Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Регион-Питание"

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 225

А.С. Федосеенко

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

1 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0	54,5	14	2008
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2	1,16	12,99	68	2,3	ТТК
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,62	8	24,71	202,52	34,25	ТТК
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
Фрукт свежий	100	0,8	0,1	7,5	38	6,2	ТТК
Печенье в ассортименте	25	3	2,5	11,2	65	5,0	ТТК
Итого за завтрак:	**565**	**17,77**	**18,71**	**81,2**	**566,02**		
Обед							
Огурец соленый порционно	60	0,48	0,06	1,02	6	3,0	ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом курицы и сметаной	200	3,34	3,6	4,35	71,16	11,0	ТТК
Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	120	9,22	14,9	15,42	271,77	22,0	ТТК
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	163,4	331	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	15	76	41,0	ТТК
Хлеб ржаной обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	2,0	ТТК
Хлеб пшеничный обогащённый микронутриентами	50	4	2,32	25,98	136	2,4	ТТК
Итого за обед:	**820**	**26,74**	**27,58**	**113,47**	**816,33**		
Итого за день:		**44,51**	**46,29**	**194,67**	**1 382,35**		

2 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/15	12,52	13,87	29,8	331,6	35,0	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2	1,16	12,99	68	2,3	ТТК
Кофейный напиток	200	1,3	1,3	22,4	99,4	14,22	ТТК
Вафли	20	2,44	2,23	9,8	62	5,1	ТТК
Фрукт свежий	100	0,9	0,2	8,1	43	6,1	ТТК
Итого за завтрак:	**500**	**19,16**	**18,76**	**83,09**	**584**		
Обед							
Салат винегрет овощной	60	0,84	5,06	3,96	73,8	4,2	2008
Суп картофельный с мясом говядины	200	4,5	4,28	23,18	128,12	13,15	ТТК
Голубцы ленивые	240	12,59	12,24	14,88	280,2	21,0	ТТК
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	27,2	110,43	43,1	ТТК
Хлеб ржаной обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	2,0	ТТК
Хлеб пшеничный обогащённый микронутриентами	50	4	2,32	25,98	136	2,4	ТТК
Итого за обед:	**790**	**25,63**	**25,7**	**115,6**	**820,55**		
Итого за день:		**44,79**	**44,46**	**198,69**	**1 404,55**		

3 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с новодаем	45	1,2	0,88	16,8	114,16	1,1	ТТК
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	3180	6,09	8,95	20,56	194,95	34,0	ТТК
Чай с молоком	200	2,95	2,6	15,9	98,89	42,1	ТТК
Нагуры фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,8	3,75	19,05	126,75	41,1	ТТК
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	6,2	ТТК
Итого за завтрак:	**675**	**15,46**	**16,58**	**82,11**	**578,75**		
Обед							

Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,67	3,65	4,32	50,07	4.0	ТТК
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом курицы	200	3,33	7,54	10,18	115,9	13.0	ТТК
Биточки рыбные из минтая	90	12,1	8,6	10,1	163	26.0	ТТК
Картофель тушеный	150	3,1	5,4	20,3	141	33.0	ТТК
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	43.0	ТТК
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	2.0	ТТК
Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	136	2.4	ТТК
Итого за обед:	790	25,56	27,41	119,18	821,97		
Итого за день:		41,02	43,99	201,29	1 400,72		

4 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Омлет натуральный	150	14,45	15,87	8,71	263,64	36.0	ТТК
Чай с лимоном	200	0,25	0,06	15,56	62,12	42.0	ТТК
Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	6.3	ТТК
Зефир коктейнизированный	35	0,63	0,1	23,2	101,6	5.2	ТТК
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	68	2.3	ТТК
Итого за завтрак:	510	17,73	17,49	70,78	542,36		
Обед							
Салат из белокочанной капусты	60	0,96	3,06	4,14	48	35	2008
Суп картофельный с горохом и гренками	180/20	4,12	2,6	16,12	114,7	13.11	ТТК
Биточки Особые	90	10,1	11,02	10,62	217,4	22.1	ТТК
Рагу рыночное	150	3,5	6,7	11,5	119	351	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	15	76	41.0	ТТК
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	2.0	ТТК
Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	136	2.4	ТТК
Итого за обед:	790	26,88	27,6	103,76	803,1		
Итого за день:		44,61	45,09	174,54	1 345,46		

5 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0	54,5	14	2008
Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180	7,39	10,74	35,4	292,16	34.1	ТТК
Чай с лимоном	200	0,25	0,08	8,1	34	456	2024
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	68	2.3	ТТК
Вафли	20	2,44	2,23	9,8	62	5.1	ТТК
Фрукты свежие	100	0,8	0,1	7,5	38	6.1	ТТК
Итого за завтрак:	540	16,33	18,76	73,79	548,66		
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	49,8	40	2008
Суп из миллая с картофелем и перловой крупой	200	4,1	2,86	13,58	95,06	13.2	ТТК
Курица по-строгановски	90	10,12	7,25	3,55	141,02	23.0	ТТК
Рис отварной	150	3,3	6,3	23,18	203	32.0	ТТК
Компот из плодов шиповника	200	0,28	0,11	25,87	105,62	41.2	ТТК
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	15.2	ТТК
Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	136	2.4	ТТК
Итого за обед:	790	26,36	23,6	117,18	822,5		
Итого за день:		42,69	42,36	190,97	1 371,16		

6 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с повидлом	45	1,2	0,88	16,8	114,18	3.3	ТТК
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,09	8,95	20,56	194,55	34.0	ТТК
Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89	42.1	ТТК
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,4	6.2	ТТК
Печенье в ассортименте	25	3	2,5	11,2	69	5.0	ТТК
Итого за завтрак:	550	13,66	15,33	74,26	521		
Обед							
Винегрет овощной	60	0,84	5,06	3,96	73,8	4.2	ТТК
Суп крестьянский с рисом, мясом курицы и сметаной	200	3,6	4,25	10,16	101,85	12.2	ТТК
Фрикадельки куриные с соусом молочным	120	7,6	3,65	11,18	127,04	24.0	ТТК
Каша греческая рассыпчатая	150	6,7	8	20,5	209	32.13	ТТК
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	15	76	41.0	ТТК

Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	2.0	ТТК
Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	30	4	2,32	25,98	136	2.4	ТТК
Итого за обед:	820	26,94	25,26	114,18	815,69		
Итого за день:		40,6	40,51	189,44	1 336,69		

7 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	68	2.3	ТТК
Каша пшенная с тыквой	180	8,6	10,9	25,14	252,16	52.4	ТТК
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	63	430	2008
Фрукты сезонно	100	0,8	0,1	7,5	38	6.1	ТТК
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,8	3,75	10,05	120,75	41.1	ТТК
Итого за завтрак:	655	16,5	16,01	55,68	507,91		
Обед							
Салат из свежих огурцов с луком	60	1,62	3,06	3,96	49,2	20	2008
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	200	3,71	4,87	9,34	93,9	11.1	ТТК
Плов из филе курицы	240	13,47	14,44	28,1	329,4	23.1	ТТК
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	43.11	ТТК
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	2.0	ТТК
Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	30	4	2,32	25,98	136	2.4	ТТК
Итого за обед:	790	26,1	26,59	113,48	808,5		
Итого за день:		42,7	42,6	189,16	1 308,14		

8 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	10,1	14,66	14,34	216,91	31.7	ТТК
Какао с молоком	200	7,9	2,5	24,8	134	433	2008
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	68	2.3	ТТК
Зефир витаминизированный	35	0,63	0,1	25,2	101,6	5.3	ТТК
Фрукт свежий	100	0,8	0,7	8,1	43	6.2	ТТК
Итого за завтрак:	520	16,93	18,62	85,43	563,11		
Обед							
Яйцо с горошком (зеленый горошек)	40/20	5,11	4,64	1,59	70,93	4.3	ТТК
Суп картофельный с горохом и грибами	180/20	3,4	2,7	10,12	114,7	13.1	ТТК
Печень, тушеная в сметанном соусе	120	7,04	7,11	10,23	151,92	27.1	ТТК
Рисотто (рис с овощами)	150	5,15	5,49	20,85	168	32.1	ТТК
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	15	70	43.0	ТТК
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	2.0	ТТК
Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	30	4	2,32	25,98	136	2.4	ТТК
Итого за обед:	820	26,9	24,16	104,17	809,55		
Итого за день:		43,43	42,78	187,6	1 372,66		

9 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0	54,5	14	2008
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	180	8,16	8,12	29,7	238,8	345	ТТК
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	2008
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	68	2.3	ТТК
Вафли	20	2,44	2,23	9,8	62	5.1	ТТК
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	64,4	6.3	ТТК
Итого за завтрак:	540	16,65	16,86	77,29	527,7		
Обед							
Салат "Витаминный"	60	0,72	3,12	3,7	54	41	2008
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	300	1,57	0,74	7,12	42,50	11.2	ТТК
Рагу из кролика	250	14,89	15,83	30,18	385,75	23.2	ТТК
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	27,2	110,40	43.1	ТТК
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	2.0	ТТК
Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	30	4	2,32	25,98	136	2.4	ТТК
Итого за обед:	880	24,48	23,81	116,58	820,7		
Итого за день:		41,13	40,67	193,87	1 348,40		

10 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,4	4,1	13	142	1,2	ТТК
Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/15	12,52	13,87	29,8	331,8	35,0	ТТК
Чай с молоком	200	2,92	2,6	15,9	98,89	42,1	ТТК
Фрукт свежий	110	0,9	0,2	8,4	43	9,2	ТТК
Итого за завтрак:	888	18,79	24,77	86,8	618,49		
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,02	49,8	30	2008
Рассольник ленинградский с мясом курицы и сметаной	200	3,39	4,91	13,62	110,7	14,6	ТТК
Жаркое по-домашнему со свининой	240	14,7	13,65	19,2	286,8	27,1	ТТК
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	49,6	ТТК
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	2,0	ТТК
Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	130	2,4	ТТК
Итого за обед:	790	26,48	35,64	109,82	780,3		
Итого за день:		45,24	60,41	176,32	1 398,79		