



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 12 до 18 лет с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

| Рацион: 12-18 лет (обед) |   | Неделя: 1 |                  | День: понедельник |          |                         |             |         |
|--------------------------|---|-----------|------------------|-------------------|----------|-------------------------|-------------|---------|
| Прием пищи               | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |                   |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник |
|                          |   |           | Белки            | Жиры              | Углеводы |                         |             |         |
| Обед                     | Огурец соленый  | 100       | 0,8              | 0,1               | 1,7      | 10                      | 70          | 2017    |
|                          | Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной  | 265       | 4,86             | 6,88              | 12,09    | 113,25                  | 76          | TTK     |
|                          | Котлеты из птицы  | 100       | 10,5             | 12,1              | 5,1      | 170                     | 95          | TTK     |
|                          | Рис отварной  | 180       | 4,44             | 7,56              | 39,36    | 243,6                   | 325         | 2008    |
|                          | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный) | 200       | 1                | 0,2               | 19,8     | 86                      | 442         | 2008    |
|                          | Кисломолочный продукт 2,5%  | 125       | 4                | 3,1               | 13       | 100                     | 4           | TTK     |
|                          | Хлеб школьный обогащенный.  | 50        | 3,88             | 1,5               | 22       | 102,5                   | 70          | TTK     |
|                          | Батон нарезной обогащенный  | 40        | 2,9              | 1                 | 18       | 101,2                   | 1           | TTK     |
|                          | Итого за Обед   | 1060      | 32,38            | 32,44             | 131,05   | 926,55                  |             |         |

| Рацион: 12-18 лет (обед) |                                      | Неделя: 1 |                  |       | День: вторник |                         |             |         |
|--------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|---------------|-------------------------|-------------|---------|
| Прием пищи               | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник |
|                          |                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы      |                         |             |         |
| Обед                     | Салат "Морковный"                    | 100       | 1,17             | 13,17 | 15,05         | 117,88                  | 96          | ТТК     |
|                          | Рассольник                           | 250       | 1,8              | 4     | 12,7          | 94                      | 94          | 2024    |
|                          | Печень, тушенная в соусе             | 100       | 13,2             | 8,4   | 6,4           | 154                     | 280         | 2024    |
|                          | Макаронные изделия отварные          | 175/5     | 6,5              | 5,57  | 37,05         | 225,29                  | 209         | 2008    |
|                          | Кисель из повидла, джема или варенья | 200       | 0,12             |       | 21,4          | 86                      | 432         | 2024    |
|                          | Хлеб школьный обогащенный.           | 60        | 4,65             | 1,8   | 26,4          | 123                     | 70          | ТТК     |
|                          | Батон нарезной обогащенный           | 60        | 4,35             | 1,5   | 27            | 151,8                   | 1           | ТТК     |
| Итого за Обед            |                                      | 990       | 31,79            | 34,44 | 146           | 951,97                  |             |         |

|   |            |              |              |               |               |     |      |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|------|
| Салат «Степной» из разных овощей  | 100        | 1,5          | 10,2         | 7,6           | 128           | 29  | 2024 |
| Суп картофельный с бобовыми (фасоль) и мясом  | 260        | 8,17         | 5,86         | 18,97         | 161,76        | 106 | ТТК  |
| Котлеты или биточки рыбные (паровые)  | 100        | 13,9         | 2,4          | 9,8           | 117           | 258 | 2024 |
| Пюре картофельное   | 180        | 3,72         | 6,48         | 24,35         | 169,2         | 335 | 2008 |
| Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный) | 200        | 1            | 0,2          | 19,8          | 86            | 442 | 2008 |
| Хлеб школьный обогащенный.  | 50         | 3,88         | 1,5          | 22            | 102,5         | 70  | ТТК  |
| Батон нарезной обогащенный  | 40         | 2,9          | 1            | 18            | 101,2         | 1   | ТТК  |
| <b>Итого за Обед</b>  | <b>930</b> | <b>35,07</b> | <b>27,64</b> | <b>120,52</b> | <b>865,66</b> |     |      |

Рацион: 12-18 лет (обед)

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи           | Наименование блюда                | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник |
|----------------------|-----------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------|
|                      |                                   |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |         |
| <b>Обед</b>          |                                   |            |                  |              |               |                         |             |         |
|                      | Салат витаминный (1 вариант)      | 100        | 1,2              | 5,2          | 9,5           | 90                      | 41          | 2008    |
|                      | Бульон куриный с курой и гренками | 250/10/10  | 4,79             | 4,06         | 0,04          | 52,82                   | 30          | ТТК     |
|                      | Плов из птицы                     | 280        | 15,8             | 25,57        | 72,52         | 357                     | 100         | ТТК     |
|                      | Напиток лимонный                  | 200        | 0,2              | 0,22         | 25,67         | 105                     | 436         | 2008    |
|                      | Хлеб школьный обогащенный.        | 60         | 4,65             | 1,8          | 26,4          | 123                     | 70          | ТТК     |
|                      | Батон нарезной обогащенный        | 40         | 2,9              | 1            | 18            | 101,2                   | 1           | ТТК     |
| <b>Итого за Обед</b> |                                   | <b>950</b> | <b>29,54</b>     | <b>37,85</b> | <b>152,13</b> | <b>829,02</b>           |             |         |

Рацион: 12-18 лет (обед)

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи           | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник |
|----------------------|---|------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|---------|
|                      |   |            | Белки            | Жиры        | Углеводы      |                         |             |         |
| <b>Обед</b>          |   |            |                  |             |               |                         |             |         |
|                      | Салат "Свеколка"  | 100        | 8                | 10,1        | 15,2          | 184                     | 50          | 2008    |
|                      | Суп из овощей с мясом и сметаной  | 270        | 4,04             | 4,54        | 10,8          | 105,45                  | 59          | ТТК     |
|                      | Котлета мясная  | 100        | 10,47            | 6,1         | 15,5          | 188,1                   | 104         | ТТК     |
|                      | Картофель отварной  | 180        | 3,46             | 6,36        | 27,42         | 181,4                   | 123         | 2008    |
|                      | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный) | 200        | 1                | 0,2         | 19,8          | 86                      | 442         | 2008    |
|                      | Хлеб школьный обогащенный   | 60         | 4,65             | 1,8         | 26,4          | 123                     | 70          | ТТК     |
|                      | Батон нарезной обогащенный  | 20         | 1,45             | 0,5         | 9             | 50,6                    | 1           | ТТК     |
| <b>Итого за Обед</b> |   | <b>930</b> | <b>33,07</b>     | <b>29,6</b> | <b>124,12</b> | <b>918,55</b>           |             |         |

Рацион: 12-18 лет (обед)

Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи  | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник |
|-------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|---------|
|             |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |         |
| <b>Обед</b> |  |           |                  |      |          |                         |             |         |
|             | Салат из соленых огурцов с луком         | 100       | 0,8              | 5,1  | 1,9      | 57                      | 19          | 2024    |
|             | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10    | 1,9              | 5,2  | 12,2     | 103                     | 80          | 2024    |
|             | Печень, тушеная с луком                  | 100       | 3                | 6,14 | 5,41     | 147,33                  | 6           | ТТК     |

|                                     |              |              |              |               |               |     |      |
|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|------|
| Овощи, припущенные в молочном соусе | 180          | 3,31         | 3,74         | 12,96         | 99,36         | 129 | 2008 |
| Отвар компота из сухофруктов        | 200          |              |              | 14,97         | 59,88         | 762 | 2013 |
| Йогурт питьевой 2,5% - 3,2%.        | 250          | 7            | 6,25         | 31,75         | 212,5         | 101 | ТТК  |
| Хлеб школьный обогащенный.          | 60           | 4,65         | 1,8          | 26,4          | 123           | 70  | ТТК  |
| Батон нарезной обогащенный          | 50           | 3,63         | 1,25         | 22,5          | 126,5         | 1   | ТТК  |
| <b>Итого за Обед</b>                | <b>1 200</b> | <b>24,29</b> | <b>29,48</b> | <b>128,09</b> | <b>928,57</b> |     |      |

Рацион: 12-18 лет (обед)

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи  | Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник |
|-------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------|
|             |  |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |         |
| <b>Обед</b> | Винегрет овощной   | 100        | 1,4              | 10,1         | 6,6           | 123                     | 51          | 2008    |
|             | Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом и сметаной                                  | 270        | 5,73             | 7,68         | 7,19          | 122,31                  | 88          | ТТК     |
|             | Хлебцы рыбные (паровые)  | 100        | 15               | 4,5          | 7             | 131,7                   | 248         | 2008    |
|             | Рис отварной   | 180        | 4,44             | 7,56         | 39,36         | 243,6                   | 325         | 2008    |
|             | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(блочныи) | 200        | 1                | 0,2          | 19,8          | 86                      | 442         | 2008    |
|             | Хлеб школьный обогащенный.   | 50         | 3,88             | 1,5          | 22            | 102,5                   | 70          | ТТК     |
|             | Батон нарезной обогащенный   | 40         | 2,9              | 1            | 18            | 101,2                   | 1           | ТТК     |
|             | <b>Итого за Обед</b>   | <b>940</b> | <b>34,35</b>     | <b>32,54</b> | <b>119,95</b> | <b>910,31</b>           |             |         |

Рацион: 12-18 лет (обед)

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи  | Наименование блюда                             | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник |
|-------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------|
|             |  |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |         |
| <b>Обед</b> | Салат из белокочанной капусты с изюмом         | 100        | 1,3              | 8,2          | 19,4          | 157                     | 37          | 2024    |
|             | Суп картофельный с бобовыми (горох) и гренками | 250/10     | 7,68             | 4,58         | 28,2          | 185,47                  | 99/73       | 2008    |
|             | Котлеты из птицы                               | 100        | 10,5             | 12,1         | 5,1           | 170                     | 95          | ТТК     |
|             | Пюре картофельное                              | 180        | 3,72             | 6,48         | 24,35         | 169,2                   | 335         | 2008    |
|             | Компот из апельсинов или мандаринов            | 200        | 0,4              | 0,1          | 10            | 43                      | 422         | 2024    |
|             | Хлеб школьный обогащенный                      | 50         | 3,88             | 1,5          | 22            | 102,5                   | 70          | ТТК     |
|             | Батон нарезной обогащенный                     | 40         | 2,9              | 1            | 18            | 101,2                   | 1           | ТТК     |
|             | <b>Итого за Обед</b>                           | <b>930</b> | <b>30,38</b>     | <b>33,96</b> | <b>127,05</b> | <b>928,37</b>           |             |         |

Рацион: 12-18 лет (обед)

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи  | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник |
|-------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|---------|
|             |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |         |
| <b>Обед</b> | Огурец соленый                       | 100       | 0,8              | 0,1  | 1,7      | 10                      | 70          | 2017    |
|             | Борщ с капустой и картофелем         | 250       | 1,7              | 3,9  | 11,9     | 89                      | 80          | 2024    |
|             | Голубцы ленивые                      | 280       | 24,1             | 23,3 | 21,9     | 394                     | 320         | 2024    |
|             | Кисель из повидла, джема или варенья | 200       | 0,13             |      | 40       | 160                     | 410         | 2008    |

|                                     |               |              |              |               |                |     |     |
|-------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|-----|
| Йогурт питьевой 2,5% - 3,2%.        | 250           | 7            | 6,25         | 31,75         | 212,5          | 101 | ТТК |
| Хлеб школьный обогащенный.          | 50            | 3,88         | 1,5          | 22            | 102,5          | 70  | ТТК |
| <b>Итого за Обед</b>                | <b>1165</b>   | <b>35,33</b> | <b>28,08</b> | <b>123,09</b> | <b>839,03</b>  |     |     |
| <b>Итого за 1 неделю</b>            | <b>6 060</b>  | <b>186</b>   | <b>191</b>   | <b>802</b>    | <b>5 420</b>   |     |     |
| <b>Среднее значение за 1 неделю</b> | <b>1 010</b>  | <b>31,02</b> | <b>31,91</b> | <b>133,65</b> | <b>903,39</b>  |     |     |
| <b>Итого за 2 неделю</b>            | <b>5 850</b>  | <b>186</b>   | <b>185</b>   | <b>749</b>    | <b>5 300</b>   |     |     |
| <b>Среднее значение за 2 неделю</b> | <b>975</b>    | <b>30,98</b> | <b>30,87</b> | <b>124,79</b> | <b>883,36</b>  |     |     |
| <b>Итого за период</b>              | <b>11 910</b> | <b>372</b>   | <b>377</b>   | <b>1 551</b>  | <b>10 720</b>  |     |     |
| <b>Среднее значение за период</b>   |               | <b>31,00</b> | <b>31,39</b> | <b>129,22</b> | <b>893,37</b>  |     |     |
| <b>Баланс БЖУ</b>                   |               | <b>1,0</b>   | <b>1,0</b>   | <b>4,0</b>    |                |     |     |
| <b>Соотношение, БЖУ, %</b>          |               | <b>14</b>    | <b>32</b>    | <b>58</b>     |                |     |     |
| <b>Норма (стандартное значение)</b> |               | <b>90,00</b> | <b>92,00</b> | <b>383,00</b> | <b>2720,00</b> |     |     |
| <b>Выполнение, %</b>                |               | <b>34</b>    | <b>34</b>    | <b>34</b>     | <b>33</b>      |     |     |