

"СОГЛАСОВАНО"

Директор Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением французского языка имени Жака-Ива Кусто Василеостровского района Санкт-Петербурга



/Т.Р. Берлина/
2021 г.

" УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"



Т.А. Таврова
2021 г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для сырьевых столовых)

Сборник рецептов	№ техноло-	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 День							
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	12,3	14,8	24,5	265,0
2011	71/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ТОРЦИОННО)	30	0,8	0,1	9,0	17
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,0	40,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97
Итого за прием пищи:			500	15,5	15,9	83,6	471,6
Обед							
к/к	к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	60	0,5	5,4	10,6	80
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,1	4,3	5,1	66
2008	314	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,0	6,7	12,1	181
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,0	4,0	11,4	78
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67
к/к	к/к	ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ В ИНД УПАК,	20	6,2	3,7	25,9	123,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			785	26,9	25,2	116,7	709,4
Всего за день:				42,4	41,1	200,3	1181,0
2 День							
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,8	8,6	16,5	137
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/20	2,8	1,5	19,2	122
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. ЖИРН 2,5%	100	2,0	2,5	23,0	127

		Итого за прием пищи:									
Обед											
2008/2011	41/7/1/1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ДО 28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИИ (ПОРЦИОННО) С 01.03	60	1,4	3,3	5,7	44				
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРОЙ	200/10	5,9	7,8	19,1	124,8				
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	9,7	6,4	10,1	164,0				
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0				
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,5	0,1	28,5	118,0				
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2				
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4				
Итого за прием пищи:			740	24,1	23,9	106,7	705,4				
Всего за день:				40,0	40,1	190,5	1 246,5				

3 день											
Завтрак											
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,9	8,8	18,9	173				
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,6	5,2	12,9	116				
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,2	22,4	85				
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4				
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИИ	85	0,2	0,0	16,7	56				
Итого за прием пищи:			500	15,5	15,8	81,2	482,2				
Обед											
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *	60	1,0	7,6	7,8	73,0				
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,8	6,2	8,9	97				
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	90	13,4	7,6	8,7	175				
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191				
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	22,0	92,7				
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2				
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4				
Итого за прием пищи:			735	26,8	27,4	101,7	742,3				
Всего за день:				42,3	43,2	182,9	1 224,5				

4 день											
Завтрак											
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	14,3	11,8	21,7	183				
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20/	1,1	0,7	7,5	122				
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0,0	10,2	41,8				
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4				
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК. ЖИРН. 2,5%	100	2,0	2,8	23,0	127				
Итого за прием пищи:			505	19,0	15,9	72,7	526,5				
Обед											
2011	52/к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ФИЛЕ СЕЛДЫИ	60/20	3,3	6,1	5,0	59,1				
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ	200	3,0	4,2	10,2	103				
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,2	15,8	36,7	364				
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67				

4 день											
Завтрак											
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	14,3	11,8	21,7	183				
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20/	1,1	0,7	7,5	122				
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0,0	10,2	41,8				
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4				
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК. ЖИРН. 2,5%	100	2,0	2,8	23,0	127				
Итого за прием пищи:			505	19,0	15,9	72,7	526,5				
Обед											
2011	52/к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ФИЛЕ СЕЛДЫИ	60/20	3,3	6,1	5,0	59,1				
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ	200	3,0	4,2	10,2	103				
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,2	15,8	36,7	364				
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67				

к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			710	26,6	27,2	103,5	706,5
Всего за день:				45,6	43,1	176,2	1 233,0

5 день

Завтрак							
2008	к/к	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,4	4,9	24,8	174
	к/к	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	50	8,3	8,8	1,1	121
2008	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	18,1	63
Итого за прием пищи:			520	17,9	17,5	69,1	512,8
Обед							
2008/2011	40/71/2	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ДО 28.02/ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	60	1,0	3,1	8,4	49
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200/10	5,1	1,4	22,7	148,4
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	16,7	19,6	23,4	344,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,1	0,1	25,1	51,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			700	26,4	25,1	102,6	706
Всего за день:				44,3	42,6	171,7	1 219,0

6 день

Завтрак							
2011	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,6	8,5	8,4	157,0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,6	5,2	12,9	116
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,2	22,4	84,8
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97
Итого за прием пищи:			510	16,8	15,9	83,8	507,3
Обед							
2008/к/к	51/к/к	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ДО 28.02 /САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ С 01.03	60	0,5	6,0	2,6	61
2008	94	СУП КРЕСТЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,2	4,1	6,2	67,0
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90/20	9,8	8,1	3,9	97,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0
2008	439	НАПИТОК ИЗ ДЖЕМА ЧЕРНОСМОРОДИНОВОГО	180	0,1	0,0	24,1	67
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ В ИНД. УПАК.	20	6,2	3,7	25,9	123,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			805	26,8	27,6	117,0	720,4
Всего за день:				43,6	43,5	200,8	1 227,7

7 день

		Завтрак									
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		11,0	13,3	13,9	166,0			
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	40		1,2	0,1	10,8	85,0			
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1	0,0	10,0	40,2			
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		1,5	0,6	10,3	52,4			
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД УПАК. ЖИРН 2,5%	100		2,0	2,5	23,0	127			
Итого за прием пищи:			510		15,8	16,5	68,0	470,6			
		Обед									
2008	35/56	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ДО 28.02 ИКРА МОРКОВНАЯ С 01.03	60		4,0	3,5	5,3	45			
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/10		3,1	3,9	11,9	78,0			
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90		11,8	11,5	16,6	191			
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150		3,7	4,6	38,5	209,0			
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180		0,0	0,0	8,7	118,0			
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		2,0	0,3	12,7	61,2			
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		1,5	0,6	10,3	52,4			
Итого за прием пищи:			740		26,1	24,4	104,0	754,6			
Всего за день:					41,9	40,9	172,0	1 225,2			

8 день

		Завтрак									
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150		12,3	14,8	24,5	252,0			
2011	71/2	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30		0,4	0,0	9,0	17			
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		1,5	0,6	10,3	52,4			
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,0	14,8	102,4			
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100		0,9	0,2	18,1	63			
Итого за прием пищи:			500		18,9	18,6	76,7	486,8			
		Обед									
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ *	60		1,0	7,6	8,1	73,0			
2008	91	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5		2,0	5,1	14,6	110,5			
2008	284/364	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	90/20		14,3	8,9	17,6	251,8			
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150		2,8	5,0	15,2	89,6			
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180		0,1	0,1	23,5	67			
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		2,0	0,3	12,7	61,2			
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		1,5	0,6	10,3	52,4			
Итого за прием пищи:			755		23,7	27,6	102,0	705,5			
Всего за день:					42,6	46,2	178,7	1 192,3			

9 день

		Завтрак									
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150		3,4	4,9	24,8	174			
2010	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	50		12,3	10,5	20,6	176			
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5		0,1	0,0	10,2	42			
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		1,5	0,6	10,3	52,4			
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85		0,2	0,0	16,7	76			

"СОГЛАСОВАНО"

Директор Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением французского языка имени Жака-Ива Кусто Василеостровского района Санкт-Петербурга

Ива Кусто Василеостровского района Санкт-Петербурга


/Т.Р. Бергина/
2021г.

" УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"



Г.А. Таврова
2021 г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для сырьевых столовых)

Сборник рецептов	№ техноло-	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 День							
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	12,3	14,8	24,5	265,0
2011	71/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,8	0,1	9,0	17
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,0	40,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97
Итого за прием пищи:			500	15,5	15,9	83,6	471,6
Обед							
к/к	к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	60	0,5	5,4	10,6	80
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,1	4,3	5,1	66
2008	314	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,0	6,7	12,1	181
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,0	4,0	11,4	78
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67
к/к	к/к	ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ В ИНД. УТАК,	20	6,2	3,7	25,9	123,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			785	26,9	25,2	116,7	709,4
Всего за день:				42,4	41,1	200,3	1181,0
2 День							
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,8	8,6	16,5	137
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/20	2,8	1,5	19,2	122
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД. УТАК. ЖИРН. 2,5%	100	2,0	2,5	23,0	127

		Итого за прием пищи:					510	15,9	16,2	83,8	541,1
Обед											
2008/2011	4/17/1/1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	60	1,4	3,3	5,7	44				
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРОЙ	200/10	5,9	7,8	19,1	124,8				
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	9,7	6,4	10,1	164,0				
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0				
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,5	0,1	28,5	118,0				
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2				
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4				
Итого за прием пищи:			740	24,1	23,9	106,7	705,4				
Всего за день:				40,0	40,1	190,5	1 246,5				

3 день										
Завтрак										
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,9	8,8	18,9	173			
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,6	5,2	12,9	116			
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,2	22,4	85			
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4			
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,2	0,0	16,7	56			
Итого за прием пищи:			500	15,5	15,8	81,2	482,2			
Обед										
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ *	60	1,0	7,6	7,8	73,0			
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,8	6,2	8,9	97			
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	90	13,4	7,6	8,7	175			
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191			
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	22,0	92,7			
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2			
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4			
Итого за прием пищи:			735	26,8	27,4	101,7	742,3			
Всего за день:				42,3	43,2	182,9	1 224,5			

4 день										
Завтрак										
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	14,3	11,8	21,7	183			
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20/	1,1	0,7	7,5	122			
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0,0	10,2	41,8			
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4			
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК. ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,8	23,0	127			
Итого за прием пищи:			505	19,0	15,9	72,7	526,5			
Обед										
2011	52/к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ, ФИЛЕ СЕЛЬДИ	60/20	3,3	6,1	5,0	59,1			
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ	200	3,0	4,2	10,2	103			
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,2	15,8	36,7	364			
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕЖТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67			

к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			710	26,6	27,2	103,5	706,5
Всего за день:				45,6	43,1	176,2	1 233,0

5 день

Завтрак							
2008	к/к	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,4	4,9	24,8	174
к/к	к/к	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	50	8,3	8,8	1,1	121
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	18,1	63
Итого за прием пищи:			520	17,9	17,5	69,1	512,8
Обед							
2008/2011	40/7/12	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ДО 28.02/ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	60	1,0	3,1	8,4	49
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200/10	5,1	1,4	22,7	148,4
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	16,7	19,6	23,4	344,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ С	180	0,1	0,1	25,1	51,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			700	26,4	25,1	102,6	706
Всего за день:				44,3	42,6	171,7	1 219,0

6 день

Завтрак							
2011	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,6	8,5	8,4	157,0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,6	5,2	12,9	116
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,2	22,4	84,8
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97
Итого за прием пищи:			510	16,8	15,9	83,8	507,3
Обед							
2008/к/к	51/к/к	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ДО 28.02 /САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ С 01.03	60	0,5	6,0	2,6	61
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,2	4,1	6,2	67,0
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90/20	9,8	8,1	3,9	97,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0
2008	439	НАПИТОК ИЗ ДЖЕМА ЧЕРНОСМОРОДИНОВОГО	180	0,1	0,0	24,1	67
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ В ИНД. УПАК.	20	6,2	3,7	25,9	123,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			805	26,8	27,6	117,0	720,4
Всего за день:				43,6	43,5	200,8	1 227,7

7 день

Завтрак

2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,0	13,3	13,9	166,0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	40	1,2	0,1	10,8	85,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,0	40,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,5	23,0	127
Итого за прием пищи:			510	15,8	16,5	68,0	470,6

Обед

2008	35/56	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ДО 28.02 /ИКРА МОРКОВНАЯ С 01.03	60	4,0	3,5	5,3	45
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/10	3,1	3,9	11,9	78,0
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11,8	11,5	16,6	191
2008	326	РИС ПРИПУШЕННЫЙ	150	3,7	4,6	38,5	209,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,0	0,0	8,7	118,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			740	26,1	24,4	104,0	754,6
Всего за день:				41,9	40,9	172,0	1 225,2

8 день

Завтрак

2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	12,3	14,8	24,5	252,0
2011	71/2	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,4	0,0	9,0	17
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102,4
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	18,1	63
Итого за прием пищи:			500	18,9	18,6	76,7	486,8

Обед

2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ *	60	1,0	7,6	8,1	73,0
2008	91	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,0	5,1	14,6	110,5
2008	284/364	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	90/20	14,3	8,9	17,6	251,8
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,8	5,0	15,2	89,6
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛОКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,1	23,5	67
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			755	23,7	27,6	102,0	705,5
Всего за день:				42,6	46,2	178,7	1 192,3

9 день

Завтрак

2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,4	4,9	24,8	174
2010	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	50	12,3	10,5	20,6	176
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0,0	10,2	42
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,2	0,0	16,7	76

"СОГЛАСОВАНО"

Директор Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением французского языка имени Жака-Ива Кусто Василеостровского района Санкт-Петербурга



/Т.Р.Берлина/

2021 г.

" УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор АО "ФИРМА ФЛЮРИДАН"



Т.А. Таврова

2021 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (частично стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для сырьевых столовых)

Сборник рецептов	№ техноло-	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	12,3	14,8	24,5	265,0
2011	71/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,8	0,1	9,0	17
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,0	40,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97
Итого за прием пищи:			500	15,5	15,9	83,6	471,6
Обед							
к/к	к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	60	0,5	5,4	10,6	80
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,1	4,3	5,1	66
2008	314	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,0	6,7	12,1	181
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,0	4,0	11,4	78
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67
к/к	к/к	ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ В ИНД УПАК,	20	6,2	3,7	25,9	123,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			785	26,9	25,2	116,7	709,4
Всего за день:				42,4	41,1	200,3	1181,0
2 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,8	8,6	16,5	137
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/20	2,8	1,5	19,2	122
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД УПАК ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,5	23,0	127

		Итого за прием пищи:		510	15,9	16,2	83,8	541,1
Обед								
2008/2011	41/7/1/1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ДО 28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	60	1,4	3,3	5,7	44	
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРОЙ	200/10	5,9	7,8	19,1	124,8	
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	9,7	6,4	10,1	164,0	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,5	0,1	28,5	118,0	
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи:			740	24,1	23,9	106,7	705,4	
Всего за день:				40,0	40,1	190,5	1 246,5	

		Итого за прием пищи:		500	15,5	15,8	81,2	482,2
3 День								
Завтрак								
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,9	8,8	18,9	173	
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,6	5,2	12,9	116	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,2	22,4	85	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,2	0,0	16,7	56	
Итого за прием пищи:			500	15,5	15,8	81,2	482,2	
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	60	1,0	7,6	7,8	73,0	
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,8	6,2	8,9	97	
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	90	13,4	7,6	8,7	175	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	22,0	92,7	
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи:			735	26,8	27,4	101,7	742,3	
Всего за день:				42,3	43,2	182,9	1 224,5	

		Итого за прием пищи:		505	19,0	15,9	72,7	526,5
4 День								
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	14,3	11,8	21,7	183	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20/	1,1	0,7	7,5	122	
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0,0	10,2	41,8	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК. ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,8	23,0	127	
Итого за прием пищи:			505	19,0	15,9	72,7	526,5	
Обед								
2011	52/к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ, ФИЛЕ СЕЛЬДИ	60/20	3,3	6,1	5,0	59,1	
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ	200	3,0	4,2	10,2	103	
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,2	15,8	36,7	364	
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ,ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67	

к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			710	26,6	27,2	103,5	706,5
Всего за день:				45,6	43,1	176,2	1 233,0

5 День

Завтрак

2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,4	4,9	24,8	174
к/к	к/к	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	50	8,3	8,8	1,1	121
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	18,1	63
Итого за прием пищи:			520	17,9	17,5	69,1	512,8

Обед

2008/2011	40/71/2	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	60	1,0	3,1	8,4	49
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200/10	5,1	1,4	22,7	148,4
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	16,7	19,6	23,4	344,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,1	0,1	25,1	51,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			700	26,4	25,1	102,6	706
Всего за день:				44,3	42,6	171,7	1 219,0

6 День

Завтрак

2011	183	КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,6	8,5	8,4	157,0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,6	5,2	12,9	116
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,2	22,4	84,8
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97
Итого за прием пищи:			510	16,8	15,9	83,8	507,3

Обед

2008/к/к	51/к/к	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02 /САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ С 01.03	60	0,5	6,0	2,6	61
2008	94	СУП КРЕСТРЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,2	4,1	6,2	67,0
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90/20	9,8	8,1	3,9	97,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0
2008	439	НАПИТОК ИЗ ДЖЕМА ЧЕРНОСМОРОДИНОВОГО	180	0,1	0,0	24,1	67
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ В ИНД.УПАК.	20	6,2	3,7	25,9	123,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			805	26,8	27,6	117,0	720,4
Всего за день:				43,6	43,5	200,8	1 227,7

7 день

		Завтрак									
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		11,0	13,3		13,9		166,0	
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	40		1,2	0,1		10,8		85,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1	0,0		10,0		40,2	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		1,5	0,6		10,3		52,4	
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. ЖИРН.2,5%	100		2,0	2,5		23,0		127	
Итого за прием пищи:			510		15,8	16,5		68,0		470,6	

Обед

2008	35/56	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ДО 28.02/ЛИКРА	60		4,0	3,5		5,3		45
		МОРКОВНАЯ С 01.03								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/10		3,1	3,9		11,9		78,0
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90		11,8	11,5		16,6		191
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150		3,7	4,6		38,5		209,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180		0,0	0,0		8,7		118,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		2,0	0,3		12,7		61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		1,5	0,6		10,3		52,4
Итого за прием пищи:			740		26,1	24,4		104,0		754,6
Всего за день:					41,9	40,9		172,0		1 225,2

8 день

		Завтрак									
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150		12,3	14,8		24,5		252,0	
2011	71/2	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30		0,4	0,0		9,0		17	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		1,5	0,6		10,3		52,4	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,0		14,8		102,4	
к/к	к/к	АЛЕСЬСИН СВЕЖИЙ	100		0,9	0,2		18,1		63	
Итого за прием пищи:			500		18,9	18,6		76,7		486,8	

Обед

2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ *	60		1,0	7,6		8,1		73,0
2008	91	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5		2,0	5,1		14,6		110,5
2008	284/364	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	90/20		14,3	8,9		17,6		251,8
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150		2,8	5,0		15,2		89,6
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180		0,1	0,1		23,5		67
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		2,0	0,3		12,7		61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		1,5	0,6		10,3		52,4
Итого за прием пищи:			755		23,7	27,6		102,0		705,5
Всего за день:					42,6	46,2		178,7		1 192,3

9 день

		Завтрак									
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150		3,4	4,9		24,8		174	
2010	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	50		12,3	10,5		20,6		176	
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5		0,1	0,0		10,2		42	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		1,5	0,6		10,3		52,4	
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85		0,2	0,0		16,7		76	

		Итого за прием пищи:									
Обед											
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	60	2,0	4,3	4,1	56				
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,2	4,8	21,3	155,2				
2008	243	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	90	10,3	9,9	24,1	189				
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0				
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,1	0,1	12,1	51,2				
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2				
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4				
			Итого за прием пищи:		745	23,2	25,4	104,9			
			Итого за день:		40,7	41,4	187,5				1 226,2

		Итого за прием пищи:									
10 день											
Завтрак											
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,2	7,1	12,6	113				
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,6	5,2	12,9	116				
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,2	22,4	85				
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4				
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,8	23,0	127				
			Итого за прием пищи:		510	15,6	16,9	81,2			493,2
Обед											
2011	52/29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60/20	3,1	6,7	5,8	84,0				
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,2	3,2	11,3	87				
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	90	9,3	8,1	16,0	185				
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0				
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ,ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67				
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2				
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4				
			Итого за прием пищи:		750	26,2	23,9	116			727,6
			Итого за день:		41,8	40,8	197,2	1 220,8			
			Всего за 10 дней завтраков:		168,4	165,2	806,4	5 012,3			
			Всего за 10 дней обедов:		256,8	257,7	1 075,1	7 183,9			
			Итого за 10 дней:		425,2	422,9	1 857,8	12 196,2			
			Среднее значение за период:		43	42	186	1220			
			Содержание белков,жиров,углеводов за 10 дней в % от калорийности:		14	31	61				

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008 . Под редакцией Куткиной М.Н.
 - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тугельяна В.А.
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей. Сборник технических нормативов. Москва, Дели принт,2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П.,
 - Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва, Хлебродинформ, 1996 г
 - *- с 01.03 - лук репчатый в блюдах заменяется на лук зеленый
- Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением французского языка имени Жака-Ива Кусто Василеевского района Санкт-Петербурга

Т.Р. Берлина/
2021г.

" УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

Т.А. Таврова
2021 г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся старших классов (12-18лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (частш стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для сырьевых столовых)

1 день

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
к/к	к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	100	1,0	7,2	17,2	134
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,5	5,1	7,1	84
2008	314	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,8	8,4	15,0	201
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,0	6,0	15,2	109
2008	439	НАПИТОК ИЗ КИСКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67
к/к	к/к	ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ В ИНД.УПАК,	20	6,2	3,7	25,9	123,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97
Итого за прием пищи:			1015	30,4	31,9	161,8	928,6
Всего за день:				30,4	31,9	161,8	928,6

2 день

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
2008/2011	41/7/1/1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	100	2,3	5,5	9,5	74
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРОЙ	250/10	7,3	8,2	22,2	131
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	12,5	7,2	13,5	186,0
2008	335	ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,5	0,1	28,5	118,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,5	23,0	127
Итого за прием пищи:			970	31,9	30,6	145,3	922,6
Всего за день:				31,9	30,6	145,3	922,6

3 день

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ *	100	1,6	8,7	13,9	92,0
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,8	7,3	9,1	123
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯБЛОМ	100	13,8	8,4	10,3	189

2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,8	244
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	22,0	92,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,2	0,0	16,7	56
Итого за прием пищи:			950	30,0	31,3	136,8	910,6
Всего за день:				30,0	31,3	136,8	910,6

4 день

Обед

2011	52/к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ФИЛЕ СЕЛДЫ	80/20	4,5	8,2	6,7	77,3
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ	250	3,8	4,2	14,8	129
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	17,0	17,6	43,5	455
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНДУПАК ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,8	23,0	127
Итого за прием пищи:			930	31,4	33,9	139,6	968,9
Всего за день:				31,4	33,9	139,6	968,9

5 день

Обед

2008/2011	40/7/1/2	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	100	1,7	5,1	14,0	83
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	6,4	1,8	28,4	185,5
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	250	16,9	11,5	27,7	397,5
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,1	0,1	25,1	51,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	18,1	63
Итого за прием пищи:			930	29,5	28,1	136,3	894
Всего за день:				29,5	28,1	136,3	894,0

6 день

Обед

к/к	к/к	ДОП ГАРНИР. ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО)	100	1,0	0,5	1,7	44,0
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	4,9	4,2	19,3	113,5
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	13,0	12,6	15,0	226,0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,4	7,4	27,8	177,7
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,4	0,0	23,1	94,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97,0
Итого за прием пищи:			980	27,0	27,6	139,7	866,3
Всего за день:				27,0	27,6	139,7	866,3

7 день

Обед

2008/к/к	51/к/к	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02 /САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ С 01.03	100	1,4	9,6	6,6	123
----------	--------	---	-----	-----	-----	-----	-----

2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,2	5,1	12,4	88,5
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100/20	10,9	17,2	16,4	232,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,8	244,3
2008	439	НАПИТОК ИЗ ДЖЕМА ЧЕРНОСМОРОДИНОВОГО	180	0,1	0,0	24,1	67
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ В ИНД. УПАК.	20	6,2	3,7	25,9	123,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	18,1	63,0
Итого за прием пищи:			985	31,7	32,4	137,8	976,4
Всего за день:				31,7	32,4	137,8	976,4

8 день

Обед

2008	35/56	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ДО 28.02 /МКРА	100	5,6	5,1	6,9	75
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/10	3,7	4,8	19,4	103,5
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,2	12,8	18,4	212
2008	326	РИС ПРИПУШЕННЫЙ	180	4,4	5,5	46,2	230,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	180	0,0	0,0	8,7	118,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97
Итого за прием пищи:			970	31,2	29,5	152,4	949,9
Всего за день:				31,2	29,5	152,4	949,9

9 день

Обед

2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ *	100	1,6	15,3	11,9	92,0
2008	91	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	5,4	16,7	145,6
2008	284/364	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	100/20	13,1	9,4	12,9	269,8
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	2,8	5,0	13,0	79,8
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,1	23,5	67
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК. ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,5	23,0	127
Итого за прием пищи:			985	25,5	38,6	124,0	894,8
Всего за день:				25,5	38,6	124,0	894,8

10 день

Обед

2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	100	2,7	5,1	6,8	93
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИННОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,9	6,2	26,6	182
2008	243	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	100	11,8	10,9	26,8	221
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	24,4	173
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ. С	180	0,1	0,1	12,1	51,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,2	0,0	16,7	76
Итого за прием пищи:			960	28,0	29,7	136,4	909,7

Всего за День:		28,0	29,7	136,4	909,7
----------------	--	------	------	-------	-------

11 день

Обед

2011	52/29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	80/20	3,5	8,9	6,5	104,3
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	4,5	14,1	109
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	100	10,9	9,1	17,7	206
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,8	244,3
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ ВИНД УПАК ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,8	23,0	127
		Итого за прием пищи:	960	32,7	32,1	154,7	971,2
		Всего за день:		32,7	32,1	154,7	971,2

12 день

Обед

2008/2011	30/7-1/1	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ до28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ с 01.03	100	3,8	10,2	7,8	137,0
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	5,7	5,6	7,2	94,0
2008	274	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ , ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	9,8	8,8	6,3	136,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,6	5,5	45,2	247,2
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,3	0,0	25,7	105,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97
		Итого за прием пищи:	965	28,5	31,4	145,0	929,8
		Всего за 12 дней:		357,8	377,1	145,0	929,8
		Среднее значение за период:		30	31	142	927
		Содержание белков, жиров, углеводов за 12 дней в % от калорийности:		13	31	61	

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

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.Л., Тугельяна В.А.

- Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва, Хлебпродинформ, 1996 г

*- с 01.03 - лук репчатый в блюдах заменяется на лук зеленый

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

"СОГЛАСОВАНО"

Директор Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №4 с углубленным изучением французского языка имени Жака-Ива Кусто Василеостровского района Санкт-Петербурга

/Т.Р.Берлина/

2021г.

" УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

Т.А. Таврова

2021 г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (обед) для представителей учащимся старших классов (12-18лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для сырьевых столовых)

1 день

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
к/к	к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	1,0	7,2	17,2	134
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,5	5,1	7,1	84
2008	314	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,8	8,4	15,0	201
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,0	6,0	15,2	109
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67
к/к	к/к	ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ В ИНД.УПАК.	20	6,2	3,7	25,9	123,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97
Итого за прием пищи:			1015	30,4	31,9	161,8	928,6
2 день							
Обед							
2008/2011	41/7/1/1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	100	2,3	5,5	9,5	74
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРОЙ	250/10	7,3	8,2	22,2	131
2008	245	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	100	12,5	7,2	13,5	186,0
2008	335	ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,5	0,1	28,5	118,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,5	23,0	127
Итого за прием пищи:			970	31,9	30,6	145,3	922,6
Всего за день:							

3 день

Обед							
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *	100	1,6	8,7	13,9	92,0
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,8	7,3	9,1	123
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	13,8	8,4	10,3	189

2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,8	244
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	22,0	92,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,2	0,0	16,7	56
Итого за прием пищи:			950	30,0	31,3	136,8	910,6
Всего за день:				30,0	31,3	136,8	910,6

4 день

Обед

2011	52/к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ФИЛЕ СЕЛДЯ	80/20	4,5	8,2	6,7	77,3
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ	250	3,8	4,2	14,8	129
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	17,0	17,6	43,5	455
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,8	23,0	127
Итого за прием пищи:			930	31,4	33,9	139,6	968,9
Всего за день:				31,4	33,9	139,6	968,9

5 день

Обед

2008/2011	40/7/1/2	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	100	1,7	5,1	14,0	83
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	6,4	1,8	28,4	185,5
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	250	16,9	11,5	27,7	397,5
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,1	0,1	25,1	51,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	18,1	63
Итого за прием пищи:			930	29,5	28,1	136,3	894
Всего за день:				29,5	28,1	136,3	894,0

6 день

Обед

к/к	к/к	ДОП ГАРНИР: ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО)	100	1,0	0,5	1,7	44,0
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	4,9	4,2	19,3	113,5
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	13,0	12,6	15,0	226,0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,4	7,4	27,8	177,7
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,4	0,0	23,1	94,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97,0
Итого за прием пищи:			980	27,0	27,6	139,7	866,3
Всего за день:				27,0	27,6	139,7	866,3

7 день

Обед

2008/к/к	51/к/к	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02 /САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ С 01.03	100	1,4	9,6	6,6	123
----------	--------	---	-----	-----	-----	-----	-----

2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,2	5,1	12,4	88,5
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100/20	10,9	17,2	16,4	232,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,8	244,3
2008	439	НАПИТОК ИЗ ДЖЕМА ЧЕРНОСМОРОДИНОВОГО	180	0,1	0,0	24,1	67
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ В ИНД.УПАК.	20	6,2	3,7	25,9	123,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	18,1	63,0
Итого за прием пищи:			985	31,7	32,4	137,8	976,4
Всего за день:				31,7	32,4	137,8	976,4

8 день

Обед

2008	35/56	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ДО 28.02 /ИКРА МОРКОВНАЯ С 01.03	100	5,6	5,1	6,9	75
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/10	3,7	4,8	19,4	103,5
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,2	12,8	18,4	212
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,4	5,5	46,2	230,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,0	0,0	8,7	118,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97
Итого за прием пищи:			970	31,2	29,5	152,4	949,9
Всего за день:				31,2	29,5	152,4	949,9

9 день

Обед

2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ *	100	1,6	15,3	11,9	92,0
2008	91	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	5,4	16,7	145,6
2008	284/364	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ , СОУС ТОМАТНЫЙ	100/20	13,1	9,4	12,9	269,8
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	2,8	5,0	13,0	79,8
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,1	23,5	67
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,5	23,0	127
Итого за прием пищи:			985	25,5	38,6	124,0	894,8
Всего за день:				25,5	38,6	124,0	894,8

10 день

Обед

2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	100	2,7	5,1	6,8	93
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИННОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,9	6,2	26,6	182
2008	243	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	100	11,8	10,9	26,8	221
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	24,4	173
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,1	0,1	12,1	51,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,2	0,0	16,7	76
Итого за прием пищи:			960	28,0	29,7	136,4	909,7

Всего за день:			28,0	29,7	136,4	909,7	
11 день							
Обед							
2011	52/29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	80/20	3,5	8,9	6,5	104,3
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	4,5	14,1	109
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	100	10,9	9,1	17,7	206
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,8	244,3
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК. ЖИРН. 2,5%	100	2,0	2,8	23,0	127
Итого за прием пищи:			960	32,7	32,1	154,7	971,2
Всего за день:				32,7	32,1	154,7	971,2

12 день							
Обед							
2008/2011	30/7/1/1	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ ДО28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ с 01.03	100	3,8	10,2	7,8	137,0
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	5,7	5,6	7,2	94,0
2008	274	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ , ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	9,8	8,8	6,3	136,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,6	5,5	45,2	247,2
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,3	0,0	25,7	105,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97
Итого за прием пищи:			965	28,5	31,4	145,0	929,8
Всего за 12 дней:				357,8	377,1	1709,8	11122,8
Среднее значение за период:				30	31	142	927
Содержание белков, жиров, углеводов за 12 дней в % от калорийности:				13	31	61	

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008 . Под редакцией Куткиной М.Н.
 - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тугельяна В.А.
 - Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва, Хлебпродинформ, 1996 г
 - * - с 01.03 - лук репчатый в блюдах заменяется на лук зеленый
- Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением французского языка имени Жака-Ива Кусто Василеостровского района Санкт-Петербурга

/Т.Р. Берлина/

2021 г.

" УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

Т.А. Таврова

2021 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для сырьевых столовых)

1 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
к/к	к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОПЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	1,0	7,2	17,2	134
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,5	5,1	7,1	84
2008	314	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,8	8,4	15,0	201
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,0	6,0	15,2	109
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67
к/к	к/к	ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ В ИНД. УПАК.	20	6,2	3,7	25,9	123,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97
Итого за прием пищи:			1015	30,4	31,9	161,8	928,6
Всего за день:				30,4	31,9	161,8	928,6

2 ДЕНЬ

Обед							
2008/2011	41/7/1/1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	100	2,3	5,5	9,5	74
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРОЙ	250/10	7,3	8,2	22,2	131
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	12,5	7,2	13,5	186,0
2008	335	ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	180	0,5	0,1	28,5	118,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК. ЖИРН. 2,5%	100	2,0	2,5	23,0	127
Итого за прием пищи:			970	31,9	30,6	145,3	922,6
Всего за день:				31,9	30,6	145,3	922,6

3 ДЕНЬ

Обед							
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ *	100	1,6	8,7	13,9	92,0
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,8	7,3	9,1	123
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	13,8	8,4	10,3	189

2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,8	244
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	22,0	92,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,2	0,0	16,7	56
Итого за прием пищи:			950	30,0	31,3	136,8	910,6

Всего за день:

Итого за прием пищи:

30,0

31,3

136,8

910,6

4 день

Обед

2011	52/к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ФИЛЕ СЕЛЫДИ	80/20	4,5	8,2	6,7	77,3
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ	250	3,8	4,2	14,8	129
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	17,0	17,6	43,5	455
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК. ЖИРН. 2,5%	100	2,0	2,8	23,0	127
Итого за прием пищи:			930	31,4	33,9	139,6	968,9

Всего за день:

Итого за прием пищи:

31,4

33,9

139,6

968,9

5 день

Обед

2008/2011	40/7/1/2	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ДО 28.02/ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	100	1,7	5,1	14,0	83
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	6,4	1,8	28,4	185,5
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИННОЙ	250	16,9	11,5	27,7	397,5
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ. С	180	0,1	0,1	25,1	51,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	18,1	63
Итого за прием пищи:			930	29,5	28,1	136,3	894

Всего за день:

Итого за прием пищи:

29,5

28,1

136,3

894,0

6 день

Обед

к/к	к/к	ДОП ГАРНИР: ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО)	100	1,0	0,5	1,7	44,0
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	4,9	4,2	19,3	113,5
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	13,0	12,6	15,0	226,0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,4	7,4	27,8	177,7
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,4	0,0	23,1	94,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97,0
Итого за прием пищи:			980	27,0	27,6	139,7	866,3

Всего за день:

Итого за прием пищи:

27,0

27,6

139,7

866,3

7 день

Обед

2008/к/к	51/к/к	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ДО 28.02 /САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ С 01.03	100	1,4	9,6	6,6	123
----------	--------	---	-----	-----	-----	-----	-----

2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,2	5,1	12,4	88,5
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100/20	10,9	17,2	16,4	232,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,8	244,3
2008	439	НАПИТОК ИЗ ДЖЕМА ЧЕРНОСМОРОДИНОВОГО	180	0,1	0,0	24,1	67
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ В ИНД. УПАК.	20	6,2	3,7	25,9	123,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	18,1	63,0
Итого за прием пищи:			985	31,7	32,4	137,8	976,4
Всего за день:				31,7	32,4	137,8	976,4

8 день

Обед

2008	35/56	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ДО 28.02 /МКРА	100	5,6	5,1	6,9	75
2008		МОРКОВНАЯ С 01.03					
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/10	3,7	4,8	19,4	103,5
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,2	12,8	18,4	212
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,4	5,5	46,2	230,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	180	0,0	0,0	8,7	118,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97
Итого за прием пищи:			970	31,2	29,5	152,4	949,9
Всего за день:				31,2	29,5	152,4	949,9

9 день

Обед

2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ *	100	1,6	15,3	11,9	92,0
2008	91	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	5,4	16,7	145,6
2008	284/364	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	100/20	13,1	9,4	12,9	269,8
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	2,8	5,0	13,0	79,8
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,1	23,5	67
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК. ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,5	23,0	127
Итого за прием пищи:			985	25,5	38,6	124,0	894,8
Всего за день:				25,5	38,6	124,0	894,8

10 день

Обед

2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	100	2,7	5,1	6,8	93
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,9	6,2	26,6	182
2008	243	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	100	11,8	10,9	26,8	221
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	24,4	173
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ С	180	0,1	0,1	12,1	51,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,2	0,0	16,7	76
Итого за прием пищи:			960	28,0	29,7	136,4	909,7

Всего за день:			28,0	29,7	136,4	909,7
11 день						
Обед						
2011	52/29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	80/20	3,5	8,9	6,5
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	4,5	14,1
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	100	10,9	9,1	17,7
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,8
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,8	23,0
Итого за прием пищи:			960	32,7	32,1	154,7
Всего за день:			32,7	32,1	154,7	971,2

12 день						
Обед						
2008/2011	30/7/1/1	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ до28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ с 01.03	100	3,8	10,2	7,8
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	5,7	5,6	7,2
2008	274	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ , ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	9,8	8,8	6,3
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,6	5,5	45,2
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,3	0,0	25,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3
к/к	к/к	РЪЛПКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8
Итого за прием пищи:			965	28,5	31,4	145,0
Всего за 12 дней:				28,5	31,4	145,0
Среднее значение за период:				357,8	377,1	1 709,8
Содержание белков,жиров,углеводов за 12 дней в % от калорийности:				30	31	142
				13	31	61
						927

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008 . Под редакцией Куткиной М.Н.
 - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, ДеЛи принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
 - Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва, Хлебпродинформ, 1996 г
 - * - с 01.03 - лук репчатый в блюдах заменяется на лук зеленый
- Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.