

Двухнедельное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования Санкт-Петербурга

Вариант №1 (Ш)

| Сборник рецептов | № технолог. карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-------------------|---|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 1 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 2010 | 40 | Салат из квашеной капусты с маслом растительным | 100 | 1,00 | 3,17 | 5,74 | 56,06 |
| 2010 | 99/73 | Суп картофельный с горохом и гречками | 250/10 | 5,08 | 5,11 | 19,90 | 147,90 |
| 2010 | 315 | Биточки рубленые из птицы | 100 | 11,90 | 13,12 | 12,04 | 183,00 |
| 2010 | 323 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,80 | 8,15 | 39,00 | 268,45 |
| 2010 | 442 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,40 |
| ТК | ТК № 200 | Фрукты свежие | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 20 | 1,25 | 0,49 | 8,57 | 70,33 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| Итого за прием пищи: | | | 990 | 32,02 | 31,01 | 131,17 | 936,42 |
| Всего за день: | | | | 32,02 | 31,01 | 131,17 | 936,42 |
| 2 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------|----------|---|--------|-------|-------|--------|--------|
| 2011 | 70/2 | Огурец соленый кусочком | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 11,07 |
| 2010 | 76 | Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной | 250/10 | 2,07 | 5,60 | 13,22 | 112,88 |
| 2010 | 245 | Тефтели рыбные | 100 | 13,33 | 13,14 | 13,94 | 228,73 |
| 2010 | 335 | Пюре картофельное | 180 | 3,91 | 8,02 | 26,47 | 196,35 |
| ТК | ТК № 211 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,41 | 0,09 | 26,81 | 110,43 |
| ТК | ТК № 199 | Йогурт в индивидуальной упаковке | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 40 | 2,60 | 1,16 | 18,56 | 96,94 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| Итого за прием пищи: | | | 1025 | 29,27 | 31,59 | 123,30 | 908,62 |
| Всего за день: | | | | 29,27 | 31,59 | 123,30 | 908,62 |
| 3 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 2017 | 71 | Огурец свежий кусочком (с 01.03 по 30.09) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,90 | 15,99 |
| ТК | ТК № 224 | Салат из моркови и яблок с маслом растительным (с 01.10 по 28.02) | 100 | 0,83 | 1,80 | 8,67 | 30,80 |
| 2010 | 94 | Суп крестьянский с крупой, со сметаной | 250/10 | 2,54 | 5,01 | 19,98 | 137,17 |
| 2010 | 306 | Голубцы ленивые | 280 | 21,77 | 21,46 | 30,80 | 445,18 |
| ТК | ТК № 212 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,29 | 0,13 | 19,00 | 79,47 |
| ТК | ТК № 201 | Фрукты свежие | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 40 | 2,60 | 1,16 | 18,56 | 96,94 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |

| | | | | | | | |
|---|----------|---|--------|-------|-------|--------|--------|
| Итого за прием пищи: (с 01.03 по 30.09) | | | 1000 | 31,45 | 28,41 | 115,70 | 894,32 |
| Итого за прием пищи: (с 01.10 по 28.02) | | | 1000 | 31,48 | 30,11 | 121,47 | 909,13 |
| Всего за день: (с 01.03 по 30.09) | | | | 31,45 | 28,41 | 115,70 | 894,32 |
| Всего за день: (с 01.10 по 28.02) | | | | 31,48 | 30,11 | 121,47 | 909,13 |
| 4 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 2017 | 52 | Салат из свеклы отварной с маслом растительным | 100 | 1,01 | 6,09 | 7,20 | 98,45 |
| 2010 | 92/228 | Суп картофельный с рыбой | 250/20 | 4,89 | 2,87 | 20,99 | 131,45 |
| 2010 | 309 | Рагу из птицы | 280 | 15,45 | 18,07 | 28,64 | 392,30 |
| 2010 | 442 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,40 |
| ТК | ТК № 199 | Йогурт в индивидуальной упаковке | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 40 | 2,60 | 1,16 | 18,56 | 96,94 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| Итого за прием пищи: | | | 1035 | 31,00 | 31,85 | 116,17 | 948,76 |
| Всего за день: | | | | 31,00 | 31,85 | 116,17 | 948,76 |
| 5 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 2010 | 51 | Винегрет овощной | 100 | 1,40 | 7,20 | 6,69 | 97,83 |
| 2010 | 91 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,20 | 4,54 | 15,35 | 112,60 |
| 2010 | 256 | Печень по-строгановски | 100 | 16,40 | 12,60 | 8,10 | 163,00 |
| 2010 | 331 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,30 | 5,58 | 39,04 | 235,48 |

| | | | | | | | |
|---|----------|---|--------|-------|-------|--------|--------|
| ТК | ТК № 216 | Кисель из кураги | 180 | 0,94 | 0,05 | 27,78 | 116,17 |
| ТК | ТК № 203 | Фрукты свежие | 110 | 0,44 | 0,33 | 11,33 | 51,70 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 20 | 1,25 | 0,49 | 8,57 | 70,33 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| Итого за прием пищи: | | | 990 | 31,58 | 31,14 | 133,82 | 928,69 |
| Всего за день: | | | | 31,58 | 31,14 | 133,82 | 928,69 |
| 6 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 2010 | 19 | Салат из свежих огурцов (с 01.03 по 30.09) | 100 | 0,70 | 4,85 | 2,34 | 58,80 |
| ТК | ТК № 224 | Салат из моркови и яблок с маслом растительным (с 01.10 по 28.02) | 100 | 0,83 | 1,80 | 8,67 | 30,80 |
| 2010 | 92/228 | Суп картофельный с рыбой | 250/20 | 4,89 | 2,87 | 20,99 | 131,45 |
| 2010 | 273 | Котлеты, биточки (особые) | 100 | 15,10 | 13,10 | 14,37 | 276,18 |
| 2010 | 350/364 | Рагу овощное | 180 | 3,29 | 8,97 | 22,51 | 164,18 |
| 2010 | 442 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,40 |
| ТК | ТК № 204 | Фрукты свежие | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 40 | 2,60 | 1,16 | 18,56 | 96,94 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| Итого за прием пищи: (с 01.03 по 30.09) | | | 1060 | 31,48 | 31,78 | 126,06 | 951,03 |
| Итого за прием пищи: (с 01.10 по 28.02) | | | 1060 | 31,61 | 28,73 | 132,39 | 923,03 |
| Всего за день: (с 01.03 по 30.09) | | | | 31,48 | 31,78 | 126,06 | 951,03 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|----------|---|--------|-------|-------|--------|--------|
| Всего за день: (с 01.10 по 28.02) | | | | 31,61 | 28,73 | 132,39 | 923,03 |
| 7 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 70/2 | Огурец соленый кусочком | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 11,07 |
| 2010 | 79 | Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной | 250/10 | 3,40 | 4,49 | 15,88 | 119,12 |
| 2010 | 250 | Суфле рыбное (паровое) | 100 | 13,10 | 14,05 | 3,05 | 191,36 |
| 2010 | 335 | Пюре картофельное | 180 | 3,91 | 8,02 | 26,47 | 196,35 |
| ТК | ТК № 215 | Напиток из клюквы, протертой с сахаром | 180 | 0,07 | 0,05 | 22,34 | 87,75 |
| ТК | ТК № 199 | Йогурт в индивидуальной упаковке | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 40 | 2,60 | 1,16 | 18,56 | 96,94 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| Итого за прием пищи: | | | 1025 | 30,03 | 31,35 | 110,60 | 854,80 |
| Всего за день: | | | | 30,03 | 31,35 | 110,60 | 854,80 |
| 8 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 2017 | 52 | Салат из свеклы отварной с маслом растительным | 100 | 1,01 | 6,09 | 7,20 | 98,45 |
| 2010 | 95 | Суп из овощей со сметаной | 250/10 | 4,60 | 5,01 | 10,60 | 106,95 |
| 2010 | 315 | Биточки рубленые из птицы | 100 | 11,90 | 13,12 | 12,04 | 183,00 |
| 2010 | 326 | Рис припущенный | 180 | 5,10 | 4,66 | 38,10 | 225,40 |
| ТК | ТК № 213 | Кисель из плодов или ягод свежих | 180 | 0,10 | 0,10 | 29,49 | 105,96 |
| ТК | ТК № 200 | Фрукты свежие | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 |

| | | | | | | | |
|----------------------|----------|---|--------|-------|-------|--------|--------|
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 20 | 1,25 | 0,49 | 8,57 | 70,33 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| Итого за прием пищи: | | | 990 | 27,05 | 30,26 | 133,74 | 923,37 |
| Всего за день: | | | | 27,05 | 30,26 | 133,74 | 923,37 |
| 9 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 2010 | 40 | Салат из квашеной капусты с маслом растительным | 100 | 1,00 | 3,17 | 5,74 | 56,06 |
| 2010 | 91 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,20 | 4,54 | 15,35 | 112,60 |
| 2017 | 259 | Жаркое по-домашнему со свининой | 280 | 18,41 | 17,50 | 37,10 | 383,25 |
| 2010 | 442 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,40 |
| ТК | ТК № 199 | Йогурт в индивидуальной упаковке | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 40 | 2,60 | 1,16 | 18,56 | 96,94 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| Итого за прием пищи: | | | 1025 | 31,26 | 30,03 | 117,53 | 878,47 |
| Всего за день: | | | | 31,26 | 30,03 | 117,53 | 878,47 |
| 10 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 2010 | 51 | Винегрет овощной | 100 | 1,40 | 7,20 | 6,69 | 97,83 |
| 2010 | 100 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,90 | 2,94 | 20,84 | 123,50 |
| 2017 | 262 | Сердце в соусе | 100 | 11,41 | 7,48 | 5,00 | 118,11 |
| 2010 | 323 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,43 | 8,15 | 39,00 | 270,97 |

| | | | | | | | |
|----------------------|----------|---|-----|-------|-------|--------|--------|
| ТК | ТК № 212 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,29 | 0,13 | 19,00 | 79,47 |
| ТК | ТК № 201 | Фрукты свежие | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
| ТК | ТК № 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 40 | 2,60 | 1,16 | 18,56 | 96,94 |
| ТК | ТК № 198 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| Итого за прием пищи: | | | 990 | 31,48 | 27,61 | 133,55 | 906,40 |
| Всего за день: | | | | 31,48 | 27,61 | 133,55 | 906,40 |