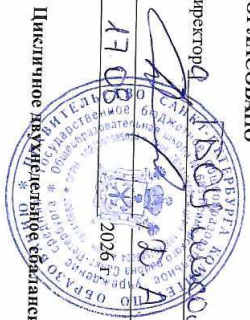


СОГЛАСОВАНО

У.О. Директор А.В. Дешевцов № 683



Циклическое меню сбалансированное меню рациона горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12-18 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

Наименование	Выход,				Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г				Всего	г	Всего	г	Всего		
					г	г	г	г			
1 день (понедельник)											
Комплексный обед											
Огурец соевый порционно	100	2024	385	0,48	6,2	11,50	52,10				
Суп рыбный с картофелем и рисовой крупой	250/10	2024	103	6,50	6,03	13,10	187,94				
Паста Болоньезе "По-польскому"	280	2022	404	13,40	14,30	50,30	400,30				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20				
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	15,80	76,30				
Сок фруктовый	200	2024	469	1	0,2	9,80	45,00				
Мандарины свежий	100	2008	9,8	0,80	0,10	7,50	38,00				
Вафли	20	2021	580	1,44	2,8	9,80	62,00				
Итого за прием пищи:	1050			30,09	31,60	133,72	940,84				
Всего за день:				30,09	31,60	133,72	940,84				
Наименование	Выход,				Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г				Всего	г	Всего	г	Всего		
					г	г	г	г			

2. день (вторник)									
Комплексный обед									
Салат "Витаминный" (1 вариант)	100	2024	41	0,83	6,40	5,33	79,00		
Суп картофельный с горохом и грибами	250/10	2024	104	4,40	3,40	12,20	122,10		
Пшеница рубленый мясной	100	2024	286	7,20	10,20	22,50	200,30		
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	5,70	4,10	28,10	208,30		
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20		
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	15,80	76,30		
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00		
Дюлоко свежее	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40		
Печенье	50	2021	582	6,00	5,00	16,50	100,80		
Итого за прием пищи:	1080			31,13	31,53	133,35	940,40		
Всего за день:				31,13	31,53	133,35	940,40		
Наименование	Выход,			Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.		
	г			Всего	Всего	Всего			
				г	г	г			
				г	г	г			

3 день (средн)									
Комплексный обед									
Салат из квашеной капусты	100	2024	40	1,60	5,10	7,70	83,00	Энергетическая ценность, ккал.	
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	250/10/10	2024	80	8,93	4,70	11,40	156,30		
Запеканка из печени с рисом и соусом	100/20	2024	316	9,20	6,60	8,18	128,10		
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	3,48	11,04	24,70	131,70		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20		
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	13,60	76,30		
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	8,80	42,00		
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00		
Булочка молочная	75	2024	508	7,00	1,40	29,50	159,20		
Итого за прием пищи:	1135			37,23	31,25	130,10	942,80		
Всего за день:				37,23	31,25	130,10	942,80		
Наименование	Выход,			Белки	Жиры	Углеводы,			
	г			Всего	Всего	Всего			
				г	г	г			
				г	г	г			
				г	г	г			

4 день (четверг)									
Комплексный обед									
Салат "Мозайка"	100	2022	28	1,58	5,00	1,00	130,00		
Суп с вермишелью, картофелем и курой отварной	250/10	2024	105	4,30	4,10	14,98	136,20		
Тертые рыбные в соусе сметанном с томатом	100/20	2024	262	8,20	9,70	16,20	139,40		
Пюре картофельное	180	2024	360	4,20	4,50	29,30	153,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20		
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	15,80	76,30		
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	8,30	76,00		
Яблоко свежее	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40		
Печенье	50	2021	582	6,00	5,00	16,50	100,80		
Итого за прием пищи:	1100			31,59	30,75	127,80	935,30		
Всего за день:				31,59	30,75	127,80	935,30		
Наименование	Выход,			Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.		
	г			Всего	Всего	Всего			
				г	г	г			

5 день (пятница)									
Комплексный обед									
Салат из свежых отварной	100	2022	38	1,40	6,00	8,33	92,00		
Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой, курицей и сметаной	250/10/10	2024	96	5,52	9,10	22,34	200,36		
Паштет с курицей	280	ТТК (осн. ТК №330,2024)	330/1	14,70	13,40	36,40	336,60		
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроутириентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20		
Ватон нарезной обогащённый микроутириентами	50	2021	576	3,75	1,45	15,80	76,30		
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00		
Апельсин свежий	100	2008	9,6	0,90	0,20	8,10	43,00		
Зерфир витаминизированный	35	2021	582/1	0,63	0,10	16,20	66,80		
Итого за прием пищи:	1075			29,75	30,83	130,29	924,26		
Всего за день:				29,75	30,83	130,29	924,26		
Наименование	Выход,			Белки		Жиры		Углеводы,	
	г								
				Всего		Всего		Всего	
				г	г	г	Энергетическая ценность, ккал.		

6 день (суббота)									
Комплексный обед									
Салат из свежих огурцов	100	2024	18	0,75	2,80	2,34	66,00		
Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/10/10	2024	100	1,60	4,91	23,69	149,73		
Виточек из говядины	100	2024	289	8,80	10,30	21,60	306,10		
Овощи в молочном соусе	180	2024	364	7,60	9,10	19,10	100,40		
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	50	2021	575	3,40	0,65	19,90	99,00		
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	15,80	76,30		
Напиток из лимонника	200	2024	468	0,60	0,00	10,30	44,00		
Яблоко свежее	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,00		
Варен	20	2021	580	1,44	2,8	9,80	62,00		
Итого за прием пищи:	1070			28,34	32,41	132,33	947,93		
Всего за день:				28,34	32,41	132,33	947,93		
Наименование	Выход,		Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г		Всего	г	Всего	г	Всего	г	

7 день (понедельник)									
Комплексный обед									
Салат "Степной" из разных овощей	100	2024	29	2,90	5,90	6,00	138,80	Энергетическая ценность, ккал.	
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	2024	110	6,30	3,90	16,30	176,60		
Пудинг	100	2024	279	6,60	5,20	10,78	88,11		
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	3,48	11,04	24,70	131,70		
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20		
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	15,80	76,30		
Сок фруктовый	200	2024	469	1,00	0,20	9,80	45,00		
Мандарин свежий	100	2008	9,8	0,80	0,10	7,50	38,00		
Булочка с изюмом	75	2024	502	3,10	4,10	29,20	174,80		
Итого за прием пищи:	1105			30,65	32,41	136,00	948,51		
Всего за день:				30,65	32,41	136,00	948,51		
Наименование	Выход,			Белки	Жиры	Углеводы,			
	г			Всего	Всего	Всего			
				г	г	г			

8 день (вторник)									
Комплексный обед									
Отурец соевый порционно	100	2024	385	0,48	6,2	11,50	52,10	Энергетическая ценность, ккал.	
Щи по-уральски с крупой, курицей и сметаной	250/10/10	2024	91	3,77	6,10	18,04	101,37		
Тертени мясные в соус сметанном с томатом	100/20	2024	299	9,80	6,70	9,50	188,60	Энергетическая ценность, ккал.	
Пюре картофельное	180	2024	360	4,20	4,50	29,30	153,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроулучшителями	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20	Энергетическая ценность, ккал.	
Батон нарезной обогащённый микроулучшителями	50	2021	576	3,75	1,45	15,80	76,30		
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	8,30	76,00	Энергетическая ценность, ккал.	
Дюлоко свежее	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40		
Вафли	20	2021	580	1,44	2,8	9,80	62,00	Энергетическая ценность, ккал.	
Итого за прием пищи:	1080			27,00	28,75	127,96	832,97		
Всего за день:				27,00	28,75	127,96	832,97	Энергетическая ценность, ккал.	
Наименование	Выход,		Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г		г	г	г	г	г		
				Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	

9 день (среда)										
Комплексный обед										
Винегрет овощной	100	2024	52	2,33	5,67	2,67	86,00			
Суп из овощей с курой и сметаной	250/10/10	2024	100	1,60	4,91	23,69	149,73			
Голубцы говяжьи со сметаной	280	2024	320	13,60	14,20	30,50	320,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20			
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	15,80	76,30			
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	8,80	82,00			
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00			
Печенье	50	2021	582	6,00	5,00	16,50	100,80			
Итого за прием пищи:	1090			30,55	32,19	124,17	941,03			
Всего за день:				30,55	32,19	124,17	941,03			
Наименование	Выход,							Энергетическая ценность, ккал.		
	г									
				Белки	Жиры	Углевода,				
				Всего	Всего	Всего				
				г	г	г				

10 день (четверг)									
Комплексный обед									
Салат из белокожанной капусты с огурцами	100	2021	5	1,00	7,50	9,42	66,00		
Уха из рыбы со свежей зеленью	250/10	2024	112	9,10	7,10	25,10	202,05		
Птица, тушеная в сметанном соусе	100	2024	331	6,90	8,80	8,67	175,56		
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	5,70	4,10	25,20	208,30		
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20		
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	15,80	76,30		
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00		
Дюлоко свежее	100	2008	9,1	• 0,40	0,40	9,80	44,40		
Зефир витаминизированный	35	2021	582/1	0,63	0,10	16,20	66,80		
Итого за прием пищи:	1065			30,33	30,03	133,30	948,61		
Всего за день:				30,33	30,03	133,30	948,61		
Наименование	Выход,		Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.			
	г								
Всего	Всего	Всего	Всего						

11 день (пятница)									
Комплексный обед									
Салат из квашеной капусты	100	2024	40	1,60	5,10	7,70	83,00		
Суп картофельный с горохом и грибами	250/10	2024	104	4,40	3,40	12,20	122,10		
Жаркое "По-домашнему" со свинойной	300	2008	258	14,10	16,20	45,50	356,60		
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20		
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	15,80	76,30		
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	8,30	76,00		
Апельсин свежий	100	2008	9,6	0,90	0,20	8,10	43,00		
Вафли	20	2021	580	1,44	2,8	9,80	62,00		
Итого за прием пищи:	1070			29,35	29,75	123,32	898,20		
Всего за день:				29,35	29,75	123,32	898,20		
Наименование	Выход,			Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.		
	г			Всего	Всего	Всего			

12 день (суббота)							
Комплексный обед							
Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	100	2022	30	1,74	6,18	9,25	99,00
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	250/10/10	2024	80	8,93	4,70	11,40	156,30
Бифстrogанов из отварной говядины	100	2024	326	6,10	7,60	3,76	124,20
Рис отварной	180	2024	349	4,30	5,40	19,00	110,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	15,80	76,30
Напиток яблочный	200	2024	464	0,15	0,14	19,90	82,00
Яблоко свежее	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40
Булочка "Домашняя"	75	2024	499	3,40	4,10	26,00	176,00
Итого за прием пищи:	1115		31,49	30,49	130,83	947,40	
Всего за день:			31,49	30,49	130,83	947,40	

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	30,09	31,60	133,72	940,84
Всего за 2 день:	31,13	31,53	133,35	940,40
Всего за 3 день:	37,23	31,25	130,10	942,80
Всего за 4 день:	31,59	30,75	127,80	935,30
Всего за 5 день:	29,75	30,83	130,29	924,26
Всего за 6 день:	28,34	32,41	132,33	947,93
ИТОГО:	188,14	188,37	787,60	5631,53
В среднем за 1 день:	31,36	31,39	131,27	938,59
Всего за 7 день:	30,65	32,41	136,00	948,51
Всего за 8 день:	27,00	28,75	127,96	832,97
Всего за 9 день:	30,55	32,19	124,17	941,03
Всего за 10 день:	30,33	30,03	133,30	948,61
Всего за 11 день:	29,35	29,75	123,32	898,20
Всего за 12 день:	31,49	30,49	130,83	947,40
ИТОГО:	179,37	183,62	775,59	5516,72
В среднем за 1 день:	29,90	30,60	129,26	919,45
В среднем за 10 дней:	30,63	31,00	130,27	929,02
Средняя сбалансированность за 10 дней:	1	1	4	

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.
- Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.С. Катанов и др. – М., 2008. – 448 с.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Талешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка. - М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245 с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питания воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024. – 741 с.
- Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.