



Двухдневное десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте от 12 до 18 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
Обед							
2011	70/2	Огурец соленый (порционно) 100 .	100	0,2		4,3	8
2008	99	Суп картофельный с горохом на курином бульоне 250.	250	5,3	2,3	23,1	127,1
2008	272 и	Котлета рубленая мясная** 100 .	100	13,9	22,9	14,9	318,2
2008	331	Макаронные изделия отварные 180.	180	6,6	5,8	37,6	229,2
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С" 200	200	0,6	0,1	31,7	131
К/К	6443	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 40	40	2,7	0,3	17	81,6
К/К	6369	Батон нарезной обогащённый 40	40	3	1,1	25,4	105,6
Итого за Обед				32,3	32,5	154	1000,7
Итого за день				32,3	32,5	154	1000,7

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)
Рацион: с/шк.(апрель 2022 обед)

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
Обед							
2008	47 и	Салат из красной фасоли 100 г.	100	8,7	5,5	19,3	163,7
2008	95	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной 250/5.	250/5	1,9	2,7	13,3	82,2
2008	311***	Плов из филе птицы*** 280.	280	26,4	16	54,7	503,7
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С" 200	200	0,6	0,1	31,7	131
К/К	6443	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 40	40	2,7	0,3	17	81,6
К/К	6369	Батон нарезной обогащённый 40	40	3	1,1	25,4	105,6
Итого за Обед				43,3	25,7	161,4	1067,8
Итого за день				43,3	25,7	161,4	1067,8

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)
Рацион: с/шк.(апрель 2022 обед)

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
Обед							
2008	50	Салат "Свеколка" 60 г.	60	4,8	6,1	9,1	110,4
2008	99	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне 250 г .	250	5,3	2,7	23,3	131,7
2008	239***	Котлета рыбная*** 100 г	100	13,3	6,2	15,3	167,5
2008	335	Пюре картофельное 180г .	180	3,7	6,5	24,4	169,2
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С" 200	200	0,6	0,1	31,7	131
К/К	6443	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 40	40	2,7	0,3	17	81,6
К/К	6369	Батон нарезной обогащённый 40	40	3	1,1	25,4	105,6

Итого за Обед	33,4	23	146,2	897
Итого за день	33,4	23	146,2	897

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: с/шк.(апрель 2022 обед)

День: четверг

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
Обед							
2008	51 и	Винегрет овощной с маслом растительным(без лука) 100	100	2	10	8,9	132,7
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной 250/5	250/5	2	2,7	11,7	88,2
2008	317 и	Зразы рубленые из филе птицы** 100 г.	100	13,9	19,4	14,8	285,5
2008	331	Макаронные изделия отварные 180.	180	6,6	5,8	37,6	229,2
2008	411	Кисель плодово-ягодный с витамином "С" 200.	200	0,1	0,1	27,9	113
К/К	6443	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 40	40	2,7	0,3	17	81,6
К/К	6369	Батон нарезной обогащённый 40	40	3	1,1	25,4	105,6
Итого за Обед				30,3	39,4	143,3	1035,8
Итого за день				30,3	39,4	143,3	1035,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: с/шк.(апрель 2022 обед)

День: пятница

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
Обед							
2008	56	Икра морковная 100	100	1,8	7,4	8,9	109,2
2008	92	Суп картофельный с рыбой 250/10 .	250/10	4,4	2,5	19,4	130,4
2008	245 / 364	Тефтели рыбные, соус томатный 100/20.	100/20	12,8	8,7	14,1	183,6
2008	325	Рис отварной 180 г.	180	4,4	7,6	39,4	243,6
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	6443	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 40	40	2,7	0,3	17	81,6
К/К	6369	Батон нарезной обогащённый 40	40	3	1,1	25,4	105,6
Итого за Обед				33,6	30,7	184,6	1135,5
Итого за день				33,6	30,7	184,6	1135,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: с/шк.(апрель 2022 обед)

День: суббота

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
Обед							
#####	34	Салат из свеклы отварной с маслом растительным 100	100	1,7	6	10,5	100,5
2008	100	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 г.	250	2,7	2,5	19,4	123
2008	312***	Птица, тушенная в сметанном соусе ***60/60г	120	14,7	8	4,3	192
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая 180 .	180	4,3	5,5	45,2	247,2
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С" 200	200	0,6	0,1	31,7	131
К/К	6443	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 40	40	2,7	0,3	17	81,6
К/К	6369	Батон нарезной обогащённый 40	40	3	1,1	25,4	105,6
Итого за Обед				29,7	23,5	153,5	980,9
Итого за день				29,7	23,5	153,5	980,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: с/шк.(апрель 2022 обед)

День: понедельник
 Неделя: 2 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
Обед							
2011	70/2	Огурец соленый (порционно) 100 .	100	0,2		4,3	8
2008	94	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне со сметаной 250/5.	250/5	2,3	2,9	15,7	94
2008	256	Печень по-строгановски** 70/50 г.	70/50	18	10,6	3,6	182,9
2008	331	Макаронные изделия отварные 180.	180	6,6	5,8	37,6	229,2
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С" 200	200	0,6	0,1	31,7	131
К/К	6443	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40	40	2,7	0,3	17	81,6
К/К	6369	Батон нарезной обогащенный 40	40	3	1,1	25,4	105,6
Итого за Обед				33,4	20,8	135,3	832,3
Итого за день				33,4	20,8	135,3	832,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: с/шк.(апрель 2022 обед)

День: вторник
 Неделя: 2 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
Обед							
К/К	7627	Салат из отв. моркови с растительным маслом 100	100	1,2	10,1	6,4	120,2
2008	91	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной 250/5	250/5	2,6	2,8	20,1	110,4
2008	317 и	Зразы рубленые из филе птицы** 100 г.	100	13,9	19,4	14,8	285,5
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая 180 .	180	4,3	5,5	45,2	247,2
2008	411	Кисель плодово-ягодный с витамином "С" 200.	200	0,1	0,1	27,9	113
К/К	6443	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40	40	2,7	0,3	17	81,6
К/К	6369	Батон нарезной обогащенный 40	40	3	1,1	25,4	105,6
Итого за Обед				27,8	39,3	156,8	1063,5
Итого за день				27,8	39,3	156,8	1063,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: с/шк.(апрель 2022 обед)

День: среда
 Неделя: 2 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
Обед							
2008	50	Салат "Свеколка" 100 г.	100	8	10,1	15,2	184
2008	99	Суп картофельный с горохом на курином бульоне 250.	250	5,3	2,3	23,1	127,1
2008	272 и	Котлета рубленая мясная** 100 .	100	13,9	22,9	14,9	318,2
2008	335	Пюре картофельное 180г .	180	3,7	6,5	24,4	169,2
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С" 200	200	0,6	0,1	31,7	131
К/К	6443	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40	40	2,7	0,3	17	81,6
К/К	6369	Батон нарезной обогащенный 40	40	3	1,1	25,4	105,6
Итого за Обед				37,2	43,3	151,7	1116,7
Итого за день				37,2	43,3	151,7	1116,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: с/шк.(апрель 2022 обед)

День: четверг
 Неделя: 2 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
Обед							
2008	56	Икра морковная 100	100	1,8	7,4	8,9	109,2
2008	100	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 г.	250	2,7	2,5	19,4	123
К/К	7629	Биточки рубленые из птицы ** 100 г	100	15,9	16	14,4	280,6
2008	331	Макаронные изделия отварные 180.	180	6,6	5,8	37,6	229,2
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С" 200	200	0,6	0,1	31,7	131
К/К	6443	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 40	40	2,7	0,3	17	81,6
К/К	6369	Батон нарезной обогащённый 40	40	3	1,1	25,4	105,6
Итого за Обед				33,3	33,2	154,4	1060,2
Итого за день				33,3	33,2	154,4	1060,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)
 Рацион: с/шк.(апрель 2022 обед)

День: пятница
 Неделя: 2 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
Обед							
К/К	7172	Салат "Здоровье" из отварной свеклы, моркови, зел.горошка 100	100	1,8	8,1	8,1	110,6
2008	92	Суп картофельный с рыбой 250/10	250/10	4,4	2,5	19,4	130,4
2008	237 ***	Рыба, запеченная в сметанном соусе*** 100	100	7,6	5	10	168
2008	325	Рис отварной 180 г.	180	4,4	7,6	39,4	243,6
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	6443	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 40	40	2,7	0,3	17	81,6
К/К	6369	Батон нарезной обогащённый 40	40	3	1,1	25,4	105,6
Итого за Обед				28,4	27,7	179,7	1121,3
Итого за день				28,4	27,7	179,7	1121,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)
 Рацион: с/шк.(апрель 2022 обед)

День: суббота
 Неделя: 2 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
Обед							
#####	34	Салат из свеклы отварной с маслом растительным 100	100	1,7	6	10,5	100,5
2008	92	Суп картофельный с курой 250/10	250/10	4,7	4,9	19,5	154
2008	278 и	Зразы рубленые мясные паровые 100 г.	100	12,9	15	7,5	216,1
2008	331	Макаронные изделия отварные 180.	180	6,6	5,8	37,6	229,2
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С" 200	200	0,6	0,1	31,7	131
К/К	6443	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 40	40	2,7	0,3	17	81,6
К/К	6369	Батон нарезной обогащённый 40	40	3	1,1	25,4	105,6
Итого за Обед				32,2	33,2	149,2	1018
Итого за день				32,2	33,2	149,2	1018