

Утверждено

Ген.Директор ООО "Фуд-Сервис"

Бохман М.П.

301

7

тв бюджета Санкт-Петербурга

1 день

Сборник рецептов	№ технологии часовой карты	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Прием пищи, наименование блюда															

Объём

[illegible]

2011	54	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	6,7	10,1	15,2	84	0	7	0	4,8	48	56	28	1,9
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,1	3,2	10,9	142	0	6,6	0,2	0,2	51,1	44,6	21,3	1
2008	237	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	11,7	13,8	16	233,6	0,1	0,3	0	4,4	41,6	145,5	20,4	0,4
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,9	4,7	23,5	197	0,2	16	0	0,3	24,4	106,6	41,8	0,8
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1	0,2	19,8	86	0	14	0	0,2	14	14	8	0,8
К/К	801	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	802	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	104,8	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
К/К	12	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	5,00	2,50	16,00	87	0,3	7	0,3	0	1200	950	140	0
Итого за прием пищи:				38,00	36,10	139,00	989,7	1,20	50,90	0,50	10,80	1393,90	1377,50	272,30	6,90
Всего за день:				38,00	36,10	139,00	989,7	1,20	50,90	0,50	10,80	1 393,90	1 377,50	272,30	6,90

3 день

Обед															
2008	45	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	5,2	5,1	26,3	127,2	0	2,3	0	0	21,6	69	21,3	0,4
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,6	3,3	14,5	172,4	0	1,4	0,2	0,6	28,3	28,7	11,3	0,6
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	21,6	29,2	40,8	512	0,2	24	0,04	6,2	36	70	262	4
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0	25,7	105	0	13	0	0,1	8	5	3	0
К/К	801	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	802	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	104,8	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
К/К	701	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,6	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	46	26	0,6
Итого за прием пищи:				38,80	39,60	161,10	1189	0,90	160,70	0,24	8,20	176,70	488,60	336,40	7,60
Всего за день:				38,80	39,60	161,10	1189	0,90	160,70	0,24	8,20	176,70	488,60	336,40	7,60

4 день

Обед															
2011	71-2	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,6	0	2,9	16	0	9,1	0	0,1	23	42	14	1
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,1	9,3	8,1	135,4	0,1	8,6	0,2	0,3	52,1	70,3	27,4	1,4
2008	311	ПЮДВ ИЗ ФАЙЛЕ КУРЫ	250	17,6	16	42,8	405,5	0,1	1,9	0,3	6,1	32,1	214,8	51	1
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1	0,2	19,8	86	0	14	0	0,2	14	14	8	0,8
1996	695	БАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	4	6,5	46,4	214	0,1	12	0	0,6	15	37	9	0
К/К	801	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6

К/К	802	БАТОН ОВОЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	104,8	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
К/К	12	ПОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	5,00	2,50	16,00	87	0,3	7	0,3	0	1200	950	140	0
Итого за прием пищи:				37,90	36,10	157,60	1043,3	0,9	45,60	0,50	8,20	151,00	438,90	122,20	6,20
Всего за день:				37,90	36,10	157,60	1043,3	0,9	45,60	0,50	8,20	151,00	438,90	122,20	6,20

5 день

Обед

2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	9,1	6,6	123	0	9,9	0,2	4,3	32,5	40,7	18,3	0,9
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕЧКАМИ	250/10/10	9,7	1,5	18,9	121,3	0,3	5,2	0,2	2,1	42,8	79,3	33,6	0,3
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	11	8,7	15	188,6	0,1	0,3	0	4	30,1	168,8	29,8	1,3
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	4,2	16,3	31,6	290	0,2	16	0,4	7,1	41,5	119	48,7	1,1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	81,6	0	200	0,2	0	13	3	3	1
К/К	801	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОВОЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	104,8	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	802	БАТОН ОВОЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	0,5	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
К/К	703	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	16,5	12	0,3
Итого за прием пищи:				42,80	39,60	148,80	1082,8	1,20	246,40	1,00	19,30	198,70	488,10	158,20	6,90
Всего за день:				42,80	39,60	148,80	1082,8	1,20	246,40	1,00	19,30	198,70	488,10	158,20	6,90

6 день

Обед

2008	56	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	7,5	5,7	14,7	140	0,2	7	0	2,5	53	137	34	2,3
2008	94	СУП КРЕСТЫЯНСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,1	6,5	13,7	141	0	8,6	0,2	1,7	47,2	89,3	24	1,3
2008	261	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100/50	10,9	13,5	10,4	236,7	0,1	10,2	4,6	1	10	188,8	11,7	4,2
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,2	46,6	201,5	0	0	0	1,5	18	55,5	10,2	1,3
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0	14	0	0,2	14	14	8	0,8
К/К	801	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОВОЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	104,8	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	802	БАТОН ОВОЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	0,5	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
К/К	701	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,6	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	46	26	0,6
Итого за прием пищи:				39,00	33,60	148,70	1009,9	1,00	159,80	4,80	8,20	225,00	591,40	92,70	12,50
Всего за день:				39,00	33,60	148,70	1009,9	1,00	159,80	4,80	8,20	225,00	591,40	92,70	12,50

7 день

Обед

2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	0	14,7	0,2	2,2	43,1	28,4	15,4	0,8
------	----	---	-----	-----	-----	-----	------	---	------	-----	-----	------	------	------	-----

2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	10	7,2	2,2	7,4	126	0,1	10,3	0,2	1,1	139,1	129,2	39,1	1,4
2008	283	ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ), СОУС СМЕТАННЫЙ	100/50	13,6	18,2	13,8	230,1	0	1,3	0	4,7	25	127,1	18,4	0,1
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,2	274,2	0	0	0	0,4	14,6	103,8	34,6	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	23,3	92,9	0	10	0	0	9,1	0	1,9	0
К/К	801	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	104,8	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	802	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	0,5	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
К/К	12	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	5,00	2,50	16,00	87	0,3	7	0,3	0	1200	950	140	0
К/К	703	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	16,5	12	0,3
Итого за прием пищи:				37,70	36,30	172,30	1086,5	1	58,30	0,70	10,20	1469,70	1415,80	262,20	5,40
Всего за день:				37,70	36,30	172,30	1086,5	1,00	58,30	0,70	10,20	1469,7	1399,3	262,20	5,40

8 день

Обед															
2011	71-1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,80	0,10	2,50	14	0,00	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	1,00
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,90	3,20	11,20	101,8	0,10	9,10	0,20	0,40	40,90	51,10	22,60	1,00
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	250	21,90	22,30	27,70	427,5	0,50	14,30	0,00	3,60	31,80	195,00	52,00	2,80
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1	0,2	19,8	86	0	14	0	0,2	14	14	8	0,8
2008	467	БЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,00	8,00	36,00	187	0,30	7,00	0,30	0,00	9,00	33,60	5,40	0,40
К/К	801	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,6	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	802	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	104,8	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
К/К	702	БАНАН СВЕЖИЙ	200	3,00	1,00	24,00	72	0,10	20,00	0,10	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
Итого за прием пищи:				39,20	35,40	158,80	1027,8	1,60	75,00	0,60	5,20	149,50	452,50	111,20	9,20
Всего за день:				39,20	35,40	158,80	1027,8	1,60	75,00	0,60	5,20	149,50	452,50	111,20	9,20

9 день

Обед															
2008	46	САЛАТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	3,60	11,40	5,30	139	0,03	12,00	0,41	4,90	31,00	72,00	23,00	0,90
2008	97/68	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	250/25	3,20	6,80	17,60	105,5	0,10	9,40	0,20	0,30	11,50	65,50	28,60	1,10
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	100	16,60	10,40	5,20	230,5	0,10	0,60	0,10	2,70	51,60	173,20	26,60	2,10
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	270,2	0,00	0,00	0,10	0,40	4,00	81,20	25,30	0,80
2008	436	НАПИТОК АЛКЕЛСИНОВЫЙ С ВИТАМИНОМ С	200	0,20	0,00	25,00	102	0,10	15,30	0,00	0,00	15,90	4,60	4,50	0,10
К/К	801	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6

К/К	802	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	104,8	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
К/К	703	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	16,5	12	0,3
Итого за прием пищи:				37,10	39,20	149,10	1104,2	0,93	52,30	0,81	10,10	152,80	473,80	132,80	7,30
Всего за день:				37,10	39,20	149,10	1104,2	0,93	52,30	0,81	10,10	152,80	473,80	132,80	7,30

10 день

Обед

2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	0,60	10,20	3,30	109	0,00	24,00	0,20	5,10	24,00	42,00	18,00	1,00
2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	6,40	4,80	15,40	140,7	0,10	6,20	0,20	0,40	57,60	112,60	34,50	1,90
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100/50	10,9	13,5	10,4	236,7	0,1	10,2	4,6	1	10	188,8	11,7	4,2
2008	335	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,20	6,80	28,60	192,2	0,20	13,80	0,00	0,30	53,10	113,40	39,20	1,50
2008	437	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	28,20	112,8	0,00	19,00	0,00	0,00	11,60	4,30	1,90	0,00
К/К	801	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	802	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	104,8	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
Итого за прием пищи:				27,70	36,90	123,50	1008,2	1,00	63,30	5,00	7,70	171,10	521,90	118,10	10,60
Всего за день:				27,70	36,90	123,50	1008,2	1,00	63,30	5,00	7,70	171,10	521,90	118,10	10,60

11 день

Обед

2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	4,60	9,50	6,50	120,5	0,00	3,10	0,00	6,40	101,20	105,50	20,50	1,20
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,60	6,10	19,10	135,6	0,10	5,80	0,20	0,60	132,00	74,50	24,20	1,40
2008	312	ФИЛЕ КУРЫ, ТУШЕННОЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/20	10,50	8,70	4,00	185,3	0,10	0,80	0,10	1,90	105,40	207,20	21,60	1,70
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	270,2	0,00	0,00	0,10	0,40	4,00	81,20	25,30	0,80
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,10	16,00	102,4	0,00	10,20	0,00	0,00	11,50	2,50	3,50	0,10
К/К	802	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	104,8	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
К/К	801	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	702	БАНАН СВЕЖИЙ	200	3,00	1,00	24,00	72	0,10	20,00	0,10	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
Итого за прием пищи:				34,30	35,40	150,90	1072,4	0,90	39,90	0,50	10,20	384,90	587,70	191,90	8,40
Всего за день:				34,30	35,40	150,90	1072,4	0,90	39,90	0,50	10,20	384,90	587,70	191,90	8,40

12 день

Обед

2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	2,70	2,10	2,60	87	0,00	6,00	0,00	2,30	23,00	28,00	13,00	0,70
------	----	---	-----	------	------	------	----	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СВИННОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	7,50	10,60	18,50	197,7	0,10	9,40	0,20	0,20	5,1,90	64,70	24,00	1,00
2008	278	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ	100	13,30	11,20	15,30	281	0,00	3,20	0,00	2,80	133,70	140,90	22,00	1,20
2008	129	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	3,50	8,30	26,80	139,5	0,10	7,80	0,90	0,60	68,00	80,20	39,80	1,90
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯГОДА С ВИТАМИНОМ С	200	0,50	0,10	37,40	112,6	0,00	16,50	0,00	0,00	24,20	23,20	9,70	0,50
К/К	801	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
К/К	802	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	104,8	0,5	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
К/К	701	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,6	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	46	26	0,6
Итого за присл. пищи:				34,70	34,30	154,40	1090,2	0,90	162,90	1,10	7,20	383,60	443,80	147,30	7,30
Всего за день:				34,70	34,30	154,40	1090,2	0,90	162,90	1,10	7,20	383,60	443,80	147,30	7,30
Всего за 12 дней:				414,30	421,70	1752,5	12 701	12,93	1 167,10	16,55	113,90	1209,7	6156,2	1 827,00	95,40
Среднее значение за ДЕНЬ:				34,25	35,14	146,00	1 028	1,08	97,26	1,38	9,49	100,81	513,02	152,25	7,95
Содержание белков, жиров, углеводов за 12 дней в % от калорийности				13,30	31,00	56,80									

- * С 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зеленый
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011, 2012. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.Г., Тугельяна В.А.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008. Под редакцией Куткиной М.Н.
- Сборник рецептов 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.