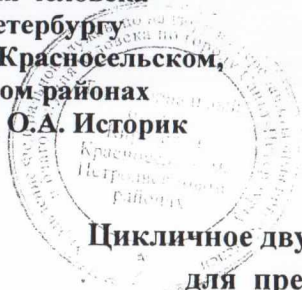


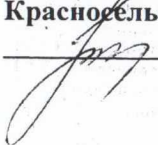
СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
управления Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по г. Санкт-Петербургу
в Кировском, Красносельском,
Петродворцовом районах


О.А. Историк



СОГЛАСОВАНО:

Генеральный директор ОАО
«Комбинат социального питания
Красносельского административного района»

О.И. Корсакова

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) стоимостью 136,00 руб.

для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

(для доготовочных столовых)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энер- гети- ческая цен- ность, ккал.	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день															
Обед															
Салат витаминный 1-ый вариант с 01.03. салат из квашеной капусты	100	2008	41 40	1, 2	5,2	9,5	90	0,03	26,0	0,32	2,4	36	27	17	1,1
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2008	99/73	7,5	4,6	26,5	178	0,18	6	0,21	0,6	53	149	40	2,1
Тефтели, соус сметанный с томатом	60/30	2008	283/37	8,9	10,4	6,6	156,0	0,04	1	0	3,0	8	77	10	1
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
Компот из апельсинов	180	2008	399	0,45	0,09	30,6	126,9	0,02	70,8	0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,18

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0	7,0
Яблоко свежее	120	к/к	к/к	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12,0	6,0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за обед:				26,23	29,27	143,26	925,3	0,451	115,8	6,58	6,63	138,28	338	103,1	14,6
2 день															

Обед															
Салат из свёклы с сыром и чесноком	80	2008	48	3,76	15,6	5,6	19,2	0,02	4,8	0,04	5,36	134,40	88,8	24,0	1,7
Суп картофельный с вермишелью	250	2008	100	3,9	2,8	20,0	121,0	0,11	8,0	0,20	0,3	23,0	64,0	25	1,0
Сердце в соусе	75/75	2011	262	19,62	13,77	4,29	228,0	0,41	2,1	114,1 5	4,1	41,3	272,1	34,98	5,94
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,0	0,03	0,3	11,0	78	26	0,6
Компот из изюма	180	2008	401	0,45	0,09	25,3	104,4	0,03	60,6	0,0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0	7,0
Мандарин	80	к/к	к/к	0,64	0,16	6,0	0,048	43,2	0,048	8,0	0,16	28,0	13,6	8,8	0,08
Итого за обед:				35,97	39,22	124,39	793,648	43,925	75,548	122,42	10,31	254,98	539,9	125,98	16,8
3 день															

Обед															
Огурец	40	к/к	к/к	0,3	0,04	0,8	4,4	0,01	2,8	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2008	84	3,0	5,0	7,8	90,3	0,054	20,0	0,21	0,2	51,0	45,0	19,0	0,2
Плов	140	2008	265	11,1	8,4	6,8	148,2	0,06	11,66	0,27	0,47	54,83	101,5	21	1,17
Компот из сухофруктов	180	2008	402	1,2	0	41,0	168,8	0	0	0	0	0,66	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0	7,0
Апельсин	150	к/к	к/к	1,05	0,3	43,05	183,0	0,045	58,5	10,5	0,15	40,5	25,5	15,0	0,45
Итого за обед:				23,85	25,44	145,45	888,2	0,434	97,96	11,02	1,06	203,67	269,0	89,6	10,1
2															

4 день															
Обед															
Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	100	2011	40	4,0	7,2	12,1	129,2	1,1	7,0	0,0	1,0	74,0	41,0	37,2	0,9
Рассольник ленинградский	250/5	2008	91	2,9	5,3	17,0	127,3	0,09	8,02	0,28	0,2	29,3	76,0	26,4	1,0
Филе кури жареное в яйце	60	к/к	к/к	15,4	15,2	59,2	197,4	0,17	28,7	0,06	4,69	8,41	172,9	15	1,8
Рагу овощное	150	2008	350	3,4	6,7	11,5	119,0	0,58	11	0,76	0,4	44	88	26	1,1
Компот из свежих яблок	180	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	61,8	0,0	0,1	6,3	3,6	3,6	0,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0	7,0
Биоогурт, обогащенный бифидобактериями	1/100	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				34,9	40	161,7	889,9	2,105	117,12	1,122	6,39	283,89	472,5	122,2	12,7
5 день															
Обед															
Винегрет	100	2008	51	7,5	5,7	14,7	140,0	0,15	7	0,04	2,5	53,0	137,0	34,0	2,3
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2008	76	3,2	5,6	12,1	112,0	0,05	11,0	0,22	0,2	52,0	58,0	25,0	1,3
Биточек рыбный	75	2008	239	9,2	6,8	11,0	142,0	0,09	0,5	0,01	0	18,78	132,3	25,94	1,1
Картофельное пюре с морковью, маслом сливочным	150/5	2008	125	3,125	7,52	19,24	157,4	0,15	5	0,732	0,35	44,4	88,55	33,6	1,2
Напиток витаминизированный	180	к/к	к/к	0	0	15,3	61,2	0	2,25	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,0	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0	7,0
Булочка российская	40	2008	473	2,6	3,2	22,3	129,3	0,05	0	0,03	0,33	10	24,7	4	0,3
Итого за обед:				26,62	31,02	120,14	856,9	0,61	25,75	1,03	3,38	181,06	440,55	122,54	13,2
6 день															
Обед															
Салат витаминный 2-ой вариант с 01.03. салат картофельный	100	2008	42 43	1,5	15,1	8,5	176,0	0,05	47,0	0,28	6,9	34,0	31,0	15,0	0,9
Суп крестьянский со сметаной	250/5	2008	94	5,78	12,58	115,1	0,0615	10,02	0,185	2,415	38,4	71,05	20,45	0,91	0,73

Рулет с луком и яйцом	70	2008	280	12,1	9,1	6,8	158,0	0,05	5,0	0,02	2,3	19,0	99,0	15,0	2,0
Макаронные изделия отварные	100	2008	331	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,0	0,03	0,8	11,0	36,0	7,0	0,8
Соус сметанный с томатом	50	2008	372	0,8	2,0	3,6	35,0	0,01	0,0	0,02	0,1	12,0	12,0	3,0	0,2
Кисель молочный	180	2008	414	3,5	3,2	27,6	153,0	0,054	0,9	0	0	10,8	75,6	12,6	0,72
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0	7,0
Итого за обед:				33,18	48,98	218,4	828,0615	10,369	53,085	2,765	48,5	160,73	274,05	53,51	12,35

7 день															
Обед															
Салат из моркови и яблок с 01.03. Салат овощной	100	2010 к/к	40 к/к	0,86	5,22	7,87	81,9	0,045	6,95	1,062	2,5	21,19	33,91	24,01	1,32
Щи из квашенной капусты с картофелем и со сметаной	250/5	2008	88	3,0	5,0	7,8	90,3	0,054	20,0	0,21	0,2	51,0	45,0	19,0	0,2
Рыба, запеченная с картофелем по – русски (с сыром)	250	1996	319	22,3	15,71	25,4	325,7	0,09	8,9	0,05	7,3	75,0	239,8	33,88	1,63
Напиток клюквенный	180	2008	437	0,1	0,0	22,4	92,7	0,01	3,6	0,0	0,1	3,6	2,7	3,6	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0	7,0
Яблоко свежее	120	к/к	к/к	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за обед:				30,74	28,61	100,73	762,0	0,36	51,45	7,322	10,34	172,87	334,61	91,29	12,79

8 день															
Обед															
Салат « Школьный»	100	к/к	к/к	1,5	10,1	4,4	115,0	0,04	26	0,04	4,7	26	37	20	0,8
Суп картофельный с фасолью	250	2008	99	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,0	0,21	0,3	50,0	139,0	38,0	1,9
Гуляш из филе индейки	50/50	к/к	к/к	16,753	22,253	3,548	281,87	0,406	2,44	0,017	2,107	14,22	176,24	19,18	1,364
Рис припущенный с овощами	150	к/к	к/к	4,3	7,3	36,8	230,1	0,03	1,1	0,06	0,28	8,5	80,7	29	0,6
Компот из апельсинов	180	2008	399	0,18	0,0	23,13	94,5	0,009	61,7	0,0	0,09	7,2	4,5	2,7	0,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0	7,0
Батон нарезной обогащенный	50	к/к	к/к	4,0	2,22	26,0	112,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0	7,0

Биоюгурт, обогащенный бифидобактериями	1/100	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				42,133	51,883	146,478	1208,27	1,05	97,84	0,349	7,477	255,3	528,44	122,88	8,1

9 день

Обед

Салат из свёклы с маслом растительным	100	к/к	к/к	1,09	6,08	6,28	85,0	0,03	6,44	2,56	10,6	35,5	40,6	20,7	1,32
Рассольник ленинградский	250/5	2008	91	2,9	5,3	17,0	127,3	0,09	8,02	0,28	0,2	29,3	76,0	26,4	1,0
Мясо духовое	210	2011	258	15,2	36,8	17,99	465,8	0,46	6,28	0,40	3,7	36,05	217	51,2	3,47
Компот из сухофруктов	180	2008	402	1,2	0	41,0	168,8	0	0	0	0	0,66	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,0	2,2	25,5	115,0	0,125	0	0	0	2,88	0	0	7,0
Батон нарезной обогащенный	50	к/к	к/к	4,0	2,33	26,0	143,8	0,25	0	0	0	27,5	0	0	1,0
Мандарин	80	к/к	к/к	0,64	0,16	6,0	0,048	43,2	0,048	8,0	0,16	28,0	13,6	8,8	0,08
Итого за обед:				29,03	52,87	139,77	1105,75	44,15	20,79	11,24	14,66	159,89	347,2	107,1	13,87

10 день

Обед

Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0	0,02	27,0	0,03	2,3	49,0	28,0	15,0	0,7
Суп из овощей	250	2008	95	3,0	4,2	10,2	91,0	0,08	11,0	0,225	0,215	34,4	56,05	22,45	0,81
Бефстроганов	50/50	1996	375	17,4	12,3	5,2	206,5	0,4	1,0	0,04	2,2	14,0	150,0	20,0	2,0
Макароньы отварные	150	2008	331	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,0	0,04	0,2	47,0	85,0	29,0	1,1
Кисель витаминизированный	180	к/к	к/к	0	0	17,9	71,6	0	2,5	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Сдоба обыкновенная из витаминизированной муки	40	2008	464	2,88	1,682	21,28	112,8	0,048	0,0	0,008	0,64	6,4	23,2	4,0	0,32
Итого за обед:				31,18	30,38	102,98	797,9	0,79	46,5	0,343	5,55	153,1	342,25	90,45	10,53

11 день

Обед

Огурец	40	к/к	к/к	0,3	0,04	0,8	4,4	0,01	2,8	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2
--------	----	-----	-----	-----	------	-----	-----	------	-----	---	------	-----	----	-----	-----

