

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО "Комбинат питания "Кировский"
Клименкова А. Комбинат
питания
"Кировский" *
« 01 » сентября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 485
Московского района Санкт-Петербурга
« 01 » сентября 2021 г.

Циклическое двенадцатидневное 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-Петербурга.

День: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Обед							
Салат картофельный с солеными огурцами с маслом растительным*	100	4,1	3	23,3	138	37 *	2017
Борщ из свежей капусты с картофелем, свининой и сметаной	250/10/5	6,7	10,8	14,9	149,5	76	2008
Котлеты рубленые из птицы***	100	18,6	14,2	17	270	314***	2008
Рагу овощное	180	4,2	8	13,8	142,8	350	2008
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,7	0,3	17	81,6	6443	К/К
Батон нарезной обогащённый	40	3	1,1	25,4	105,6	6369	К/К
Итого за Обед		39,9	37,5	143,1	1018,5		
Итого за день		39,9	37,5	143,1	1018,5		

День: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Обед							
Салат витаминный с маслом растительным (2 вар.) (до 28.02) / с 01.03 Салат из свеклы отварной с яблоком и маслом растительным	100	1,5	15,1	8,5	176	42 / 54	2008 / 2011
Суп картофельный	250	3,6	2,9	19,2	117	92	2008
Плов из филе птицы***	280	26,4	16,0	54,7	503,7	311***	2008
Напиток клюквенный с витамином "С"	200	0,1	0,1	24,9	103	437	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,7	0,3	17	81,6	6443	К/К
Батон нарезной обогащённый	40	3	1,1	25,4	105,6	6369	К/К
Итого за Обед		37,3	35,5	149,7	1086,9		
Итого за день		37,3	35,5	149,7	1086,9		

День: 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Обед							
Салат "Свеколка"	100	8	10,1	15,2	184	50	2008
Щи из свежей капусты с курой и сметаной	250/10/5	6,6	4,4	5,6	111,2	83	2008
Рыба, запеченная в сметанном соусе***	100	7,6	5	10	168	237 ***	2008
Пюре картофельное	180	3,7	6,5	24,4	169,2	335	2008
Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,9	115	394	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,7	0,3	17	81,6	6443	К/К
Батон нарезной обогащённый	40	3	1,1	25,4	105,6	6369	К/К
Итого за Обед		31,8	27,6	125,5	934,6		
Итого за день		31,8	27,6	125,5	934,6		

День: 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Обед							
Винегрет овощной с сельдью с маслом растительным*.	75/25	1,4	10,2	6,6	123	52 *	2008
Суп картофельный с горохом	250	10,3	10,1	18,4	186,1	99	2008
Рулет из говядины с луком и яйцом***	100	11,3	11	9,7	216	280***	2008
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,8	37,6	229,2	331	2008
Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113	411	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,7	0,3	17	81,6	6443	К/К
Батон нарезной обогащённый	40	3	1,1	25,4	105,6	6369	К/К
Ватрушка с творогом	50	6,1	3,2	26,4	165	453/734	2008
Итого за Обед		41,5	41,8	169	1219,5		
Итого за день		41,5	41,8	169	1219,5		

День: 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	0,7	5,1	2,3	103	19	2008
Суп из овощей со сметаной	250/10	11,1	42	18,1	112,6	95	2008
Тефтели из говядины, соус томатный	100/20	14,3	16,7	25,4	310,8	283 / 364	2008
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,5	45,2	247,2	323	2008
Сок фруктовый	200	1	0,1	37,8	86	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,7	0,3	17	81,6	6443	К/К
Батон нарезной обогащённый	40	3	1,1	25,4	105,6	6369	К/К
Итого за Обед		37,1	70,8	171,2	1046,8		
Итого за день		37,1	70,8	171,2	1046,8		

День: 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Обед							
Салат из свежих помидоров *	100	1	10,2	33	109	22*	2008
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	23,8	121	100	2008
Голубцы ленивые ***	280	24,9	25,9	20,7	409,3	306 ***	2008
Напиток клюквенный с витамином "С"	200	0,1	0,1	24,9	103	437	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,7	0,3	17	81,6	6443	К/К
Батон нарезной обогащённый	40	3	1,1	25,4	105,6	6369	К/К
Итого за Обед		35,6	40,4	144,8	929,5		
Итого за день		35,6	40,4	144,8	929,5		

День: 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Обед							
Салат "Полонынский" ** (до 28.02) / с 01.03 Салат "Полонынский" с пекинской капустой	100	1,5	10,1	4,4	115	28**	2008
Суп крестьянский с крупой и свининой	250/10	6,1	8,9	12,3	152,4	94	2008
Рыба, запеченная с яйцом	100	11,5	4,1	12,6	150,1	236***	2008
Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,5	5,6	28,2	177,6	333	2008
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	441	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,7	0,3	17	81,6	6443	К/К
Батон нарезной обогащенный	40	3	1,1	25,4	105,6	6369	К/К
Итого за Обед		29,0	30,4	124,3	885,3		
Итого за день		29,0	30,4	124,3	885,3		

День: 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
Обед	3	4	5	6	7	1	0
Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным** (до 28.02) / с 01.03 Огурец соленый (порционно)	100	3,6	10,2	7,8	137	30 / 71/2	2008 / 2011
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250/5	5,9	7,5	7,3	138,9	88	2008
Котлеты рубленые из птицы***	100	18,6	14,2	17	270	314***	2008
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,5	45,2	247,2	323	2008
Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113	411	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,7	0,3	17	81,6	6443	К/К
Батон нарезной обогащённый	40	3	1,1	25,4	105,6	6369	К/К
Итого за Обед		38,2	38,9	147,6	1093,3		
Итого за день		38,2	38,9	147,6	1093,3		

День: 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	0,7	5,1	2,3	103	19	2008
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	250/10/5	9,4	7,6	17,5	109,6	91	2008
Печень по-строгановски	120(70/50)	13,1	12,1	8,7	166	256	2008
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,8	37,6	229,2	331	2008
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,7	0,3	17	81,6	6443	К/К
Батон нарезной обогащённый	40	3	1,1	25,4	105,6	6369	К/К
Итого за Обед		41,0	30,6	135,1	942,9		
Итого за день		41,0	30,6	135,1	942,9		

День: 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Обед							
Салат "Школьные годы" ** (до 28.02) / с 01.03 Салат "Школьные годы" с пекинской капустой	100	1,5	10,1	4,4	115	29 ***	2008
Борщ с картофелем, свиной и сметаной	250/10/5	6,1	9,5	15,3	171,4	77	2008
Котлета рыбная любительская	100	13,7	3,7	6,4	111,5	241	2008
Пюре картофельное с морковью	180	3,6	6,9	22,6	167	125	2008
Напиток лимонный с витамином "С"	200	0,2		25,7	105	436	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,7	0,3	17	81,6	6443	К/К
Батон нарезной обогащенный	40	3	1,1	25,4	105,6	6369	К/К
Итого за Обед		30,8	31,6	116,8	857,1		
Итого за день		30,8	31,6	116,8	857,1		

День: 11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Обед							
Винегрет овощной с маслом растительным*	100	1,4	10,1	6,6	123	51 *	2008
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,4	3,7	19,9	142,3	100	2008
Птица, тушенная в сметанном соусе ***	120(60/60)	14,7	8	4,3	192	312***	2008
Рис отварной	180	4,4	7,6	39,4	243,6	325	2008
Сок фруктовый	200	1	0,1	37,8	86	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,7	0,3	17	81,6	6443	К/К
Батон нарезной обогащённый	40	3	1,1	25,4	105,6	6369	К/К
Итого за Обед		34,6	30,9	150,4	974,1		
Итого за день		34,6	30,9	150,4	974,1		

День: 12

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Сб. рец.
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	1	0
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком *	100	2,7	5,1	2,6	67	20*	2008
Суп картофельный с курой	250/10	7,1	3,7	19,1	138,4	92	2008
Зразы рубленые из говядины паровые	100	8,6	11	6	178	278	2008
Рагу овощное	180	4,2	8	13,8	142,8	350	2008
Напиток апельсиновый с витамином "С"	200	0,2		25,7	105	436	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,7	0,3	17	81,6	6443	К/К
Батон нарезной обогащённый	40	3	1,1	25,4	105,6	6369	К/К
Итого за Обед		28,5	29,2	109,6	818,4		
Итого за день		28,5	29,2	109,6	818,4		

Итого за 12 дней	426,00	345,70	1686,90	11807
Среднее значение за день	35,50	37,10	140,60	984

* - с 01.03 в рецептурах блюд лук репчатый заменяется на лук зеленый.

*** - в процессе приготовления блюд исключается обжарка

Примечание: допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях Москва, Делипринт, 2011 год, рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга СПб, 2008 г., под редакцией Куткиной М.Н.