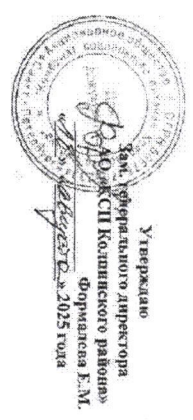




Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений за счет средств бюджета Санкт-Петербурга



1 день:

Сборник рецептов	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2010	3	Бутерброд с сыром	40	26,5	8,70	8,40	14,58	117,00
TK	TK № 190	Каша "Здоровье" молочная с маслом сливочным	160	27,5	8,30	10,30	34,50	293,00
TK	TK № 208/1	Чай с сахаром и лимоном	185	6,0	0,25	0,01	5,56	26,13
TK	TK № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	5,0	1,57	0,61	14,87	87,92
TK	TK № 200	Фрукты свежие	100	49,5	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			510	114,5	19,22	19,72	79,31	571,05
Обед								
2010	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	25,0	0,64	2,06	3,96	45,64
TK	TK № 99	Суп картофельный с бобовыми и пшеницей	200/10	30,8	4,93	5,98	16,40	169,00
2010	315	Биточки рубленые из птицы	90	70,0	8,85	12,18	11,28	170,00
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	19,0	7,72	6,40	36,98	206,00
2010	442	Сок фруктовый	180	18,0	0,90	0,18	18,18	77,40
TK	TK № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	4,0	1,25	0,49	8,57	70,33
TK	TK № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	5,0	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			750	171,8	26,94	27,64	112,33	819,95

2 день:

Завтрак								
TK	TK №177	Бутерброд с джемом	40	12,5	1,62	0,60	24,86	109,20
2010	189	Каша кукурузная жидкая с молоком и маслом сливочным	160	31,5	9,50	12,50	25,90	255,00
TK	TK № 207	Кофейный напиток	180	26,5	2,04	1,12	11,41	64,28
TK	TK № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	5,0	1,57	0,61	14,87	87,92
TK	TK № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	39,0	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			530	114,5	18,23	17,96	82,68	587,04

Обед									
ТК	ТК №22	Салат из свежих помидоров и горошка конс. с маслом раст.	60	30,0	1,06	2,62	3,23		49,86
2010	76/252	Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной и сметаной	200/10/10	40,0	5,70	5,05	11,10		132,00
2010	245	Тефтели рыбные	90	48,0	10,30	11,78	12,54		213,95
2010	335	Пюре картофельное	150	33,0	3,28	7,24	22,06		162,92
ТК	ТК № 211	Компот из смеси сухофруктов	180	11,8	0,41	0,09	26,81		110,43
ТК	ТК № 197	Батона нарезной обогащенный микронутриентами	20	4,0	1,25	0,49	8,57		70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	5,0	2,65	0,35	16,96		81,58
Итого за прием пищи:			760	171,8	24,65	27,62	101,27		821,07
Всего за день:									
3 день									
Завтрак									
2010	213	Яйцо вареное	40	18,0	4,58	2,38	0,30		63,00
2010	210	Макароньы с сыром	160	44,0	8,80	13,71	37,50		318,00
ТК	ТК № 206	Какао с молоком	180	17,0	3,48	2,79	10,08		80,55
ТК	ТК № 201	Фрукты свежие	100	30,5	0,80	0,20	7,50		38,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	5,0	1,57	0,61	14,87		87,92
Итого за прием пищи:			505	114,5	19,23	19,69	70,25		587,47
Обед									
2011	70/2	Огурец соленый кусочком	60	19,0	0,48	0,06	1,02		7,80
2010	94/307	Суп крестьянский с круглой, пшлицей и сметаной	200/10/10	29,4	5,50	6,10	12,30		174,00
ТК	ТК №111	Плов со свинойной	240	100,4	15,37	19,33	51,74		401,12
ТК	ТК № 212	Напиток из плодов шиповника	180	14,0	0,29	0,13	19,00		79,47
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	4,0	1,25	0,49	8,57		70,33
ТК	ТК-3* 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	5,0	2,65	0,35	16,96		81,58
Итого за прием пищи:			760	171,8	25,54	26,46	109,59		814,30
Всего за день:									
4 день									
Завтрак									
2010	224	Запеканка из творога	40	32,0	7,33	5,20	7,20		102,50
2010	190	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") с маслом	160	32,5	5,10	8,56	25,40		225,00
ТК	ТК № 209	Чай с вареньем	180	6,0	0,20	0,00	14,70		58,30
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	5,0	1,57	0,61	14,87		87,92
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	39,0	3,50	3,13	5,64		70,64

		Итого за прием пищи:						544,36
		Обед						
ТК	ТК №112	Салат "Яркий" из св. капусты с кукуруз и маслом раст. С 01.03. Салат картофельный с морковью и кукурузой и маслом раст.	60	12,0	1,05	6,06	3,27	61,39
2010	98/228	Суп картофельный с крупой и рыбой	200/20	27,0	4,87	2,80	20,40	128,00
2010	309	Рагу из птицы	240	99,8	11,90	13,50	25,17	342,10
2010	442	Сок фруктовый	180	18,0	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	10,0	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	5,0	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			790	171,8	25,12	24,34	109,68	821,47
Всего за день:					42,8	41,8	177,5	1365,8

		Итого за прием пищи:						581,20
		Обед						
		5 день						
		Завтрак						
2010	3	Бутерброд с сыром	40	26,5	8,70	8,40	14,58	117,00
ТК	ТК №215	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	24,0	4,93	6,53	23,85	265,00
ТК	ТК № 207	Кофейный напиток	180	26,5	2,04	1,12	11,41	64,28
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	5,0	1,57	0,61	14,87	87,92
ТК	ТК № 203	Фрукты свежие	100	32,5	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого прием пищи:			505	114,5	17,64	16,96	75,01	581,20

		Итого за прием пищи:						1402,7
		Обед						
		6 день						
		Завтрак						
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	23,0	0,86	5,05	6,02	68,89
2010	89/307	Рассольник с птицей и сметаной	200/10/10	37,2	2,70	5,50	14,10	115,90
2010	261	Печень, тушенная в соусе	100	68,6	12,34	11,40	8,10	163,00
2010	331	Макаронные изделия отварные	150	17,0	5,64	4,79	33,70	205,60
ТК	ТК № 216	Кисель из кураги	180	17,0	0,94	0,05	27,78	116,17
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	4,0	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	5,0	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			770	171,8	26,38	27,63	115,23	821,47
Всего за день:					44,0	44,6	190,2	1402,7

2010	3	Бутерброд с сыром	40	26,5	8,70	8,40	14,58	117,00
2010	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	27,0	1,98	4,60	24,50	225,00
ТК	ТК № 206	Какао с молоком	180	17,0	3,48	2,79	10,08	80,55
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	5,0	1,57	0,61	14,87	87,92

ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	39,0	3,50	3,13	5,64	70,64
		Итого за прием пищи:	530	114,5	19,23	19,53	69,67	581,11

Обед

2010	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	25,0	0,64	2,06	3,96	45,64
2010	98/228	Супл картофельный с круглой и рыбой	200/20	21,8	4,87	2,80	20,40	128,00
2010	273	Котлеты, биточки (особые)	90	75,0	13,98	12,00	12,73	264,06
ТК	ТК № 350	Овощи тушеные	150	23,0	2,63	8,16	26,17	147,16
2010	442	Сок фруктовый	180	18,0	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	4,0	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	5,0	2,65	0,35	16,96	81,58
		Итого за прием пищи:	760	171,8	26,92	26,04	106,97	814,17

Всего за день:

7 день

Завтрак

2010	213	Яйцо вареное	40	18,0	4,58	2,38	0,30	63,00
2010	210	Макаронны с сыром	160	44,0	8,80	13,71	37,50	318,00
ТК	ТК № 208/2	Чай с сахаром и апельсином	185	6,0	0,25	0,01	6,90	27,40
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	5,0	1,57	0,61	14,87	87,92
ТК	ТК № 205	Фрукты свежие	100	41,5	0,90	0,20	8,10	43,00
		Итого за прием пищи:	510	114,5	16,10	16,91	67,67	539,32

Обед

2011	70/2	Огурец соленый кусочком	60	19,0	0,48	0,06	1,02	7,80
2010	80	Борщ сибирский со сметаной	200/10	28,6	4,50	6,70	13,50	185,00
2010	243	Зразы рыбные рубленые	90	53,2	10,87	9,24	13,20	164,20
2010	335	Пюре картофельное	150	33,0	3,28	7,24	22,06	162,92
ТК	ТК № 215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	23,0	0,07	0,05	22,34	87,75
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	10,0	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	5,0	2,65	0,35	16,96	81,58
		Итого за прием пищи:	780	171,8	26,60	25,09	114,78	820,25

Всего за день:

8 день

Завтрак

ТК	ТК №177	Бутерброд с джемом	40	12,5	1,62	0,60	24,86	109,20
ТК	ТК № 186	Каша "Царская" молочная с маслом сливочным	160	31,5	10,40	13,80	22,10	255,00

ТК	ТК № 207	Кофейный напиток	180	26,5	2,04	1,12	11,41	64,28
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	39,0	3,50	3,13	5,64	70,64
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	5,0	1,57	0,61	14,87	87,92
		Итого за прием пищи:	530	114,5	19,13	19,26	78,88	587,04
Обед								
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	23,0	0,86	5,05	6,02	68,89
2010	95/252	Суп из овощей с говядиной и сметаной	200/10/10	27,8	6,40	6,60	9,40	111,75
2010	315	Биточки рубленые из птицы	90	70,0	8,85	12,18	11,28	170,00
2010	326	Рис припущенный	150	18,0	3,74	2,66	34,50	213,89
ТК	ТК № 213	Кисель из плодов или ягод свежих	180	24,0	0,10	0,10	29,49	105,96
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	4,0	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	5,0	2,65	0,35	16,96	81,58
		Итого за прием пищи:	760	171,8	23,85	27,43	116,22	822,40
Всего за день:								
9 день								
Завтрак								
2010		Булгур с сыром	40	26,5	8,70	8,40	14,58	117,00
ТК	ТК № 216	Каша овсяная с яблоками молочная жидкая с маслом сливочным	160	35,8	4,80	7,30	30,02	265,00
ТК	ТК № 208/1	Чай с сахаром и лимонном	185	6,0	0,25	0,01	5,56	26,13
ТК	ТК № 200	Фрукты свежие	100	41,2	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	5,0	1,57	0,61	14,87	87,92
		Итого за прием пищи:	510	114,5	15,72	16,72	74,83	543,05
Обед								
2010	41	Салат витаминный (1-й вариант) С 01.03 Салат «Степной»	60	21,0	0,73	2,00	7,66	71,34
2010	91/307	Рассолыник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/10	32,0	2,51	6,40	16,20	165,00
2017	259	Жаркое по-домашнему со свиной	240	85,8	16,40	15,40	28,81	290,60
2010	442	Сок фруктовый	180	18,0	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	10,0	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	5,0	2,65	0,35	16,96	81,58
		Итого за прием пищи:	790	171,8	26,94	25,78	113,51	816,92
Всего за день:								
10 день								
Завтрак								
2010	224	Запеканка из творога	40	32,0	7,33	5,20	7,20	102,50

2010	189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	160	32,5	5,20	7,10	26,70	224,00
ТК	ТК № 209	Чай с вареньем	180	6,0	0,20	0,00	14,70	58,30
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	39,0	3,50	3,13	5,64	70,64
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	5,0	1,57	0,61	14,87	87,92
Итого за прием пищи:			530	114,5	17,80	16,04	69,11	543,36
Обед								
2010	51	Винегрет овощной	60	22,0	0,86	6,10	5,64	77,53
2010	107/252	Суп с крутой и говядиной	200/10	31,8	2,75	5,60	16,70	189,30
2017	262	Сердце в соусе	100	76,0	11,41	7,48	5,00	118,11
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	19,0	7,72	6,40	36,98	206,00
ТК	ТК № 212	Напиток из плодов шиповника	180	14,0	0,29	0,13	19,00	79,47
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	4,0	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано—пшеничный обогащенный микроэлементами	40	5,0	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			760	171,8	26,93	26,55	108,83	822,32
Всего за день:					44,7	42,6	178,0	1365,7
Итого за 10 дней:					438,9	444,9	1843,7	13859,3
Среднее значение за период:					43,9	44,5	184,4	1385,9