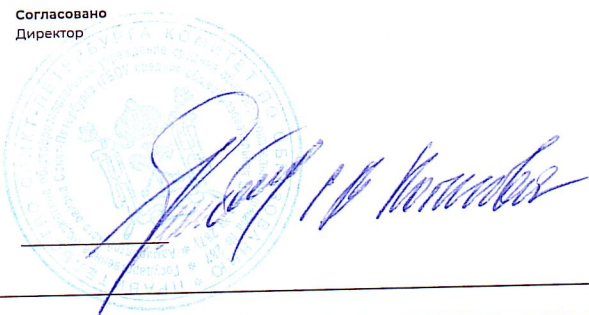


ООО "Регион-Пятигорск"

Согласовано
Директор



Циклическое сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

1 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0	54,5	14	2008
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2	1,16	12,99	68	2.3	ТТК
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,62	8	24,71	202,52	34.25	ТТК
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
Фрукт свежий	100	0,8	0,1	7,5	38	6.2	ТТК
Печенье в ассортименте	25	3	2,5	11,2	69	5.0	ТТК
Итого за завтрак:	565	17,77	18,71	81,2	566,02		
Обед							
Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,02	6	3.0	ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом курицы и сметаной	200	3,34	3,6	4,35	71,16	11.0	ТТК
Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	120	9,22	14,9	15,42	271,77	22.0	ТТК
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	163,4	331	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	15	76	41.0	ТТК
Хлеб ржаной обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	2.0	ТТК
Хлеб пшеничный обогащённый микронутриентами	50	4	2,32	25,98	136	2.4	ТТК
Итого за обед:	820	26,74	27,58	113,47	816,33		
Итого за день:		44,51	46,29	194,67	1 382,35		
2 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Запеканка из творога с молоком сгущенным	155	12,52	13,87	29,8	331,6	35.0	ТТК
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2	1,16	12,99	68	2.3	ТТК
Кофейный напиток	200	1,3	1,3	22,4	79,4	14.22	ТТК
Вафли	20	2,44	2,23	9,8	62	5.1	ТТК
Фрукт свежий	100	0,9	0,2	8,1	43	6.1	ТТК
Итого за завтрак:	500	19,16	18,76	83,09	584		
Обед							
Салат винегрет овощной	60	0,84	5,06	3,96	73,8	4.2	2008
Суп картофельный с мясом говядины	200	4,5	4,28	23,18	128,12	13.15	ТТК
Голубцы ленивые	240	12,59	12,24	14,88	280,2	21.0	ТТК
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	27,2	110,43	43.1	ТТК
Хлеб ржаной обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	2.0	ТТК
Хлеб пшеничный обогащённый микронутриентами	50	4	2,32	25,98	136	2.4	ТТК
Итого за обед:	790	25,63	25,7	115,6	820,55		
Итого за день:		44,79	44,46	198,69	1 404,55		
3 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с повидлом	45	1,2	0,88	16,8	114,16	1.1	ТТК
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,09	8,95	20,56	194,55	34.0	ТТК
Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89	42.1	ТТК
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,8	3,75	19,05	126,75	41.1	ТТК
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	6.2	ТТК
Итого за завтрак:	675	15,46	16,58	82,11	578,75		
Обед							

Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,61	3,65	4,32	59,07	4.0	ТТК
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом курицы	200	3,35	7,54	10,18	115,9	13.0	ТТК
Биточки рыбные из минтая	90	12,1	6,6	10,1	163	26.0	ТТК
Картофель тушеный	150	3,1	5,4	20,3	141	33.0	ТТК
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	43.0	ТТК
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	20,4	92	2.0	ТТК
Хлеб пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136	2.4	ТТК
Итого за обед:	790	25,56	27,41	119,18	821,97		
Итого за день:		41,02	43,99	201,29	1 400,72		

4 день

4 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Омлет натуральный	150	14,45	15,87	8,73	263,64	36.0	ТТК
Чай с лимоном	200	0,25	0,06	15,56	62,12	42.0	ТТК
Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	6.3	ТТК
Зефир витаминизированный	35	0,63	0,1	23,2	101,6	5.2	ТТК
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	25	2	1,16	12,99	68	2.3	ТТК
Итого за завтрак	510	17,73	17,49	70,78	542,36		

Обед

Салат из белокачанной капусты	60	0,96	3,06	4,14	48	35	2008
Суп картофельный с горохом и гречками	200	4,12	2,6	16,12	114,7	13.11	ТТК
Биточки Особые	90	10,1	11,02	10,62	217,4	22.1	ТТК
Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119	35.1	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	15	76	41.0	ТТК
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	20,4	92	2.0	ТТК
Хлеб пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136	2.4	ТТК
Итого за обед:	790	26,88	27,6	103,76	803,1		
Итого за день:		44,61	45,09	174,54	1 345,46		

5 день

5 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0	54,5	14	2008
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	7,39	10,74	35,4	292,16	34.1	ТТК
Чай с лимоном	200	0,25	0,08	8,1	34	456	2024
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2	1,16	12,99	68	2.3	ТТК
Вафли	20	2,44	2,23	9,8	62	5.1	ТТК
Фрукты свежие	100	0,8	0,1	7,5	38	6.1	ТТК
Итого за завтрак:	540	16,33	18,76	73,79	548,66		

Обед

Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	49,8	40	2008
Суп из минтая с картофелем и перловой крупой	200	4,1	2,86	13,58	95,06	13.2	ТТК
Курица по-строгановски	90	10,12	7,25	3,55	141,02	23.0	ТТК
Рис отварной	150	3,7	6,3	23,18	203	32.0	ТТК
Компот из плодов шиповника	200	0,28	0,11	25,87	105,62	41.2	ТТК
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	20,4	92	15.2	ТТК
Хлеб пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4	2,32	25,98	136	2.4	ТТК
Итого за обед:	790	26,36	23,6	117,18	822,5		
Итого за день:		42,69	42,36	190,97	1 371,16		

6 день

		6 день					
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая нормативная документация /сбор рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с повидлом	45	1,2	0,88	16,8	114,16	1.1	ТТК
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,09	8,95	20,56	194,55	34.0	ТТК
Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89	42.1	ТТК
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,4	6.2	ТТК
Печенье в ассортименте	25	3	2,5	11,2	69	5.0	ТТК
Итого за завтрак:	550	13,66	15,33	74,26	521		
Обед							
Винегрет овощной	60	0,84	5,06	3,96	73,8	4.2	ТТК
Суп крестьянский с рисом, мясом курицы и сметаной	200	3,6	4,25	10,16	101,85	12.2	ТТК
Фрикадельки куриные с соусом молочным	120	7,6	3,65	11,18	127,04	24.0	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	8	27,5	209	32.13	ТТК
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	15	76	41.0	ТТК

Обед

Винегрет овощной	60	0,84	5,06	3,96	73,8	4.2	ТТК
Суп крестьянский с рисом, мясом курицы и сметаной	200	3,6	4,25	10,16	101,85	12.2	ТТК
Фрикадельки куриные с соусом молочным	120	7,6	3,65	11,18	127,04	24.0	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	8	27,5	209	32.13	ТТК
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	15	76	41.0	ТТК

Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	2,0	ТТК
Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	136	2,4	ТТК
Итого за обед:	820	26,94	25,18	114,18	815,69		
Итого за день:		40,6	40,51	188,44	1 336,69		

7 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак

Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	68	2,3	ТТК
Каша пшеничная с тыквой	180	8,6	10,9	25,14	232,16	34,4	ТТК
Чай с вареньем	200	0,3	0,1	11	43	430	2008
Фрукты свежие	100	0,8	0,1	7,5	38	6,1	ТТК
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,8	3,75	19,05	126,75	41,1	ТТК
Итого за завтрак:	655	16,5	16,01	75,68	507,91		

Обед

Салат из соленых огурцов с луком	60	1,62	3,06	1,56	40,2	20	2008
Борщ с капустой и картофелем, отварной говяжьей и сметаной	200	3,71	4,87	9,54	91,9	11,1	ТТК
Плов из филе куриного	240	13,47	14,44	28,1	325,4	23,1	ТТК
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	43,0	ТТК
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	2,0	ТТК
Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	136	2,4	ТТК
Итого за обед:	790	26,2	26,59	113,48	800,5		
Итого за день:		42,7	42,6	189,16	1 308,14		

8 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак

Макароны отварные с сыром	160	10,1	14,66	14,34	216,51	31,7	ТТК
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	68	2,3	ТТК
Зефир витаминизированный	35	0,63	0,1	23,2	101,6	5,3	ТТК
Фрукт свежий	100	0,9	0,2	8,1	43	6,2	ТТК
Итого за завтрак:	520	16,53	18,62	83,43	563,11		

Обед

Яйцо с гарниром	60	5,11	4,64	1,59	70,93	4,3	ТТК
Суп картофельный с горохом и гречками	200	3,4	2,7	10,12	114,7	13,1	ТТК
Печень, тушенная в сметанном соусе	120	7,04	7,11	10,23	151,92	27,1	ТТК
Ризотто (рис с овощами)	150	3,15	5,49	20,85	168	32,1	ТТК
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	15	76	41,0	ТТК
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	2,0	ТТК
Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	136	2,4	ТТК
Итого за обед:	820	26,9	24,16	104,17	809,55		
Итого за день:		43,43	42,78	187,6	1 372,66		

9 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак

Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0	54,5	14	2008
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	180	8,16	8,52	29,7	238,8	34,5	ТТК
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	2008
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	68	2,3	ТТК
Вафли	20	2,44	2,23	9,8	62	5,1	ТТК
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,4	6,3	ТТК
Итого за завтрак:	540	16,65	16,86	77,29	527,7		

Обед

Салат "Витаминный"	60	0,72	3,12	5,7	54	41	2008
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	200	1,37	0,74	7,12	42,56	11,2	ТТК
Рагу из курицы	250	14,69	15,63	30,18	385,71	23,2	ТТК
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	27,2	110,43	43,1	ТТК
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	2,0	ТТК
Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	136	2,4	ТТК
Итого за обед:	800	24,48	23,61	116,58	820,7		
Итого за день:		41,13	40,47	193,87	1 348,40		

10 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,4	8,1	13	142	1,2	ТТК
Запеканка из творога с молоком сгущенным	155	12,52	13,87	29,8	331,6	35,0	ТТК
Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89	42,1	ТТК
Фрукт свежий	100	0,9	0,2	8,1	43	6,2	ТТК
Итого за завтрак:	490	18,79	24,77	66,8	615,49		
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	49,8	40	2008
Рассольник ленинградский с мясом курицы и сметаной	200	3,39	4,91	13,62	110,7	14,0	ТТК
Жаркое по-домашнему со свиной	240	14,7	13,65	19,2	286,8	21,1	ТТК
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	436	ТТК
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92	2,0	ТТК
Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,32	25,98	136	2,4	ТТК
Итого за обед:	790	26,45	25,64	109,52	780,3		
Итого за день:		45,24	50,41	176,32	1 395,79		