Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Регион-Питание"

_____ Кацарин М.А.

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 225

_____ А.С. Гнездиленко

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12 и старше) 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			
Комплексный обед							
Огурец соленый порционно	100	0,8	0,1	1,7	10	3,1	
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом курицы и сметаной	250	8,84	10,98	9,59	135,52	11,4	
Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	120	9,22	14,9	15,42	271,77	22,0	
Макаронные изделия отварные	230	8,43	7,36	47,99	292,87	331	
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	27	129	2,1	
Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	75	6	3,48	38,97	204	2,5	
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	15	76	41,0	
Фрукт свежий	100	0,8	0,1	7,5	38	6,2	
Печенье в ассортименте	75	9	7,5	33,6	207	5,12	
Итого за комплексный обед:	**1210**	**48,89**	**47,17**	**196,77**	**1 364,16**		

2 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Винегрет овощной	100	1,4	7,2	6,69	97,83	30	
Суп картофельный с мясом говядины и сметаной	280	6,8	6,32	34,22	218,19	13,17	
Голубцы ленивые	300	15,43	14,25	19,16	300,11	21,3	
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	27	129	2,1	
Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	75	6	3,48	38,97	204	2,5	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	27,2	110,43	43,1	
Фрукт свежий	100	0,9	0,2	8,1	43	6,1	
Булочка домашняя	100	7,4	17,8	49,8	300,6	57,0	
Итого за комплексный обед:	**1215**	**43,23**	**51,9**	**211,14**	**1 403,16**		

3 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,01	6,09	7,2	98,45	7,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом курицы	250	5,41	8,84	12,66	144,17	13,3	
Биточки рыбные из минтая	100	13,1	6,9	11,22	181,11	26,1	
Картофель тушеный	200	4,13	7,2	27,07	188	33,2	
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	27	129	2,1	
Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	75	6	3,48	38,97	204	2,5	
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	43	
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,4	6,2	
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,8	3,75	19,05	126,75	41,1	
Пикирка "Московская"	100	9,32	15,77	29	227,05	57,5	
Итого за комплексный обед:	**1335**	**49,17**	**55,18**	**209,87**	**1 457,93**		

4 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			

Комплексный обед							
Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5,1	9,9	80	35	
Суп картофельный с горохом, мясом курицы и гренками	230/20	7	4,85	23,55	164	15,13	
Биточки Особые	100	11,08	11,5	14,8	241,56	22,4	
Рагу овощное	230	5,57	10,22	17,63	182,47	351	
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	27	129	2,1	
Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	75	6	3,48	38,97	204	2,9	
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	15	76	41,0	
Фрукт свежий	100	0,4	0,3	10,3	47	6,2	
Булочка "Весунчик"	100	10,47	13,23	54,27	388,4	37,1	
Итого за комплексный обед:	1575	47,52	51,58	208,42	1 412,43		

5 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	7,7	83	40	
Суп из макаронных с картофелем и перловой крупой	270	7,32	4,68	21,91	138,2	13,9	
Курица по-строгановски	100	11,24	8,09	3,94	158,91	23,3	
Рис отварной	200	4,93	7,26	31,58	248,44	32,3	
Хлеб ржаной обогащённый микронутриентами	60	4,8	2,55	27	129	2,1	
Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	136	2,4	
Кисель из плодов шиповника	200	0,28	0,11	25,87	105,62	41,2	
Сырба обыкновенная	100	11,56	24,47	59,07	533,02	57,2	
Фрукт свежий	100	0,9	0,2	8,1	43	6,1	
Итого за комплексный обед:	1180	46,43	55,25	230,25	1 375,19		

6 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150	5,6	10,6	14,33	165,05	4,8	
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	270	7,61	8,45	10,96	154,08	12,13	
Печень по-строгановски	120	9,3	8,11	14,23	161,92	27,0	
Картофель отварной	200	3,87	8,27	31,33	197,33	333	
Хлеб ржаной обогащённый микронутриентами	80	6,4	3,4	36	172	2,2	
Хлеб пшеничный обогащённый микронутриентами	50	4	2,32	25,98	136	2,4	
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	15	70	41,0	
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,5	2,75	19,05	126,75	41,1	
Фрукт свежий	100	0,4	0,3	10,3	47	6,3	
Пряник	60	3,36	3	42,78	223,56	5,7	
Итого за комплексный обед:	1380	46,34	48,37	224,96	1 459,69		

7 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Виноград свежий	100	1,4	2,2	0,09	97,83	30	
Суп крестьянский с рисом, мясом курицы и сметаной	275	7,53	6,5	12,58	126,1	12,8	
Фрикадельки куриные с соусом томатным	120	7,6	5,85	11,18	127,04	24,0	
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,53	10,67	38,63	278,67	32,14	
Хлеб ржаной обогащённый микронутриентами	60	4,8	2,55	27	129	2,1	
Хлеб пшеничный обогащённый микронутриентами	75	6	3,48	38,97	204	2,9	
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	15	76	41,0	
Фрукт свежий	100	0,4	0,3	9,8	44,4	6,2	
Вафли в ассортименте	80	9,76	8,03	59,2	248	5,14	
Итого за комплексный обед:	1210	47,02	43,58	199,09	1331,04		

8 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Салат из свежих огурцов с луком	100	2,7	5,1	2,6	67	30	
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/5	4,59	5,82	10,81	114,88	13,5	
Плов из курицы	280	15,02	16,21	32,78	359,63	23,6	
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	27	129	2,1	

Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	75	6	3,48	38,97	204	2,5	
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	43,0	
Фрукт свежий	100	0,4	0,3	10,3	47	8,1	
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,8	3,75	19,05	126,75	41,1	
Булочка "Волнушка"	100	10,47	13,33	54,27	388,4	57,1	
Итого за комплексный обед:	**1315**	**49,08**	**50,74**	**223,68**	**1 451,60**		

9 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Яйцо с горошком (яичный горошек)	40/60	6,94	4,72	4,18	86,96	4,13	
Суп картофельный с горохом и гренками	230/20	4,25	3,06	23,05	132,68	13,12	
Печень, тушеная в сметанном соусе	120	7,04	7,11	10,23	151,92	27,1	
Ризотто (рис с овощами)	200	4,73	7,32	27,8	228,64	32,6	
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	27	129	2,1	
Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	136	2,4	
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	15	76	41,0	
Фрукт свежий	100	0,9	0,2	8,1	43,4	6,2	
Набор витаминизированный	35	0,63	0,1	23,2	101,6	5,2	
Сдоба обыкновенная	100	11,56	24,47	59,07	533,02	57,2	
Итого за комплексный обед:	**1215**	**45,85**	**52,05**	**223,61**	**1 419,02**		

10 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Салат "Витаминный"	100	1,2	5,2	9,5	90	41	
Щи из свежей капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	275	6,1	8,3	27	187,1	11,8	
Рагу из курицы	300	19,63	18,06	10,82	474,85	23,1	
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	27	129	2,1	
Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	75	6	3,48	38,97	204	2,5	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	27,2	110,43	43,1	
Фрукт свежий	100	0,4	0,3	10,3	47	8,1	
Пряник "Московский"	100	9,32	15,27	39	327,05	57,5	
Итого за комплексный обед:	**1210**	**47,95**	**53,76**	**208,79**	**1 469,43**		

11 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	1,0	5,1	7,7	83	40	
Рассольник ленинградский с мясом курицы	265	4,7	6,43	17,83	147,58	14,2	
Жаркое по-домашнему со свининой	300	20,38	17,07	24	358,5	21,6	
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	27	129	2,1	
Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	75	6	3,48	38,97	204	2,5	
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,3	105	43,6	
Фрукт свежий	100	0,9	0,2	8,1	43,4	6,2	
Булочка домашняя	100	7,6	17,8	49,8	388,6	57,0	
Итого за комплексный обед:	**1300**	**45,98**	**52,63**	**199,1**	**1 371,08**		

12 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,01	6,09	7,2	98,45	7,5	
Суп из овощей с мясом курицы и сметан	250	8,6	11,86	13,76	227,4	12,11	
Котлета рыбная "Любительская" из минт	100	11,11	7,31	4,72	128,13	26,4	
Пюре картофельное	200	7,13	6,4	41,73	217,87	33,11	
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	27	129	2,1	
Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	75	6	3,48	38,97	204	2,5	
Напиток клюквенный из протертой клюк	200	0,1	0,1	20,4	103	43,3	
Фрукт свежий	100	0,4	0,3	10,3	47	8,1	
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,8	3,75	19,05	126,75	41,1	
Печенье в ассортименте	75	9	7,5	33,6	207	5,12	
Итого за комплексный обед:	**1310**	**55,15**	**49,34**	**216,33**	**1 388,60**		