



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (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 (обед)		Неделя: 1		День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
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		

Рацион: 12-18 лет (обед)		Неделя: 1		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
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		990	31,79	34,44	146	951,97		

Рацион: 12-18 лет (обед)		Неделя: 1		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
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		

Рацион: 12-18 лет (обед)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Салат витаминный (1 вариант)	100	1,2	5,2	9,5	90	41	2008
	Бульон куриный с курой и гречками	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	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		950	29,54	37,85	152,13	829,02		

Рацион: 12-18 лет (обед)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
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		

Рацион: 12-18 лет (обед)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
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, тушеная 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		

Рацион: 12-18 лет (обед)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
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		

Рацион: 12-18 лет (обед)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
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		

Рацион: 12-18 лет (обед)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
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		

Рацион: 12-18 лет (обед)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
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		

Рацион: 12-18 лет (обед)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
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		

Рацион: 12-18 лет (обед)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	10	70	2017
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными.	285	4,03	5,35	20,69	114,83	58	ТТК
	Рыба, припущенная в молоке	100	14,9	8,2	2,8	144	246	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

Йогурт питьевой 2,5% - 3,2%.	250	7	6,25	31,75	212,5	101	ТТК
Хлеб школьный обогащенный.	50	3,88	1,5	22	102,5	70	ТТК
Итого за Обед	1165	35,33	28,08	123,09	839,03		
Итого за 1 неделю	6 060	186	191	802	5 420		
Среднее значение за 1 неделю	1 010	31,02	31,91	133,65	903,39		
Итого за 2 неделю	5 850	186	185	749	5 300		
Среднее значение за 2 неделю	975	30,98	30,87	124,79	883,36		
Итого за период	11 910	372	377	1 551	10 720		
Среднее значение за период		31,00	31,39	129,22	893,37		
Баланс БЖУ		1,0	1,0	4,0			
Соотношение, БЖУ, %		14	32	58			
Норма (стандартное значение)		90,00	92,00	383,00	2720,00		
Выполнение, %		34	34	34	33		