



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 12 до 18 лет с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Рацион: 12-18 лет (завтрак+обед)			Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Изделия фигурные и хлопья из круп сладкие с молоком	220	8,95	6,22	45,03	271,93	188	2016
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	338	2017
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Бутерброд с сыром	25/30	8,47	8,36	13,53	162,8	2	2024
	Итого за Завтрак	605	18,14	15,2	86,3	555,83		
Обед	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	10	70	2017
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	265	4,86	6,88	12,09	113,25	76	ТТК
	Котлеты из птицы	100	10,5	12,1	5,1	170	95	ТТК
	Рис отварной	180	4,44	7,56	39,36	243,6	325	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный.	50	3,88	1,5	22	102,5	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
	Итого за Обед	1060	32,38	32,44	131,05	926,55		
Итого за день		1665	50,52	47,64	217,35	1482,38		

Рацион: 12-18 лет (завтрак+обед)			Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	200	8,26	11,81	42,24	304,55	183	2017
	Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	213	2008
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,8	2,9	11,9	89	458	2024
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
Итого за Завтрак		565	20,06	20,61	76,29	575,65		

Обед	Салат "Морковный"	100	1,17	13,17	15,05	117,88	96	ТТК
	Рассольник	250	1,8	4	12,7	94	94	2024
	Печень, тушенная в соусе	100	13,2	8,4	6,4	154	280	2024
	Макаронные изделия отварные	175/5	6,5	5,57	37,05	225,29	209	2008
	Кисель из повидла, джема или варенья	200	0,12		21,4	86	432	2024
	Хлеб школьный обогащенный.	60	4,65	1,8	26,4	123	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	27	151,8	1	ТТК
Итого за Обед		950	31,79	34,44	146	951,97		
Итого за день		1515	51,85	55,05	222,29	1527,62		

Рацион: 12-18 лет (завтрак+обед)			Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Блинчики с джемом, повидлом или вареньем	210	11,2	11,2	62,44	396,2	108	ТТК
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	50	ТТК
	Итого за Завтрак	560	16,55	14,5	106,04	630,2		
Обед	Салат «Степной» из разных овощей	100	1,5	10,2	7,6	128	29	2024
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) и мясом	260	8,17	5,86	18,97	161,76	106	ТТК
	Котлеты или биточки рыбные (паровые)	100	13,9	2,4	9,8	117	258	2024
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,35	169,2	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный.	50	3,88	1,5	22	102,5	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Обед		930	35,07	27,64	120,52	865,66		
Итого за день		1490	51,62	42,14	226,56	1495,86		

Рацион: 12-18 лет (завтрак+обед)			Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Пудинг из творога с яблоками	200	27,22	21,34	29,26	418	240	2011
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	2008
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2017
	Итого за Завтрак	557	28,12	22,04	59,16	550,5		

Обед	Салат витаминный (1 вариант)	100	1,2	5,2	9,5	90	41	2008
	Бульон куриный с курой и гренками	250/10/10	4,79	4,06	0,04	52,82	30	ТТК
	Плов из птицы	280	15,8	25,57	72,52	357	100	ТТК
	Напиток лимонный	200	0,2	0,22	25,67	105	436	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный.	60	4,65	1,8	26,4	123	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Обед		950	29,54	37,85	152,13	829,02		
Итого за день		1507	57,66	59,89	211,29	1379,52		

Рацион: 12-18 лет (завтрак+обед)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	195/5	17,8	25,5	0,9	305	228	2024
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Плоды или ягоды свежие (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Кондитерские изделия	20	2,93	5,05	17,25	126,73	12	ТТК
	Итого за Завтрак	570	22,9	31,54	55,54	603,43		
Обед	Салат "Свеколка"	100	8	10,1	15,2	184	50	2008
	Суп из овощей с мясом и сметаной	270	4,04	4,54	10,8	105,45	59	ТТК
	Котлета мясная	100	10,47	6,1	15,5	188,1	104	ТТК
	Картофель отварной	180	3,46	6,36	27,42	181,4	123	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	60	4,65	1,8	26,4	123	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Итого за Обед	930	33,07	29,6	124,12	918,55		
Итого за день		1500	55,97	61,14	179,66	1521,98		

Рацион: 12-18 лет (завтрак+обед)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	200	27,12	14,57	41,43	405	218	2017
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Плоды или ягоды свежие (Груша)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	338	2017
	Мармелад	20	0,09	4,2	9,22	34,14	105	ТТК
	Итого за Завтрак	550	27,93	19,39	78,39	560,24		

Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	5,1	1,9	57	19	2024
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,9	5,2	12,2	103	80	2024
	Печень, тушенная с луком	100	3	6,14	5,41	147,33	6	ТТК
	Овощи, припущенные в молочном соусе	180	3,31	3,74	12,96	99,36	129	2008
	Отвар компота из сухофруктов	200			14,97	59,88	762	2013
	Йогурт питьевой 2,5% - 3,2%.	250	7	6,25	31,75	212,5	101	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный.	60	4,65	1,8	26,4	123	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	50	3,63	1,25	22,5	126,5	1	ТТК
Итого за Обед		1 200	24,29	29,48	128,09	928,57		
Итого за день		1750	52,22	48,87	206,48	1488,81		

Рацион: 12-18 лет (завтрак+обед)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны с сыром	200	9,47	21,2	36,13	374,67	210	2008
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Плоды или ягоды свежие (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Итого за Завтрак	550	11,64	22,19	73,52	546,37		
Обед	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,6	123	51	2008
	Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом и сметаной	270	5,73	7,68	7,19	122,31	88	ТТК
	Хлебцы рыбные (паровые)	100	15	4,5	7	131,7	248	2008
	Рис отварной	180	4,44	7,56	39,36	243,6	325	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный.	50	3,88	1,5	22	102,5	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
	Итого за Обед	940	34,35	32,54	119,95	910,31		
Итого за день		1490	45,99	54,73	193,47	1456,68		

Рацион: 12-18 лет (завтрак+обед)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная (пшенная) с маслом сливочным и сахаром	205	7	10,92	43,82	302,84	182	2017
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	2017
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Итого за Завтрак	550	15,62	17,2	81,77	554,04		

Обед								
	Салат из белокочанной капусты с изюмом	100	1,3	8,2	19,4	157	37	2024
	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками	250/10	7,68	4,58	28,2	185,47	99/73	2008
	Котлеты из птицы	100	10,5	12,1	5,1	170	95	ТТК
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,35	169,2	335	2008
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,4	0,1	10	43	422	2024
	Хлеб школьный обогащенный	50	3,88	1,5	22	102,5	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Обед		930	30,38	33,96	127,05	928,37		
Итого за день		1480	46	51,16	208,82	1482,41		

Рацион: 12-18 лет (завтрак+обед)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Оладьи (со сгущенным молоком)	200	13,23	10,92	70,92	289,97	9	ТТК
	Плоды или ягоды свежие (Банан)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	13	2008
	Чай с сахаром	185/7	0,19	0,1	14,4	57,6	430/429	2008
Итого за Завтрак		602	17,67	20,72	132,22	645,97		
Обед								
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	10	70	2017
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	3,9	11,9	89	80	2024
	Голубцы ленивые	280	24,1	23,3	21,9	394	320	2024
	Кисель из повидла, джема или варенья	200	0,13		40	160	410	2008
	Хлеб школьный обогащенный.	60	4,65	1,8	26,4	123	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Обед		930	34,28	30,1	119,9	877,2		
Итого за день		1532	51,95	50,82	252,12	1523,17		

Рацион: 12-18 лет (завтрак+обед)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная рисовая с джемом или повидлом	200	4,86	10,21	31,83	277,14	182	ТТК
	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,2	101	460	2024
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Завтрак		565	17,46	18,91	72,03	579,34		

Обед								
	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	85,7	47	2017
	Суп крестьянский с крупой и сметаной.	250/10	2,3	6	12,8	114	99	2024
	Котлета мясная	100	10,47	6,1	15,5	188,1	104	ТТК
	Картофель отварной	180	3,46	6,36	27,42	181,4	123	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный.	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Обед		920	24,93	25,86	119,62	838,4		
Итого за день		1485	42,39	44,77	191,65	1417,74		

Рацион: 12-18 лет (завтрак+обед)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога	165	32,89	11,44	26,73	342,1	239	2024
	Молоко сгущенное	50	3,43	3,43	27,67	154,5	97	ТТК
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2017
Итого за Завтрак		565	37,12	15,57	84,1	627,1		
Обед								
	Салат "Мозаика"	100	2,58	6,85	28,95	122,86	94	2016
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	265	5,42	6,8	15,35	144,83	107	ТТК
	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	100	7,8	9,3	8,7	150	301	2024
	Овощи, припущенные с растительным маслом	180	1,64	8,28	12,84	132,35	341	2013
	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	19,9	82	418	2024
	Хлеб школьный обогащенный	60	4,65	1,8	26,4	123	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	27	151,8	1	ТТК
Итого за Обед		965	26,59	34,67	139,14	906,84		
Итого за день		1530	63,71	50,24	223,24	1533,94		

Рацион: 12-18 лет (завтрак+обед)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121	2017
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
	Бутерброд с сыром	20/20	6,16	6,08	9,84	118,4	2	2024
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
	Печенье овсяное	30	2,11	8,7	18,13	161,42	102	ТТК
Итого за Завтрак		510	17,04	21,85	76,91	586,22		

Обед							2017
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	1,7	10	70
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	285	4,03	5,35	20,69	114,83	58
	Рыба, припущенная в молоке	100	14,9	8,2	2,8	144	246
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,35	169,2	335
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный).	200	1	0,2	19,8	86	442
	Йогурт питьевой 2,5% - 3,2%.	250	7	6,25	31,75	212,5	101
	Хлеб школьный обогащенный	50	3,88	1,5	22	102,5	70
Итого за Обед		1165	35,33	28,08	123,09	839,03	
Итого за день		1675	52,37	49,93	200	1425,25	
Итого за период		18 619	622,25	616,38	2532,93	17735,36	
Среднее значение за период			51,85	51,37	211,08	1477,95	