

Согласовано

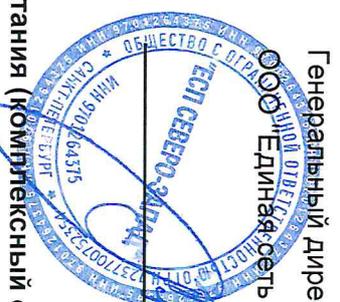
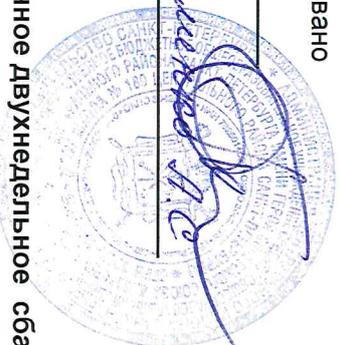
ГБОУ СОШ № 189

Генеральный директор
ООО "Единая сеть питания Северо-запад"

Директор



Личуев Д.А.



Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (комплексный обед)

Для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

1 день

Обед

Салат из соленых огурцов с луком	100	2017	21	0,87	5,13	2,62	60
Суп картофельный с рисом и грицей	240/10	2017	101	4,37	5,13	22,00	151
Биточки рубленые из говядины	100	2016	302	15,35	13,04	12,52	229
Пюре картофельное	200	2008	335	4,44	7,30	29,33	200
Кисель из кураги	200	2008	406	1,04	0,06	36,56	150
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроулучшителями	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Добытки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Молоко в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	200	АКП	17	5,40	5,00	18,00	132
Итого за прием пищи:	1215			36,43	37,29	159,16	1109
Всего за день:				36,43	37,29	159,16	1109

1 Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день							
Обед							
Салат картофельный с соевыми отрудами и зеленым горошком	100	2017	42	1,82	6,28	10,34	105
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	240/5/5	2017	82	3,58	8,81	12,63	134
Рыба, тушенная с овощами	120	2016	254	13,75	7,70	5,80	149
Рис отварной	200	2008	325	5,51	8,10	34,17	233
Сок яблочный	200	2016	484	0	0	23,00	92
Пряники	70	АКП	13	3,36	1,96	26,39	165
Мандарины	100	2016	399	0,80	0,20	7,50	35
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	1105			33,39	34,28	148,14	1056
Всего за день:				33,39	34,28	148,14	1056

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	0,87	6,78	9,30	87
Суп с макаронными изделиями и картофелем с грибами	240/10	2017	112	4,27	6,04	19,90	144
Рагу из мяса птицы (курица)	300	2016	334	17,36	14,96	26,06	293
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,68	0,28	21,62	124
Булочка молочная	50	2008	477	2,70	3,73	18,61	149
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Мармелад	30	АКП	14	0,45	2,76	19,26	104
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:¹	1095			34,00	38,28	161,09	1150
Всего за день:				34,00	38,28	161,09	1150

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 День							
Обед							
Винегрет овощной	100	2008	51	1,22	8,19	7,35	127
Щи из свежей капусты с картофелем и птицей	245/5	2017	88	3,49	6,06	9,10	110
Котлеты Домашние	100	2008	271	14,25	10,05	12,03	235
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	181	7,62	5,87	52,53	278
Сок мультифрукт	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
Печенье овсяное	60	АКП	11	3,60	15,00	22,80	228
Яблочки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	1075			35,35	46,80	160,94	1246
Всего за день:				35,35	46,80	160,94	1246

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант) / Помидоры натуральные свежие с 01.03	100	2008/2017	41/71	1,14	5,19	10,91	95
Рассольник ленинградский со свиной	245/5	2017	96	2,41	6,33	17,14	136
Суфле из рыбы	100	АКП	45	13,83	10,17	2,63	186
Картофель отварной	200	2008	333	4,04	6,31	32,63	204
Компот из изюма	200	2008	401	0,46	0,10	28,14	101
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Мандарины	100	2016	399	0,80	0,20	7,50	35
Зефир витаминизированный	50	АКП	12	0,40	0,05	39,90	162
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	1165			30,74	32,08	185,18	1170
Всего за день:				30,74	32,08	185,18	1170

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
6 день							
Обед							
Салат из свеклы отварной	100	2017	52	1,47	6,10	8,63	95
Суп картофельный с фасолью	250	2017	102	3,95	5,65	19,23	150
Сердце в соусе	120	2017	262	16,37	13,06	3,67	212
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	3,52	6,39	37,30	245
Сок апельсиновый	200	2016	484	0,44	0	33,56	136
Курага порциями	30	АКП	28	1,56	1,09	15,30	68
Апельсины	100	2016	393	0,90	0,20	8,10	38
Молоко в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	200	АКП	17	5,40	5,00	18,00	132
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	1265			38,17	38,72	172,12	1220
Всего за день:				38,17	38,72	172,12	1220

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
7 день							
Обед							
Огурцы натуральные соленые	100	2017	70	0,80	0,10	2,70	12
Шли из свежей капусты с картофелем со сметаной	245/5	2017	88	1,98	6,15	11,30	100
Жаркое по-домашнему	300	2017	259	23,34	24,41	37,77	507
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Печенье овсяное	60	АКП	11	3,60	15,00	22,80	228
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	1175			37,94	49,95	158,58	1255
Всего за день:				37,94	49,95	158,58	1255

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
8 день							
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	0,87	6,78	9,30	87
Суп картофельный с горохом и гречками	230/20	2008	99	6,46	5,30	23,63	191
Биточки рыбные, соус сметанный	100/20	2017	234	12,51	12,80	19,44	201
Рис припущенный	200	2008	326	5,39	5,99	32,22	262
Напиток из варенья	200	2008	439	0,08	0,04	21,10	87
Мармелад	30	АКП	14	0,45	2,76	19,26	104
Мандарины	100	2016	399	0,80	0,20	7,50	35
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	1065			31,14	35,10	160,77	1110
Всего за день:				31,14	35,10	160,77	1110

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Обед							
Огурцы натуральные свежие	100	2017	71	0,70	0,50	5,24	42
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	240/5/5	2017	82	3,58	8,81	12,63	134
Шницель рубленый куриный	100	2016	338	13,86	3,95	12,63	142
Картофель тушеный	200	2008	133	4,22	16,74	29,77	272
Сок яблочный	200	2016	484	0	0	23,00	92
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Груши	100	2016	396	0,40	0,30	10,30	46
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	1115			30,43	34,04	139,90	977
Всего за день:				30,43	34,04	139,90	977

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Обед							
Салат из свеклы отварной	100	2017	52	1,47	6,10	8,63	95
Суп картофельный с рыбой	230/20	2017	97	6,54	3,91	19,99	130
Гуляш	100	2017	260	11,57	11,02	2,77	123
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	3,52	6,39	37,30	245
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,44	0	29,56	120
Булочка молочная	50	2008	477	2,70	3,73	18,61	149
Дблики	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Молоко в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	200	АКП	17	5,40	5,00	18,00	132
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	1265			36,60	37,78	172,99	1181
Всего за день:				36,60	37,78	172,99	1181

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
11 день							
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант) / Помидоры натуральные свежие с 01.03	100	2008/2017	41/71	1,14	5,19	10,91	95
Суп из овощей с пшеницей и сметаной	240/5/5	2017	99	3,68	7,66	11,31	129
Пудинг из печени с морковью	100	АКП	46	15,77	11,98	3,66	210
Картофель отварной	200	2008	333	3,73	5,84	30,19	189
Компот из кураги	200	2008	401	1,04	0,06	34,16	142
Мандарины	100	2016	399	0,80	0,20	7,50	35
Пряники	70	АКП	13	3,36	1,96	26,39	165
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	1085			34,09	34,12	152,45	1107
Всего за день:				34,09	34,12	152,45	1107

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
12 день							
Обед							
Винегрет овощной	100	2008	51	1,22	8,19	7,35	127
Рассольник ленинградский со свиной	245/5	2017	96	2,41	6,33	17,14	136
Плов куриный	300	2016	331	23,44	16,31	54,62	489
Сок мультифрукт	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Зефир витаминизированный	50	АКП	12	0,40	0,05	39,90	162
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	1065			35,34	34,61	184,34	1245
Всего за день:				35,34	34,61	184,34	1245

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	36,43	37,29	159,16	1109
Всего за 2 день:	33,39	34,28	148,14	1056
Всего за 3 день:	34,00	38,28	161,09	1150
Всего за 4 день:	35,35	46,80	160,94	1246
Всего за 5 день:	30,74	32,08	185,18	1170
Всего за 6 день:	38,17	38,72	172,12	1220
ИТОГО:	208,09	227,45	986,63	6950
В среднем за 1 неделю:	34,68	37,91	164,44	1158
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	12%	29%	57%	
Всего за 7 день:	37,94	49,95	158,58	1255
Всего за 8 день:	31,14	35,10	160,77	1110
Всего за 9 день:	30,43	34,04	139,90	977
Всего за 10 день:	36,60	37,78	172,99	1181
Всего за 11 день:	34,09	34,12	152,45	1107
Всего за 12 день:	35,34	34,61	184,34	1245
ИТОГО:	205,54	225,61	969,03	6876
В среднем за 2 неделю:	34,26	37,60	161,50	1146
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	12%	30%	56%	
В среднем за 12 дней:	34,47	37,75	162,97	1152

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах):

	Обед
Всего за 1 день:	1215
Всего за 2 день:	1105
Всего за 3 день:	1095
Всего за 4 день:	1075
Всего за 5 день:	1165
Всего за 6 день:	1265
Всего за 7 день:	1175

Всего за 8 день:		1065
Всего за 9 день:		1115
Всего за 10 день:		1265
Всего за 11 день:		1085
Всего за 12 день:		1065

1

Сборники рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НИЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПССОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. — ___ с. Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017.-544 с.

АКП - Ресурсы технологических карт на блюда и кулинарные изделия, составленные на основании Акта контрольной проработки.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20.

1

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.