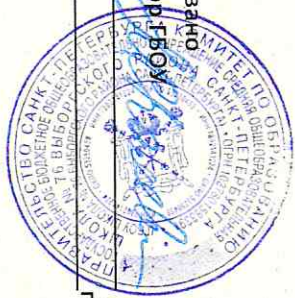


Согласовано
Директор ГБОУ



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (Завтрак-обед)
Для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(осень-зима)



Генеральный директор
ООО "Северная Столица"
Левин Д.А.

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Технологическая и нормативная документация/ сборник рецептов	№ рец.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	2	3	4	7	8	9	6

1 День

Завтрак

Вутерброд с яйцом	20/15	УСП	114	4,05	2,90	10,15	82,30
Макаронные изделия отварные с сыром	200	2012	207	12,40	13,30	30,30	291,00
Чай с сахаром	200	2012	392	0,10	0,00	6,60	26,50
Яблоко свежее	150	УСП	10	0,60	0,60	14,70	70,50
Печенье сахарное	30	УСП	122	2,30	2,90	22,30	125,10
Итого за прием пищи:	615			19,45	19,70	84,05	595,40

Обед

Салат "Витаминный"	100	1996	27	1,20	5,20	9,50	90,00
Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	2012	81	5,99	4,52	23,33	156,67
Биточки рыбные (запеченные) с соусом сметанным с томатом и луком	100/30	2012	255/357	13,50	6,50	11,00	159,20
Пюре картофельное	150	2012	321	3,10	4,80	20,44	137,30
Кисель из клубники	200	УСП	63	1,00	0,10	23,50	99,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	УСП	56	2,00	0,30	12,70	61,20
Зефир	30	УСП	123	0,20	0,00	23,20	94,90
Итого за прием пищи:	860			26,99	21,42	123,67	798,77
Всего за день:	1475			46,44	41,12	207,72	1394,17

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
 Для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (осень-зима)

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Сборник рецептов	№ рец.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	2 День	
								1	2
Завтрак									
Бутерброд с джемом	20/5/15.	2008	2	1,20	4,30	22,00	132,00		
Запеканка из творога с молоком стученным	150/20	2012	237	24,80	17,10	24,30	350,00		
Кофейный напиток с молоком	200	УСП	66	3,80	3,50	11,10	90,80		
Мандарин свежий	100	УСП	52	0,80	0,20	7,50	38,00		
Итого за прием пищи:	510			30,60	25,10	64,90	610,80		
Обед									
Помидор свежий	100	УСП	107	1,10	0,20	3,80	24,10		
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, зеленью петрушки	200/20/10/1	2012	67	7,45	10,11	65,84	112,39		
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	100	2011	296	10,40	13,20	9,70	202,80		
Рис отварной	150	2008	325	3,69	6,27	32,67	202,19		
Напиток из замороженных ягод черной смородины	200	УСП	117	0,10	0,10	24,90	103,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	УСП	56	2,00	0,30	12,70	61,20		
Батон обогащенный микроэлементами	15	УСП	4	1,10	0,40	7,70	39,30		
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	УСП	60	3,50	3,10	5,60	70,60		
Итого за прием пищи:	951			29,34	33,68	162,91	815,58		
Всего за День:	1461			59,94	58,78	227,81	1426,38		

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
 для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (осень-зима)

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Сборник рецептур	№ рец.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	3 День	
								Завтрак	Обед
Бутерброд с сыром	15/5/15	2008	3	4,50	8,70	7,40	131,00		
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/5	2008	189	7,24	8,92	31,56	236,70		
Какао с молоком	200	2020	79	4,10	6,00	12,60	121,10		
Груша свежая	150	УСП	2	0,60	0,50	15,50	70,50		
Итого за прием пищи:	590			16,44	24,12	67,06	559,30		
Винегрет " Морской"	100	2008	53	1,80	10,10	9,20	134,00		
Суп-лапша Домашняя с птицей, зеленью петрушки	200/20/1	2012	86	6,00	6,80	9,50	124,20		
Гуляш из отварного мяса	100	2012	277	17,40	17,10	3,50	237,50		
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	181	3,60	4,60	37,70	206,00		
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	УСП	97	1,00	0,20	19,80	86,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	УСП	56	2,00	0,30	12,70	61,20		
Батон обогащенный микроэлементами	15	УСП	4	1,10	0,40	7,70	39,30		
Итого за прием пищи:	816			32,90	39,50	100,10	888,20		
Всего за День:	1406			49,34	63,62	167,16	1447,50		

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
 для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (осень-зима)

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Сборник рецептов	№ рец.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	4 День						
								Завтрак						
Бургерборд с джемом	20/5/15	2008	2	1,20	4,30	22,00	132,00							
Омлет с сыром	150	2008	215	17,40	27,00	2,50	323,80							
Чай с сахаром и лимоном	200/10	2012	393	0,09	0,01	9,44	38,57							
Яблоко свежее	150	УСП	10	0,60	0,60	14,70	70,50							
Итого за прием пищи:	550			19,29	31,91	48,64	564,87							
		Обед												
Помидор свежий	100	УСП	107	1,10	0,20	3,80	24,10							
Суп картофельный с рыбой и зеленью укропа	200/20/1	2011	92	6,80	2,90	15,70	116,00							
Котлета "Здоровье"	100	2014	95	15,00	12,20	8,00	203,00							
Капуста тушеная (свежая) с зеленью петрушки	180/1	2008	346	4,61	7,50	129,60	138,24							
Напиток клюквенный	200	2008	437	0,10	0,10	24,30	99,90							
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	УСП	56	2,00	0,30	12,70	61,20							
Пирожок с творогом	60	2013	701	8,30	5,40	27,50	192,00							
Итого за прием пищи:	892			37,91	28,60	221,60	834,44							
Всего за день:	1442			57,20	60,51	270,24	1399,31							

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
 для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (осень-зима)

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Сборник рецептов	№ рец.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	5 День	
								3	4
Завтрак									
Бутерброд с маслом	5/15	УСП	118	1,10	4,40	7,70	75,60		
Пудинг из творога (запеченный)	130	2012	235	20,40	14,60	31,90	344,80		
Соус молочный (сладкий) для подачи к блюду	50	2008	367	0,90	2,30	6,51	50,10		
Кофейный напиток с молоком	200	УСП	66	3,80	3,50	11,10	90,80		
Мандарин свежий	100	УСП	52	0,80	0,20	7,50	38,00		
Итого за прием пищи:	500			27,00	25,00	64,71	599,30		
Обед									
Салат из соевых стручков с зеленым луком	100	2008	20	2,70	5,10	2,60	67,00		
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/20/20	2012	57	4,93	7,25	10,31	126,48		
Печень по-строгановски	100	2011	255	13,60	9,90	3,60	180,50		
Макаронные изделия отварные	150	2008	209	5,43	4,66	30,94	188,18		
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	УСП	97	1,00	0,20	19,80	86,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	УСП	56	2,00	0,30	12,70	61,20		
Батон обогащенный микроэлементами	15	УСП	4	1,10	0,40	7,70	39,30		
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	УСП	60	3,50	3,10	5,60	70,60		
Итого за прием пищи:	961			34,26	30,91	93,25	819,26		
Всего за день:	1461			61,26	55,91	157,96	1418,56		

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(осень-зима)**

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Сборник рецептов	№ рец.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	6 День					
								1	2	3	4	7	8
Завтрак													
Бутерброд с яйцом	20/15	УСП	114	4,05	2,90	10,15	82,30						
Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	200/5	2008	189	6,60	9,70	24,40	210,80						
Чай с сахаром	200	2012	392	0,10	0,00	6,60	26,50						
Печенье овсяное	50	УСП	124	3,20	7,00	34,80	201,90						
Апельсин свежий	150	УСП	100	1,40	0,30	12,20	64,50						
Итого за прием пищи:	640			15,35	19,90	88,15	586,00						
Обед													
Салат из свежих помидоров с луком зеленым	100	2012	14	1,09	6,10	3,40	73,70						
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	200/20/10	2012	76	5,83	6,25	17,02	132,20						
Котлета любительская рыбная	100	2008	241	16,40	6,60	6,00	150,00						
Картофель отварной	150	2008	123	2,88	0,58	22,77	108,10						
Компот из замороженной вишни	200	УСП	99	0,50	0,20	13,20	53,90						
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	УСП	56	2,00	0,30	12,70	61,20						
Сдоба обыкновенная	75	2008	464	5,40	3,15	39,90	211,50						
Итого за прием пищи:	885			34,1	23,18	114,99	790,6						
Всего за день:	1525			49,45	43,08	203,14	1376,6						

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
 для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (осень-зима)

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Сборник рецептов	№ рец.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	7 День	
								Завтрак	Обед
Бугерброд с сыром	15/5/15.	2008	3	4,50	8,70	7,40	131,00		
Омлет натуральный	150	2008	214	14,42	23,80	2,72	282,88		
Какао с молоком	200	2020	79	4,10	6,00	12,60	121,10		
Мандарин свежий	100	УСП	52	0,80	0,20	7,50	38,00		
Итого за прием пищи:	485			23,82	38,7	30,22	572,98		
Обед									
Салат "Здоровье"	100	2014	29	1,50	5,18	7,18	80,16		
Сул крестьянский с крупной перловой, птицей, зеленью петрушки	200/20/1	2008	94	7,40	5,50	10,90	122,40		
Пудинг рыбный запеченный (треска) с маслом сливочным	100/5	2012	269	12,60	10,30	8,40	185,10		
Пюре картофельное	150	2012	321	3,10	4,80	20,44	137,30		
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	УСП	97	1,00	0,20	19,80	86,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	УСП	56	2,00	0,30	12,70	61,20		
Батон обогащенный микроэлементами	15	УСП	4	1,10	0,40	7,70	39,30		
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	УСП	60	3,50	3,10	5,60	70,60		
Итого за прием пищи:	946			32,2	29,78	92,72	782,06		
Всего за День:				56,02	68,48	122,94	1355,04		

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
 для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (осень-зима)

1	2	3	4	7	8	9	6
Наименование блюда	Вес блюда, г.	Сборник рецептов	№ рец.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
8 День							
Завтрак							
Булгурборд с джемом	20/5/15	2008	2	1,20	4,30	22,00	132,00
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	150/5	2008	184	6,60	7,00	26,20	226,10
Чай с сахаром и лимоном	200/10	2012	393	0,09	0,01	9,44	38,57
Банан свежий	200	УСП	96	3,00	1,00	42,00	192,00
Итого за прием пищи:	605			10,89	12,31	99,64	588,67
Обед							
Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	100	2014	10	2,00	5,68	4,64	76,82
Суп картофельный с рыбой	200/20	2008	92	6,80	2,90	15,70	116,00
Плов из птицы	250	2012	304	25,88	9,06	41,75	352,56
Компот из смеси сухофруктов	200	УСП	95	0,00	0,00	6,80	27,10
Печенье сахарное	30	УСП	122	2,30	2,90	22,30	125,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	УСП	56	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микроэлементами	15	УСП	4	1,10	0,40	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	845			40,08	21,24	111,59	798,08
Всего за День:				50,97	33,55	211,23	1386,75

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
 Для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (осень-зима)

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Сборник рецептур	№ рец.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	9 день					
								1	2	3	4	7	8
Завтрак													
Бутерброд с яйцом	20/15	УСП	114	4,05	2,90	10,15	82,30						
Запеканка из творога с молоком стученным	150/30	2012	237	26,31	18,08	25,73	370,50						
Кофейный напиток с молоком	200	УСП	66	3,80	3,50	11,10	90,80						
Мандарин свежий	100	УСП	52	0,80	0,20	7,50	38,00						
Итого за прием пищи:	515			34,96	24,68	54,48	581,60						
Обед													
Салат из моркови и яблок	100	2012	40	0,86	5,22	7,8	82						
Щи по-уральски с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	200/20/10/1	2012	72	5,72	8,25	6,52	127,41						
Филе птицы отварное с соусом томатным с овощами	100/50	2008	307	28,2	7,2	0,8	182						
Картофель тушеный	150	2008	133	5,85	1,7	21,45	214,5						
Компот из свежих яблок	200	УСП	76	0	0	6,8	27,1						
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	УСП	56	2	0,3	12,7	61,2						
Пирожок с яблоком	50	УСП	701/744	2,8	2,3	26,8	143						
Итого за прием пищи:	911			45,43	24,97	82,87	837,21						
Всего за День:				80,39	49,65	137,35	1418,81						

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
 для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (осень-зима)

1	2	3	4	7	8	9	6
Наименование блюда	Вес блюда, г.	Сборник рецептов	№ рец.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
10 День.							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	15/5/15	2008	3	4,50	8,70	7,40	131,00
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	200/5	2008	189	5,00	8,10	21,60	206,00
Чай с сахаром	200	2012	392	0,10	0,00	6,60	26,50
Банан свежий	200	УСП	96	3,00	1,00	42,00	192,00
Итого за прием пищи:	640			12,60	17,80	77,60	555,50
Обед							
Огурец свежий	100	УСП	103	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп из овощей с птицей, сметаной, зеленью петрушки	200/20/10/1	2011	99	8,30	7,20	9,30	139,10
Бефстроганов из отварного мяса	120	2012	278	18,40	17,20	3,60	249,84
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	181	3,60	4,60	37,70	206,00
Напиток лимонный	200	УСП	81	0,10	0,00	7,30	32,30
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	УСП	60	3,50	3,10	5,60	70,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	УСП	56	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микроэлементами	15	УСП	4	1,10	0,40	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	971			37,80	32,90	86,40	812,34
Всего за День:				50,40	50,70	164,00	1367,84

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
 Для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (осень-зима)

Наименование блюда	Вес блюда,г.	Сборник рецептов	№ рец.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	11 день	
								3	6
Завтрак									
Бутерброд с джемом	20/5/15	2008	2	1,20	4,30	22,00	132,00		
Макаронь, запеченные с яйцом с маслом сливочным	150/5	2012	208	5,20	12,20	29,10	247,20		
Чай с сахаром и лимоном	200/10	2012	393	0,09	0,01	9,44	38,57		
Яблоко печеное	100	2008	423	0,46	0,46	39,12	164,78		
Итого за прием пищи:	505			6,95	16,97	99,66	582,55		
Обед									
Салат из квашеной капусты с луком зеленым	100	2008	40	1,60	5,11	7,72	83,17		
Свекольник с говядиной и сметаной	200/20/10	2014	65	8,00	10,50	14,50	188,80		
Запеканка картофельная с субпродуктами(печенью) с соусом сметанным	200/50	2013	210	15,75	24,60	28,70	416,30		
Напиток из глюкоз шиповника	200	УСП	102	0,70	0,30	24,40	103,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	УСП	56	2,00	0,30	12,70	61,20		
Батон обогащенный микроэлементами	15	УСП	4	1,10	0,40	7,70	39,30		
Итого за прием пищи:	825			29,15	41,21	95,72	891,77		
Всего за День:				36,10	58,18	195,38	1474,32		

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
 Для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (осень-зима)

1	2	3	4	7	8	9	6
Наименование блюда	Вес блюда,г.	Сборник рецептов	№ рец.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
12 День							
Завтрак							
Бутерброд смазлом	5/15	УСП	118	1,10	4,40	7,70	75,60
Пудинг из творога(запеченный)	150	2012	235	23,50	16,90	36,80	397,80
Чай с вареньем	200	УСП	126	0,10	0,00	7,40	29,10
Апельсин свежий	150	УСП	100	1,40	0,30	12,20	64,50
Итого за прием пищи:	520			26,10	21,60	64,10	567,00
Обед							
Салат картофельный с сельдью	100	2008	45	4,70	14,10	9,60	184,00
Бульон с гречками, курой и зеленью	200/20/20/1	УСП	104	8,00	1,60	16,40	112,70
Рыба припущенная	100	2012	245	16,90	0,65	0,31	75,00
Рагу из овощей	180	2014	145	9,10	10,90	15,80	198,00
Напиток из замороженных ягод черной смородины	200	УСП	105	0,10	0,10	24,90	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшенными	30	УСП	56	2,00	0,30	12,70	61,20
Ватрушка с повидлом	50	2008	453	3,10	1,70	31,70	153,80
Итого за прием пищи:	901			43,90	29,35	111,41	887,70
Итого за день				70,00	50,95	175,51	1454,70