



**Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте от 7 до 11 лет с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счёт средств бюджета Санкт-**

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
2011дошк.	176 и	Каша геркулесовая с изюмом, с маслом сливочным 150/22/5.	150/22/5	5,8	7,5	37,5	232,7
2008	3	Бутерброд с сыром 30/15	30/15	5,9	7,8	15,6	126,5
2008	430	Чай с сахаром 200 мл.	200	0,3	0,1	15,2	62
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>12</b>	<b>15,4</b>	<b>68,3</b>	<b>421,2</b>
<b>Обед</b>							
2011	70/2	Огурец соленый (порционно) 60 .	60	0,2		4,3	8
2008	99	Суп картофельный с горохом на курином бульоне 200.	200	4,2	1,9	18,5	101,7
2008	272 и	Котлета рубленая мясная 90	90	12,5	20,6	13,4	286,3
2008	331	Макаронные изделия отварные 150.	150	5,5	4,8	31,3	191
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С" 200	200	0,6	0,1	31,7	131
К/К	6368	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25	25	1,7	0,2	10,6	51
К/К	6369	Батон нарезной обогащенный 25	25	1,9	0,7	15,9	66
<b>Итого за Обед</b>				<b>26,6</b>	<b>28,3</b>	<b>125,7</b>	<b>835</b>
<b>Итого за день</b>				<b>38,6</b>	<b>43,7</b>	<b>194</b>	<b>1256,2</b>

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)  
Рацион: м/шк.(апрель 2022 з+об)

День: вторник  
Неделя: 1      возрастная категория:

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
2008	212	Макаронник 150/5 г	150/5	5,1	7,9	33,6	208
2008	2	Бутерброд с джемом или повидлом 30/20	30/20	2,5	0,3	30	125,4
2008	430	Чай с сахаром 200 мл.	200	0,3	0,1	15,2	62
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>7,9</b>	<b>8,3</b>	<b>78,8</b>	<b>395,4</b>
<b>Обед</b>							
2008	47 и	Салат из красной фасоли 60 г	60	5,2	3,3	11,6	98,2
2008	95	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной 200/5.	200/5	1,6	2,3	10,7	67,4
2008	311***	Плов из филе птицы*** 250.	250	21,6	18,4	41,2	430
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С" 200	200	0,6	0,1	31,7	131
К/К	6368	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25	25	1,7	0,2	10,6	51
К/К	6369	Батон нарезной обогащенный 25	25	1,9	0,7	15,9	66
<b>Итого за Обед</b>				<b>32,6</b>	<b>25</b>	<b>121,7</b>	<b>843,6</b>
<b>Итого за день</b>				<b>40,5</b>	<b>33,3</b>	<b>200,5</b>	<b>1239</b>

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)  
Рацион: м/шк.(апрель 2022 з+об)

День: среда  
Неделя: 1      возрастная категория:

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
2011дошк.	176 и	Каша пшеничная молочная с курагой и маслом сливочным 150/8/5 .	150/8/5	6,3	6,9	32,8	211,6
2008	1	Бутерброд с маслом 30/10	30/10	2,4	8,6	15,7	145,6
2008	213	Яйцо вареное 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	63
2008	430	Чай с сахаром 200 мл.	200	0,3	0,1	15,2	62
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>14,1</b>	<b>20,2</b>	<b>64</b>	<b>482,2</b>
<b>Обед</b>							
2008	50	Салат "Свеколка" 60 г.	60	4,8	6,1	9,1	110,4
2008	99	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне 200 г .	200	4,2	2,2	18,6	105,3
2008	239***	Котлета рыбная*** 90 г	90	11,9	5,6	13,7	150,7
2008	335	Пюре картофельное 150г .	150	3,1	5,4	20,3	141
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С" 200	200	0,6	0,1	31,7	131
К/К	6368	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25	25	1,7	0,2	10,6	51
К/К	6369	Батон нарезной обогащенный 25	25	1,9	0,7	15,9	66
<b>Итого за Обед</b>				<b>28,2</b>	<b>20,3</b>	<b>119,9</b>	<b>755,4</b>
<b>Итого за день</b>				<b>42,3</b>	<b>40,5</b>	<b>183,9</b>	<b>1237,6</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: м/шк.(апрель 2022 з+об)

День: четверг

Неделя: 1 зрательная категория:

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
2011дошк.	176 и	Каша рисовая с изюмом с маслом сливочным 150/22/5	150/22/5	4,4	6,2	40,1	225,3
2008	3	Бутерброд с сыром 30/15	30/15	5,9	7,8	15,6	126,5
2008	430	Чай с сахаром 200 мл.	200	0,3	0,1	15,2	62
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>10,6</b>	<b>14,1</b>	<b>70,9</b>	<b>413,8</b>
<b>Обед</b>							
2008	51 и	Винегрет овощной с маслом растительным(без лука) 60	60	1,2	6	5,4	79,6
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной 200/5	200/5	1,6	2,3	9,4	72,1
2008	317 и	Зразы рубленые из филе птицы** 90 г.	90	12,6	17,4	13,3	256,6
2008	331	Макаронные изделия отварные 150.	150	5,5	4,8	31,3	191
2008	411	Кисель плодово-ягодный с витамином "С" 200.	200	0,1	0,1	27,9	113
К/К	6368	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25	25	1,7	0,2	10,6	51
К/К	6369	Батон нарезной обогащенный 25	25	1,9	0,7	15,9	66
<b>Итого за Обед</b>				<b>24,6</b>	<b>31,5</b>	<b>113,8</b>	<b>829,3</b>
<b>Итого за день</b>				<b>35,2</b>	<b>45,6</b>	<b>184,7</b>	<b>1243,1</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: м/шк.(апрель 2022 з+об)

День: пятница

Неделя: 1 зрательная категория:

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
2011дошк.	176	Каша манная с курагой и маслом сливочным 150/8/5.	150/8/5	5,3	6,2	28,8	186,4
2008	2	Бутерброд с джемом или повидлом 30/10	30/10	2,4	0,3	22,8	98,1
2008	430	Чай с сахаром 200 мл.	200	0,3	0,1	15,2	62
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>8</b>	<b>6,6</b>	<b>66,8</b>	<b>346,5</b>



Обед							
2008	56	Икра морковная 60 .	60	1,1	4,5	5,3	65,5
2008	92	Суп картофельный с рыбой 200/10 .	200/10	3,9	2	15,5	106,1
2008	245 / 364	Тефтели рыбные, соус томатный 90/20.	90/20	11,5	8	12,8	166,8
2008	325	Рис отварной 150 г.	150	3,7	6,3	32,8	203
2008	464	Сдоба обыкновенная 50 г	50	3,9	3	28,7	150,5
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С" 200	200	0,6	0,1	31,7	131
К/К	6368	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25	25	1,7	0,2	10,6	51
К/К	6369	Батон нарезной обогащенный 25	25	1,9	0,7	15,9	66
Итого за Обед				28,3	24,8	153,3	939,9
Итого за день				36,3	31,4	220,1	1286,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)  
Рацион: м/шк.(апрель 2022 з+об)

День: понедельник  
Неделя: 2      зрательная категория:

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
2011дошк.	176 и	Каша рисовая с изюмом с маслом сливочным 150/22/5	150/22/5	4,4	6,2	40,1	225,3
2008	3	Бутерброд с сыром 30/15	30/15	5,9	7,8	15,6	126,5
2008	213	Яйцо вареное 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	63
2008	430	Чай с сахаром 200 мл.	200	0,3	0,1	15,2	62
Итого за Завтрак				15,7	18,7	71,2	476,8

Обед							
2011	70/2	Огурец соленый (порционно) 60 .	60	0,2		4,3	8
2008	94	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне со сметаной 200/5.	200/5	1,9	2,4	12,6	76,8
2008	256	Печень по-строгановски** 70/50 г.	70/50	18	10,6	3,6	182,9
2008	331	Макаронные изделия отварные 150.	150	5,5	4,8	31,3	191
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С" 200	200	0,6	0,1	31,7	131
К/К	6368	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25	25	1,7	0,2	10,6	51
К/К	6369	Батон нарезной обогащенный 25	25	1,9	0,7	15,9	66
Итого за Обед				29,8	18,8	110	706,7
Итого за день				45,5	37,5	181,2	1183,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)  
Рацион: м/шк.(апрель 2022 з+об)

День: вторник  
Неделя: 2      зрательная категория:

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
2008	190	Каша "Дружба" из пшена с рисом и курагой 150/8/5	150/8/5	5,3	7	26,8	186,7
2008	2	Бутерброд с джемом или повидлом 30/20	30/20	2,5	0,3	30	125,4
2008	430	Чай с сахаром 200 мл.	200	0,3	0,1	15,2	62
Итого за Завтрак				8,1	7,4	72	374,1

Обед							
К/К	7628	Салат из отв. моркови с растительным маслом 60	60	0,7	6,1	3,9	72,1
2008	91	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной 200/5	200/5	2,1	2,4	16	89,7
2008	317 и	Зразы рубленые из филе птицы** 90 г.	90	12,6	17,4	13,3	256,6
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая 150 .	150	3,6	4,6	37,7	206

2008	411	Кисель плодово-ягодный с витамином "С" 200.	200	0,1	0,1	27,9	113
К/К	6368	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25	25	1,7	0,2	10,6	51
К/К	6369	Батон нарезной обогащенный 25	25	1,9	0,7	15,9	66
<b>Итого за Обед</b>				22,7	31,5	125,3	854,4
<b>Итого за день</b>				30,8	38,9	197,3	1228,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: м/шк.(апрель 2022 з+об)

День: среда

Неделя: 2

зрастная категория:

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
2011дошк.	176 и	Каша пшеничная молочная с изюмом с маслом сливочным 150/22/5.	150/22/5	6,5	6,2	43,9	248,8
2008	1	Бутерброд с маслом 30/10	30/10	2,4	8,6	15,7	145,6
2008	430	Чай с сахаром 200 мл.	200	0,3	0,1	15,2	62
<b>Итого за Завтрак</b>				9,2	14,9	74,8	456,4
<b>Обед</b>							
2008	50	Салат "Свеколка" 60 г.	60	4,8	6,1	9,1	110,4
2008	99	Суп картофельный с горохом на курином бульоне 200.	200	4,2	1,9	18,5	101,7
2008	272 и	Котлета рубленая мясная 90	90	12,5	20,6	13,4	286,3
2008	335	Пюре картофельное 150г.	150	3,1	5,4	20,3	141
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С" 200	200	0,6	0,1	31,7	131
К/К	6368	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25	25	1,7	0,2	10,6	51
К/К	6369	Батон нарезной обогащенный 25	25	1,9	0,7	15,9	66
<b>Итого за Обед</b>				28,8	35	119,5	887,4
<b>Итого за день</b>				38	49,9	194,3	1343,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: м/шк.(апрель 2022 з+об)

День: четверг

Неделя: 2

зрастная категория:

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
2011дошк.	176	Каша манная с курагой и маслом сливочным 150/8/5.	150/8/5	5,3	6,2	28,8	186,4
2008	3	Бутерброд с сыром 30/15	30/15	5,9	7,8	15,6	126,5
2008	430	Чай с сахаром 200 мл.	200	0,3	0,1	15,2	62
<b>Итого за Завтрак</b>				11,5	14,1	59,6	374,9
<b>Обед</b>							
2008	56	Икра морковная 60.	60	1,1	4,5	5,3	65,5
2008	100	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 200	200	2,1	2	15,5	98,4
К/К	7613	Биточки рубленые из птицы** 90 г	90	14,3	14,4	12,9	253,2
2008	331	Макаронные изделия отварные 150.	150	5,5	4,8	31,3	191
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С" 200	200	0,6	0,1	31,7	131
К/К	6368	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25	25	1,7	0,2	10,6	51
К/К	6369	Батон нарезной обогащенный 25	25	1,9	0,7	15,9	66
<b>Итого за Обед</b>				27,2	26,7	123,2	856,1
<b>Итого за день</b>				38,7	40,8	182,8	1231

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: м/шк.(апрель 2022 з+об)

День: пятница

Неделя: 2

зрастная категория:

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7

Завтрак							
2008	212	Макаронник 150/5 г	150/5	5,1	7,9	33,6	208
2008	2	Бутерброд с джемом или повидлом 30/20	30/20	2,5	0,3	30	125,4
2008	430	Чай с сахаром 200 мл.	200	0,3	0,1	15,2	62
<b>Итого за Завтрак</b>				7,9	8,3	78,8	395,4
Обед							
К/К	6846	Салат "Здоровье" из отварной свеклы, моркови, зел.горошка 60	60	1,1	5	4,9	68,2
2008	92	Суп картофельный с рыбой 200/10 .	200/10	3,9	2	15,5	106,1
2008	237 ***	Рыба, запеченная в сметанном соусе*** 100	100	7,6	5	10	168
2008	325	Рис отварной 150 г.	150	3,7	6,3	32,8	203
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С" 200	200	0,6	0,1	31,7	131
2008	464	Сдоба обыкновенная 50 г	50	3,9	3	28,7	150,5
К/К	6368	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25	25	1,7	0,2	10,6	51
К/К	6369	Батон нарезной обогащенный 25	25	1,9	0,7	15,9	66
<b>Итого за Обед</b>				24,4	22,3	150,1	943,8
<b>Итого за день</b>				32,3	30,6	228,9	1339,2