

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания "Охта"*Саша Ковалев* И.С. Сашкова/
"26" июля 2021г.

**Циклическое двухнедельное меню
рационов горячего питания (обед) для предоставления питания
учащимся в возрасте 12-18 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
(для буфетов-распределов)**

Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация/ сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.
1 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2008	101	3,9	2,8	19	117
Голубцы ленивые	250	2012	298	22,06	20,93	31	342,19
Напиток из апельсинов*	200	2008	436	0,2	0	25,7	105
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87
Итого обед 1 день:				37,66	39,88	128,38	981,19
2 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	80/20	2012	18/213	2,87	7,37	6,05	90,7
Суп картофельный с рыбой	250/25	2008	92	2,2	2,96	8,2	136,5
Запеканка из печени с рисом и маслом сливочным	100/5	2008	301	15,8	32,31	13,93	409,4

Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,6	5,76	37,6	229,2
Компот из смеси сухофруктов*	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	20	к/к	к/к	1,6	0,93	10,4	57,5
Итого обед 2 день:				32,87	51,13	128,28	1146,3
3 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат из свёклы отварной с маслом растительным	100	2011	52	1,4	3,6	8,26	75,8
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2008	91	4,1	1,16	20,54	116,5
Шницель рубленый из говядины	100	2008	272	15	15,4	12,6	250
Пюре картофельное	180	2008	335	3,72	6,48	24,4	169,2
Кисель из кураги*	200	2008	406	0,7	0,1	37	151
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
Итого обед 3 день:				31,32	30,29	143,98	969,5
4 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Икра свекольная	100	2008	56	4,2	8,1	10,1	130
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2008	99/73	7,5	4,6	26,5	178
Котлеты рубленные из птицы	100	2008	314	15,4	15,1	14,6	270,2
Рис отварной	180	2008	325	4,43	7,56	39,36	243,6
Напиток яблочный*	200	2008	438	0,1	0,1	26,4	108
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	20	к/к	к/к	1,6	0,93	10,4	57,5
Итого обед 4 день:				36,43	38,09	147,76	1079,3
5 ДЕНЬ							
ОБЕД							

Салат из квашеной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2008	76	1,9	2,6	9,1	107,8
Рыба /филе трески/ запеченная в молочном соусе	300	2008	238	19,9	20,9	34,8	371,6
Компот из изюма*	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0	7,5	38
Итого обед 5 день:				31,1	32,25	128,38	923,4
6 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат из сыра, яблок и огурцов	100	2008	27	9,1	13,7	3,5	174
Суп крестьянский с крупой	250	2008	94	2,3	5,03	12,4	107
Мясо духовое	300	2011	258	16,2	15,5	31	320,8
Компот из апельсинов*	200	2008	399	0,5	0,1	34	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
Итого обед 6 день:				34,5	37,88	122,08	949,8
7 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	2008	48	5	4,5	7	124
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	250/10/5	2008	85	5,2	1,2	11,2	107
Запеканка из печени с рисом и маслом сливочным	100/5	2008	301	15,8	32,31	13,93	409,4
Пюре картофельное	180	2008	335	3,7	6,48	24,4	169,2
Напиток из апельсинов*	200	2008	436	0,2	0	25,7	105
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92

Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
Итого обед 7 день:				36,3	48,04	123,41	1121,6
8 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Икра морковная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118
Суп из овощей со сметаной	250/5	2008	95	1,4	1,2	10,4	99
Плов из птицы	250	2012	304	13,8	12,71	45,54	325
Компот из кураги*	200	2008	401	1	0,1	34,2	142
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого обед 8 день:				26,8	26,06	148,62	935,4
9 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат картофельный с огурцами, маслом растительным (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	100	2011	37	1,33	7,9	8,5	110,8
Борщ с фасолью картофелем говядиной и сметаной	250/10/5	2008	79	8	6,85	15,6	165,75
Рыба /филе трески/ запеченная в омлете	100	2010	249	14,5	8,9	26,3	261,9
Картофель отварной	180	2008	333	0,48	7,64	31,2	113
Компот из смеси сухофруктов*	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	20	к/к	к/к	1,6	0,93	10,4	57,5
Итого обед 9 день:				29,71	34,02	144,1	931,95
10 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Доп.гарнир: огурец свежий (порционно)	100	к/к	к/к	0,75	0,1	2,5	14
Суп картофельный с фасолью	250	2008	99	6,4	4,5	18,6	141

Шницель рубленый из говядины	100	2008	272	15	15,4	12,6	250
Пюре картофельное	180	2008	335	3,72	6,48	24,4	169,2
Напиток из клюквы протертой с сахаром	200	2008	439	0,1	0	26,8	108
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
Итого обед 10 день:				32,37	30,03	126,08	889,2
11 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат картофельный с морковью, зеленым горошком, маслом растительным	100	2011	40	4	4,2	12,1	89
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2008	84	3,1	5,6	8	96
Зразы рубленые из кур с омлетом	100	2008	317	14,3	15,2	32,7	240,5
Рагу овощное	180	2008	350	4,2	8	13,8	142,8
Компот из изюма*	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого обед 11 день:				32,9	37,05	145,68	935,7
12 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат из квашеной капусты с яблоками, маслом растительным	100	2013	37	0,5	4,9	7,4	77
Суп картофельный с крупой говядиной	250/10	2008	98	6,2	4,48	19,6	155,4
Котлета особая	100	2008	273	15	18,6	11,8	224,3
Макароны отварные	180	2008	331	6,6	5,76	37,56	209,2
Сок фруктовый /яблочный/	200	2008	442	1	0,2	19,17	92
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92

Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115
Итого обед 12 день:				35,7	37,49	136,71	964,9
ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ				397,66	442,21	1623,46	11828,24

* в соответствии с Сан-ПиН 2.3/2.4 3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва, Дели принт, 2012, 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.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник - Москва, Дели принт, 2007-276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08

Допускается отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктам.