

Согласовано
 Руководитель Управления
 Федеральной службы
 по надзору в сфере
 защиты прав потребителей
 и благополучия человека
 по городу Санкт-Петербургу
 Башкетова Наталья Сергеевна

Утверждено
 Генеральный директор
 ООО «Фуд-Сервис»
 Бохман Михаил Петрович



«23» января 2014 г.



Индивидуальное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для
 Предоставления питания учащимся образовательных учреждений среднего профессионального
 Образования Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств
 Бюджета Санкт-Петербурга

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *	100	2,70	5,10	2,60	67	0,02	6,00	0,00	2,30	23,00	13,00	28,00	0,70
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	7,70	5,60	12,80	121	0,00	8,60	0,20	0,40	59,60	27,20	173,00	1,60
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	250	21,00	16,00	27,00	486	0,60	14,30	0,00	3,10	26,70	51,20	201,00	3,20
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ. "С"	200	0,20	0,20	27,90	115	0,01	51,60	0,00	0,10	7,00	4,40	4,00	1,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3,00	0,40	19,10	101	0,10	0,00	0,00	1,08	7,90	9,00	39,40	1,80
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,12	26,24	125	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,50	26,00	0,48
к/к	к/к	ПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	1,90	0,40	16,30	87	0,13	70,70	0,00	0,40	68,00	26,00	46,00	0,70

Итого за прием пищи:				39,50	28,82	131,94	1102	0,86	151,20	0,20	7,38	199,80	136,30	517,40	9,48
Всего за день:				39,50	28,82	131,94	1102	0,86	151,20	0,20	7,38	199,80	136,30	517,40	9,48
2 день															
Обед															
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100	1,20	7,90	7,10	114	0,00	0,02	7,50	0,20	21,00	30,00	119,00	2,00
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ	250/10	4,40	3,20	19,00	126	0,10	5,20	0,20	0,50	29,80	20,70	149,80	1,20
2008	272	БИТОЧКИ	100	15,00	15,40	12,60	250	0,08	0,00	0,00	3,60	12,00	24,00	150,00	2,00
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	4,50	8,90	17,47	171	0,77	14,70	1,00	0,53	58,70	34,70	117,30	1,47
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ С ВИ . С	200	0,20	0,00	25,70	105	0,01	63,00	0,00	0,01	8,00	3,00	5,00	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3,00	0,40	19,10	101	0,10	0,00	0,00	1,08	7,90	9,00	39,40	1,80
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,12	26,24	125	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,48
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ ЖИРН.2,5%	125	3,30	3,10	21,00	171	0,30	7,00	0,30	0,00	290,00	140,00	950,00	0,00
Итого за прием пищи:				34,60	40,02	148,21	1163	1,36	89,92	9,00	5,92	435,00	266,60	1556,50	8,95
Всего за день:				34,60	40,02	148,21	1 163	1,36	89,92	9,00	5,92	435,00	266,60	1 556,50	8,95
3 день															
Обед															
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	1,60	5,10	7,70	83	0,02	27,00	0,03	2,30	49,00	15,00	28,00	0,70
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10 /5	5,30	6,00	14,80	132	0,10	6,90	0,20	0,30	43,10	28,00	163,00	1,20
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,60	13,70	9,10	226	0,06	0,78	0,31	2,60	25,00	16,00	150,00	0,70
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0,00	0,00	1,10	15,18	9,66	49,68	1,10
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	71	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	16,50	3,30
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,12	26,24	125	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,48

к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	03	0,40	19,10	101	0,10	0,00	0,00	1,08	7,90	9,00	39,40	1,80
Итого за прием пищи:				38,69	33,74	154,63	1088	0,38	53,68	0,54	8,48	185,78	102,86	486,58	12,08
Всего за день:				38,69	33,74	154,63	1 088	0,38	53,68	0,54	8,48	185,78	102,86	486,58	12,08
4 день															
Обед															
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	0,90	10,10	2,90	106	0,04	18,00	0,10	4,90	24,00	16,00	29,00	0,90
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И СВИНИНОЙ	250/10 /	9,10	7,90	18,90	170	0,40	5,20	0,20	2,10	47,10	37,00	182,10	2,30
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,10	4,80	4,10	103	0,06	3,00	0,31	2,60	25,00	16,00	150,00	0,70
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,10	7,20	27,07	188	0,25	6,67	0,05	0,27	62,67	38,70	113,33	1,47
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТ.С	200	0,10	0,10	27,90	113	0,01	52,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3,00	0,40	19,10	101	0,10	0,00	0,00	1,08	7,90	9,00	39,40	1,80
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,12	26,24	125	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,48
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	8,85	4,20	35,10	216	0,11	0,00	0,03	0,75	42,00	10,50	87,00	0,60
Итого за прием пищи:				38,15	35,82	161,31	1122	0,97	84,87	0,69	11,80	221,27	134,40	634,83	8,65
Всего за день:				38,15	35,82	161,31	1 122	0,97	84,87	0,69	11,80	221,27	134,40	634,83	8,65
5 день															
Обед															
2008	45	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ *	100	4,70	14,10	9,60	184	0,01	12,00	0,05	5,70	35,00	23,00	89,00	1,10
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ	250/10 /5	8,80	5,70	11,20	116	0,10	9,10	0,20	0,50	45,40	25,60	75,90	1,40
2008	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	7,10	8,80	5,70	132	0,03	4,00	0,11	0,30	61,00	13,00	77,00	1,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	271	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	25,00	81,00	0,80
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,60	0,10	31,70	131	0,02	50,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70

к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3,00	0,40	19,10	101	0,10	0,00	0,00	1,08	7,90	9,00	39,40	1,80
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,10	26,20	125	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	26,00	0,48
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	200	3,00	1,00	14,00	72	0,10	20,00	0,10	0,00	16,00	48,00	56,00	1,20
Итого за прием пищи:				35,10	39,60	161,20	1132	0,39	95,10	0,54	8,48	198,30	164,60	467,30	8,48
Всего за день:				35,10	39,60	161,20	1 132	0,39	95,10	0,54	8,48	198,30	164,60	467,30	8,48

6 день

Обед

	71/2	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	100	0,30	0,00	2,70	14	0,20	0,20	0,10	1,70	16,10	0,00	0,00	0,50
2008	85	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ , СО СМЕТАНОЙ	250/10 /5	8,60	5,60	5,20	92	0,00	8,40	0,20	0,20	59,10	20,80	159,5 0	1,00
2008	261	ПЕЧЕНЬ , ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100/50	19,90	12,90	12,90	249	0,30	19,00	8,90	6,00	12,00	21,00	362,0 0	8,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,10	50,30	275	0,04	0,00	0,04	0,40	15,00	35,00	104,0 0	0,80
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ВИТ.С	200	0,20	0,00	25,70	105	0,01	63,00	0,00	0,10	8,00	3,00	5,00	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3,00	0,40	19,10	101	0,10	0,00	0,00	1,08	7,90	9,00	39,40	1,80
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,10	26,20	125	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	26,00	0,48
к/к	к/к	ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ	35	1,10	2,70	36,00	101	2,30	0,70	0,00	0,30	0,00	4,70	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				40,90	28,80	178,10	1062	2,95	91,30	9,24	9,78	126,10	98,50	695,9 0	12,5 8
Всего за день:				40,90	28,80	178,10	1 062	2,95	91,30	9,24	9,78	126,10	98,50	695,9 0	12,5 8

7 день

Обед

2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *	100	1,60	15,30	11,90	192	0,01	15,00	0,05	6,80	24,00	19,00	43,00	1,00
------	----	---	-----	------	-------	-------	-----	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/25	6,10	4,00	19,40	138	0,10	10,30	0,20	1,00	39,60	36,00	106,60	1,40
2008	312	ФИЛЕ КУРИНОЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/20	10,5 0	8,7 0	4,00	185, 3	0,1 0	0,80	0,1 0	1,9 0	105,4 0	207,2 0	21,60	1,70
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5,00	5,70	13,10	124	0,05	36,00	0,13	0,40	120,00	39,00	78,70	1,60
	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,60	0,20	28,00	124	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80
2008 к/к															
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3,00	0,40	19,10	101	0,10	0,00	0,00	1,08	7,90	9,00	39,40	1,80
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,10	26,20	125	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	26,00	0,48
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	80	0,80	0,30	8,00	40	0,00	40,00	0,00	0,30	37,30	12,00	18,70	0,13
Итого за прием пищи:				30,60	35,70	129,70	1029	0,36	106,10	0,48	11,48	356,20	335,20	348,00	10,9 1
8 день															
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *	100	1,60	5,10	7,70	83	0,02	27,00	0,03	2,30	49,00	15,00	28,00	0,70
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10 /5	9,20	6,60	12,40	133	0,00	8,60	0,20	1,60	49,30	21,40	65,90	1,10
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	21,60	29,20	40,80	512	0,28	24,00	0,04	6,20	36,00	70,00	262,0 0	4,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ."С"	200	0,20	0,20	27,90	115	0,01	52,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45		0,40	19,10	101	0,10	0,00	0,00	1,08	7,90	9,00	39,4 0	1,80
к/к				к/к	3,00										
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	03	1,10	26,20	125	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	26,0 0	0,48
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3	3,00	28,30	158	0,10	4,10	0,00	0,00	9,40	10,80	30,2 0	0,50
Итого за прием пищи:				41,50	45,60	162,40	1227	0,51	115,70	0,27	11,28	166,60	135,20	451,5 0	9,58
Всего за день:				41,50	45,60	162,40	1 227	0,51	115,70	0,27	11,28	166,60	135,20	451,5 0	9,58
Всего за день:				41,50	45,60	162,40	1 227	0,51	115,70	0,27	11,28	166,60	135,20	0,00	9,58
9 день															

Обед															
2011	21	ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	100	0,30	0,00	3,80	28	0,02	0,30	0,10	1,90	16,50	0,00	0,00	0,40
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10 /5	7,40	6,40	17,70	147	0,10	7,30	0,20	0,50	40,00	26,60	170,00	1,20
2008	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	13,75	10,86	3,49	166	0,05	0,74	0,16	5,04	2,48	20,27	240,40	1,05
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0,00	0,00	1,10	15,18	9,66	49,68	1,10
ТТК №1	ТТК N-°1	НАПИТОК ИЗ МЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ С ВИТ.С	200	0,10	0,10	26,00	102	11,50	3,50	2,50	0,10	0,00	0,20	0,00	0,00
к/к	к/к	РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТ	45	3,00	0,40	19,10	101	0,10	0,00	0,00	1,08	7,90	9,00	39,40	1,80
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,10	26,20	125	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	26,00	0,48
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ ЖИРН.2,5%	125	3,30	3,10	21,00	171	0,30	7,00	0,30	0,00	290,00	140,00	950,00	0,00
Итого за прием пищи:				38,44	28,58	160,48	1104	12,15	18,84	3,26	9,72	380,06	210,73	1475,48	6,03
Всего за день:				38,44	28,58	160,48	1 104	12,15	18,84	3,26	9,72	380,06	210,73	1 475,48	6,03
10 день															
Обед															
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	1,00	10,20	3,30	109	0,05	24,00	0,16	5,10	30,00	18,00	24,00	1,00
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10 /5	8,10	8,10	15,70	164	0,20	8,60	0,20	0,20	67,90	34,90	108,90	1,90
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛББИТЕЛЬСКИЕ	100	13,60	3,60	6,00	110	0,08	2,00	0,36	0,80	42,00	18,00	180,00	1,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,10	7,20	27,07	188	0,25	6,67	0,05	0,27	62,37	38,70	113,33	1,47
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ.С	200	0,50	0,10	28,10	116	0,03	50,00	0,00	0,10	16,00	8,00	26,00	0,60
к/к	к/к	РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3,00	0,40	19,10	101	0,10	0,00	0,00	1,08	7,90	9,00	39,40	1,80
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,10	26,20	125	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	26,00	0,48
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	71	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	16,50	3,30
Итого за прием пищи:				33,90	31,30	140,17	984	0,71	106,27	0,77	8,45	258,17	143,60	534,13	11,55
Всего за день:				33,90	31,30	140,17	984	0,71	106,27	0,77	8,45	258,17	143,60	534,13	11,55
11 день															
Обед															

-* С 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зеленый

-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011,2012. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

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

-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебпродинфор N, 1996.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08

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