
Рыба /филе трески/ запеченная в омлете	100	2010	249	14,5	8,9	26,3	261,9
Картофель отварной	180	2008	333	0,48	7,64	31,2	113
Компот из смеси сухофруктов*	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	20	к/к	к/к	1,6	0,93	10,4	57,5
Итого обед 9 день:				29,71	34,02	144,1	931,95
10 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат "Свеколка"	100	2008	50	8	10,1	15,2	184
Суп картофельный с фасолью	250	2008	99	6,4	4,5	18,6	141
Тефтели из говядины в соусе сметанном	100	2008	283	9,7	7,4	21,1	119,9
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	5,5	8,72	17,74	206

Папикот из клюквы протертой с сахаром	200	2008	439	0,1	0	26,8	108
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
Итого обед 10 день:				36,1	34,27	140,62	965,9
11 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат картофельный с морковью, зеленым горошком, маслом растительным	100	2011	40	4	4,2	12,1	89
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2008	84	3,1	5,6	8	96
Зразы рубленые из кур с омлетом	100	2008	317	14,3	15,2	32,7	240,5
Рагу овощное	180	2008	350	4,2	8	13,8	142,8
Компот из изюма*	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого обед 11 день:				32,9	37,05	145,68	935,7
12 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат из квашеной капусты с яблоками, маслом растительным	100	2013	37	0,5	4,9	7,4	77
Суп картофельный с крупой говядиной	250/10	2008	98	6,2	4,48	19,6	155,4
Гуляш из говядины	100	2008	259	11,7	11,9	3,1	214,3
Макароны отварные	180	2008	331	6,6	5,76	37,56	209,2
Сок фруктовый /яблочный/	200	2008	442	1	0,2	19,17	92
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
Итого обед 12 день:				32,4	30,79	128,01	954,9
ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ				389,79	394,97	1631,86	11412,94

* в соответствии с Сан-ПиН 2.3/2.4 3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва, Дели принт, 2012, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008. Под редакцией Куткиной М.Н.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник - Москва, Дели принт, 2007-276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08

Допускается отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктам.