

ГБОУ СОШ № 554

Согласовано

Директор

Ирина Владимировна Монагарова

Генеральный директор
ООО "Единая сеть питания Северо-запад"
Ликучев Д.А.



Приложение двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)

для предост. авления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

1 День									
Обед									
Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.		
Салат из соленых огурцов с луком	120	2017	21	3,2	6,1	3,1	80,4		
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	250/10/5	2017	96	4,9	7,5	16,8	154,4		
Биточки рубленые из говядины	100	2016	302	15,6	11,6	7,9	216,0		
Пюре картофельное	200	2008	335	4,1	7,2	31,2	188,0		
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37,0	151,0		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0		
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	30	ТК	1	2,6	0,7	16,1	81,0		
Яблоко	100	2016	403	0,4	0,4	9,8	47,0		
Итого за прием пищи:	1055			34,4	34,0	140,5	1007,8		
Всего за день:				34,4	34,0	140,5	1007,8		

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Обед							
2 день							
Сагат из квашеной капусты	120	2008	40	1,9	6,1	9,2	99,6
Борщ с капустой и картофелем, с птицей и сметаной	250/10/5	2008	76	6,1	8,7	14,1	121,0
Рыба, тушенная с овощами	120	2016	254	11,5	5,0	3,8	111,0
Рис отварной	200	2008	325	4,9	12,3	42,6	278,6
Сок яблочный	200	2016	484	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	ТК	1	3,5	1,0	21,4	108,0
Вафли обогащенные	20	ТК	5	0,9	5,8	12,6	106,0
Мандарины	100	2016	399	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за прием пищи:	1105			33,4	39,7	149,6	1038,2
Всего за день:				33,4	39,7	149,6	1038,2

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Обед							
Винегрет овощной	120	2008	51	1,7	12,1	7,9	147,6
Суп с макаронными изделиями и картофелем с грибами	250/10	2017	112	5,0	4,3	17,1	127,1
Суфле из курицы	100	2008	320	17,7	8,9	4,0	165,4
Рагу овощное (3-й вариант)	200	2008	351	3,6	8,1	21,1	167,9
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	20	ТК	1	1,8	0,5	10,7	54,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	3,1	2,5	18,0	107,0
Груши	100	2016	396	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	1140			36,1	36,9	131,4	1000,0
Всего за день:				36,1	36,9	131,4	1000,0

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал,
4 день							
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	120	2008	41	1,4	6,2	11,4	108,0
Суп картофельный с горохом	250	2008	99	4,8	2,9	20,2	147,8
Коллеты "Особые"	100	2008	273	11,3	16,1	11,8	230,4
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	181	11,4	10,1	51,6	325,0
Сок виноградный	200	2016	484	0,8	0,2	18,8	84,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	20	ТК	1	1,8	0,5	10,7	54,0
Печенье обогащенное	20	ТК	6	1,4	2,6	14,6	88,0
Апельсины	100	2016	393	0,9	0,2	8,1	43,3
Итого за прием пищи:	1050			36,6	39,2	165,8	1170,5
Всего за день:				36,6	39,2	165,8	1170,5

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день							
Обед							
Салат картофельный с соевыми отрудами и зеленым горошком	120	2017	42	4,3	12,2	9,4	164,4
Суп крестьянский с крупой, говядиной и сметаной	250/10/5	2017	98	4,9	7,2	6,3	101,0
Биточки рыбные, соус сметанный	100/20	2017	234/330	12,9	5,1	9,7	136,1
Картофель отварной	200	2008	333	3,9	14,2	38,6	197,3
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	30	ТК	1	2,6	0,7	16,1	81,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	3,1	2,5	18,0	107,0
Яблоко	100	2016	403	0,4	0,4	9,8	47,0
Всего за прием пищи:	1170			35,0	42,4	144,8	992,8
Всего за день:				35,0	42,4	144,8	992,8

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Обед							
6 день							
Салат овощной с яблоками	120	2017	56	1,7	6,4	10,6	105,8
Суп картофельный с рыбой	250/20	2017	97	5,6	3,0	16,8	122,6
Печень по-строгановски	120	2008	256	12,1	12,9	11,7	201,2
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,3	14,2	47,8	268,9
Сок апельсиновый	200	2016	484	1,2	0,2	26,4	104,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	20	ТК	1	1,8	0,5	10,7	54,0
Ватрушка с творогом	60	2016	559	1,7	1,8	8,8	99,6
Мандарины	100	2016	399	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за прием пищи:	1130			35,0	39,6	158,9	1084,1
Всего за день:				35,0	39,6	158,9	1084,1

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
7 день							
Обед							
Огурцы натуральные соленые	120	2017	70	1,0	0,1	3,7	15,6
Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2017	92	4,4	7,3	6,9	110,9
Жаркое по-домашнему	280	2017	259	21,6	23,6	29,7	469,0
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	ТК	1	3,5	1,0	21,4	108,0
Груши	100	2016	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	3,1	2,5	18,0	107,0
Итого за прием пищи:	1145			37,0	35,4	136,5	1062,5
Всего за день:				37,0	35,4	136,5	1062,5

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Обед							
Сагат из квашеной капусты	120	2008	40	1,9	6,1	9,2	99,6
Суп из овощей с птицей и сметаной	250/10/5	2017	99	4,6	11,9	7,5	120,9
Котлета рыбная любительская	100	2008	241	12,6	4,7	10,9	140,0
Рис припущенный	200	2008	326	5,0	6,5	40,8	278,7
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	40	ТК	1	3,5	1,0	21,4	108,0
Печенье обогащенное	20	ТК	6	1,4	2,6	14,6	88,0
Апельсины	100	2016	393	0,9	0,2	8,1	43,3
Итого за прием пищи:	1085			33,2	33,5	165,2	1109,5
Всего за день:				33,2	33,5	165,2	1109,5

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /оборотник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
9 день							
Обед							
Салат из свежлы отварной	120	2017	52	1,7	7,2	10,0	111,4
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2017	88	4,5	7,3	8,7	118,4
Рагу из мяса птицы (курица)	280	2016	334	18,2	14,6	31,6	367,8
Сок яблочный	200	2016	484	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	ТК	1	3,5	1,0	21,4	108,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	3,1	2,5	18,0	107,0
Итого за прием пищи:	1045			34,8	33,2	128,1	988,6
Всего за день:				34,8	33,2	128,1	988,6

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Обед							
Салат из моркови и яблок с яйцом	120	2017	65	2,0	5,4	14,6	79,3
Суп картофельный с фасолью и птицей	250/10	2017	102	7,3	7,1	16,1	154,5
Тертельи мясные (1-й вариант)	100	2008	283	11,2	12,1	3,9	193,5
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,3	14,2	47,8	268,9
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	20	ТК	1	1,8	0,5	10,7	54,0
Булочка школьная	50	2016	556	2,9	1,6	13,4	87,5
Мандарины	100	2016	399	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за прием пищи:	1090			36,7	41,6	164,3	1096,7
Всего за день:				36,7	41,6	164,3	1096,7

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
11 день							
Обед							
Сагат витаминный (1-й вариант)	120	2008	41	1,4	6,2	11,4	108,0
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2017	82	3,8	11,9	12,8	125,4
Плов куриный	280	2016	331	21,5	10,3	42,3	401,3
Компот из кураги	200	2008	401	1,0	0,1	34,2	142,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	40	ТК	1	3,5	1,0	21,4	108,0
Груши	100	2016	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	1045			34,4	30,2	151,0	1021,7
Всего за день:				34,4	30,2	151,0	1021,7

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Обед							
Винегрет овощной	120	2008	51	1,7	12,1	7,9	147,6
Суп картофельный с крупой и птицей	250/10	2017	101	5,1	5,4	12,8	112,0
Печень, тушенная в соусе	110	2008	261	10,5	7,5	9,5	161,8
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	181	11,4	10,1	51,6	325,0
Сок виноградный	200	2016	484	0,8	0,2	18,8	84,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	20	ТК	1	1,8	0,5	10,7	54,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	3,1	2,5	18,0	107,0
Итого за прием пищи:	1050			37,2	38,7	147,9	1081,4
Всего за день:				37,2	38,7	147,9	1081,4

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	34,4	34,0	140,5	1007,8
Всего за 2 день:	33,4	39,7	149,6	1038,2
Всего за 3 день:	36,1	36,9	131,4	1000,0
Всего за 4 день:	36,6	39,2	165,8	1170,5
Всего за 5 день:	35,0	42,4	144,8	992,8
Всего за 6 день:	35,0	39,6	158,9	1084,1
ИТОГО:	210,5	231,9	891,0	6293,4
В среднем за 1 неделю:	35,1	38,7	148,5	1048,9
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	13%	33%	57%	
Всего за 7 день:	37,0	35,4	136,5	1062,5
Всего за 8 день:	33,2	33,5	165,2	1109,5
Всего за 9 день:	34,8	33,2	128,1	988,6
Всего за 10 день:	36,7	41,6	164,3	1096,7
Всего за 11 день:	34,4	30,2	151,0	1021,7
Всего за 12 день:	37,2	38,7	147,9	1081,4
ИТОГО:	213,3	212,7	893,0	6360,4
В среднем за 2 неделю:	35,5	35,5	148,8	1060,1
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	13%	30%	56%	
В среднем за 12 дней:	35,3	37,1	148,7	1054,5

Суммарные объемы блгод по приемам пищи (в граммах):	Обед
Всего за 1 день:	1055
Всего за 2 день:	1105
Всего за 3 день:	1140
Всего за 4 день:	1050
Всего за 5 день:	1170
Всего за 6 день:	1130
Всего за 7 день:	1145
Всего за 8 день:	1085
Всего за 9 день:	1045

Всего за 10 день:	1090
Всего за 11 день:	1045
Всего за 12 день:	1050

Сборники рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИЦ, НП СРО «АПСПОСЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. — ___ с. Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017.-544 с.

Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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