Согласовано:
Директор школы № 425
_____ И.Н. Асанова

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Социальное питание"
_____ А.С.Абалуев

Утверждаю:
Начальник Управления
социального питания
_____ А.В. Барабанщиков

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (осень-зима)

Наименование	Вес блюда*, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур*	№ рецептуры или технологической карты	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день							
Завтрак							
Бутерброд с яйцом	20/15	УСП	ТК № 114	4,05	2,90	10,15	82,30
Макаронные изделия отварные с сыром	250	2012	ТК № 207	15,50	16,67	37,87	369,75
Чай с сахаром	200	2012	ТК № 392	0,10	0,00	6,60	26,50
Яблоко свежее	150	УСП	ТК № 010	0,60	0,60	14,70	70,50
Печенье сахарное	30	УСП	ТК № 122	2,30	2,90	22,30	125,10
Итого за прием пищи:	**665**			**22,55**	**23,07**	**91,62**	**674,15**
Обед							
Салат витаминный	100	1996	ТК № 27	1,20	5,20	9,50	90,00
Суп картофельный с горохом и гренками	250/ 20	2012	ТК № 81	7,35	4,88	25,20	169,20
Биточки рыбные (запеченные) с соусом сметанным с томатом и луком	120/50	2012	ТК №255/357	18,36	8,84	14,96	216,50
Пюре картофельное	230	2012	ТК № 321	4,75	7,36	31,34	210,53
Кисель из кураги	200	УСП	ТК № 063	1,00	0,10	23,50	99,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Зефир	30	УСП	ТК № 123	0,20	0,00	23,20	94,90
Итого за прием пищи:	**1010**			**34,86**	**26,68**	**140,40**	**941,83**
Всего за день:				**57,41**	**49,75**	**232,02**	**1 615,98**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтракобед)для предоставления питания учащимся в возрасте 12-18 лет общеобразовательных учреждений Санкт_Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт_Петербурга (осень-зима)

Наименование	Вес Всего г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энерг. ценность, ккал
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	20/5/15	2008	ТК№2	1,20	4,30	22,00	132,00
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	2012	ТК№237	32,09	22,13	31,45	452,94
Кофейный напиток с молоком	200	УСП	ТК№066	3,80	3,50	11,10	90,80
Мандарин свежий	100	УСП	ТК№052	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	**560**			**37,89**	**30,13**	**72,05**	**713,74**
Обед							
Помидор свежий	100	УПС	ТК№ 055	1,10	0,20	3,80	24,10
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, зеленью петрушки	250/20/10/1	2012	ТК№67	9,06	12,30	80,09	136,72
Котлета рубленная из птицы с соусом молочным	120	2011	ТК№296	12,48	15,84	11,64	243,36
Рис отварной	200	2008	ТК№325	4,92	8,36	39,20	269,59
Напиток из замороженных ягод черной смородины	200	УСП	ТК№117	0,10	0,10	24,90	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК№056	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	ТК№004	1,10	0,40	7,70	39,30
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	УСП	ТК№060	3,50	3,10	5,60	70,60
Итого за прием пищи:	**1071,00**			**34,26**	**40,60**	**185,64**	**947,86**
Всего за день:	1631,00			**72,16**	**70,73**	**257,68**	**1661,60**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтракобед)для предоставления питания учащимся в возрасте 12-18 лет общеобразовательных учреждений Санкт_Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт_Петербурга (осень-зима)

Наименование	Вес Всего г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энерг. ценность, ккал
3 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	15/5/15	2008	ТК№3	4,50	8,70	7,40	131,00
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	250/5	2008	ТК№189	9,05	14,75	39,55	329,00
Какао с молоком	200	2020	ТК№079	4,10	6,00	12,60	121,10
Груша свежая	150	УСП	ТК№069	0,60	0,50	15,50	70,50
Итого за прием пищи:	**640**			**18,25**	**29,95**	**75,05**	**651,60**
Обед							
Винегрет "Морской"	100	2008	ТК№53	1,80	10,10	9,20	134,00
Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	250/20/1	2012	ТК№86	7,36	8,34	11,70	152,99
Гуляш из отварного мяса	100	2012	ТК№277	17,40	17,10	3,50	237,50
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	ТК№181	4,80	6,13	50,27	274,67
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	УПС	ТК№097	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК№056	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	ТК№004	1,10	0,40	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	**916,00**			**35,46**	**42,57**	**114,87**	**985,66**
Всего за день:	1556,00			**53,71**	**72,52**	**189,92**	**1637,26**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтракобед)для предоставления питания учащимся в возрасте 12-18 лет общеобразовательных учреждений Санкт_Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт_Петербурга (осень-зима)

Наименование	Вес Всего г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энерг. ценность, ккал
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	20/5/15	2008	ТК№2	1,20	4,30	22,00	132,00
Омлет с сыром с маслом сливочным	230/5	2012	ТК№216	26,53	41,22	3,83	494,50
Чай с сахаром и лимоном	200/10	2012	ТК№393	0,09	0,01	9,44	38,57
Яблоко свежее	150	УСП	ТК№010	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого за прием пищи:	**635**			**28,42**	**46,13**	**49,97**	**735,57**
Обед							
Помидор свежий	100	УСП	ТК№107	1,10	0,20	3,80	24,10
Суп картофельный с рыбой с зеленью укропа	250/20/1	2011	ТК№92	8,34	3,56	19,25	142,24
Котлета "Здоровье"	120	2014	ТК№95	18,00	14,64	9,60	243,60
Капуста тушеная (свежая) с зеленью петрушки	200/1	2008	ТК№346	5,12	8,33	143,92	153,52
Напиток клюквенный	200	2008	ТК№437	0,10	0,10	24,30	99,90
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК№056	2,00	0,30	12,70	61,20
Пирожок с творогом	60	2013	ТК№701	8,30	5,40	27,50	192,00
Итого за прием пищи:	**982,00**			**42,96**	**32,52**	**241,07**	**916,56**
Всего за день:	1617,00			**71,38**	**78,65**	**291,04**	**1652,13**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтракобед)для предоставления питания учащимся в возрасте 12-18 лет общеобразовательных учреждений Санкт_Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт_Петербурга (осень-зима)

Наименование	Вес Всего г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энерг. ценность, ккал
5 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	15/5/15	2008	ТК№3	4,50	8,70	7,40	131,00
Каша овсяная "Геркулес" жидкая	230	2008	ТК№189	7,59	11,20	28,06	242,42
Чай с сахаром	200	2012	ТК№392	0,10	0,00	6,60	26,50
Печенье сахарное	50	УСП	ТК№124	3,20	7,00	34,80	211,90
Апельсин свежий	150	УСП	ТК№100	1,40	0,30	12,20	64,50
Итого за прием пищи:	**665**			**16,79**	**27,20**	**89,06**	**676,32**
Обед							
Салат из свежих помидоров с луком зеленым	100	2012	ТК№14	1,09	6,10	3,40	73,70
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	250/20/10	2012	ТК№76	7,10	7,61	20,72	160,94
Котлета любительская рыбная	120	2008	ТК№241	19,70	7,92	7,20	180,00
Соус паровой	50	2008	ТК№361	0,50	4,10	2,20	47,00
Картофель отварной	230	2008	ТК№123	4,42	0,89	34,91	165,75
Компот из сухофруктов	200	2008	ТК№402	0,00	0,00	6,80	27,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК№056	2,00	0,30	12,70	61,20
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	УСП	ТК№060	3,50	3,10	5,60	70,60
Итого за прием пищи:	**1085,00**			**40,70**	**30,02**	**93,53**	**786,29**
Всего за день:	1750,00			**57,04**	**57,22**	**182,59**	**1462,61**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтракобед)для предоставления питания учащимся в возрасте 12-18 лет общеобразовательных учреждений Санкт_Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт_Петербурга (осень-зима)

Наименование	Вес Всего г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энерг. ценность, ккал
6 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	5/15	УСП	ТК№118	1,10	4,40	7,70	75,60
Пудинг из творога (запеченный)	180	2012	ТК№235	28,25	20,22	44,17	477,42
Соус молочный (сладкий) для подачи к блюду	50	2008	ТК№367	0,90	2,30	6,51	50,10
Кофейный напиток с молоком	200	УСП	ТК№066	3,80	3,50	11,10	90,80
Мандарин свежий	100	УСП	ТК№052	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	**550**			**34,85**	**30,62**	**76,98**	**731,92**
Обед							
Салат из соленых огурцов с зеленым луком	100	2008	ТК№20	2,70	5,10	2,60	67,00
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	250/20/20	2012,00	ТК№57	5,96	8,76	12,46	152,83
Печень по-строгановски	100	2011	ТК№255	13,60	9,90	3,60	180,50
Макаронные изделия отварные	200	2008	ТК№209	7,24	6,21	41,30	250,90
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	УСП	ТК№097	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК№056	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	ТК№004	1,10	0,40	7,70	39,30
Сдоба обыкновенная	75	УСП	ТК№060	5,40	3,15	39,90	211,50
Итого за прием пищи:	**1010,00**			**39,00**	**34,02**	**140,06**	**1049,23**
Всего за день:	1560,00			**71,94**	**64,64**	**217,04**	**1781,15**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтракобед)для предоставления питания учащимся в возрасте 12-18 лет общеобразовательных учреждений Санкт_Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт_Петербурга (осень-зима)

Наименование	Вес Всего г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энерг. ценность, ккал
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	20/5/15	2008	ТК№2	1,20	4,30	22,00	132,00
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	2008	ТК№184	8,73	9,26	34,65	299,04
Чай с сахаром и лимоном	200/10	2012	ТК№393	0,09	0,01	9,44	38,57
Банан свежий	200	УСП	ТК№096	3,00	1,00	42,00	192,00
Итого за прием пищи:	**655**			**13,02**	**14,57**	**108,09**	**661,61**
Обед							
Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	100	2014	ТК№10	2,00	5,68	4,64	76,82
Суп картофельный с рыбой	250/20	2008	ТК№92	8,35	3,56	19,27	142,36
Плов из птицы	350	2012	ТК№304	36,23	12,68	58,45	493,58
Компот из смеси сухофруктов	200	УСП	ТК№95	0,00	0,00	6,80	27,10
Печенье сахарное	30	УСП	ТК№122	2,30	2,90	22,30	125,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК№056	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	ТК№004	1,10	0,40	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	**995,00**			**51,98**	**25,52**	**131,86**	**965,46**
Всего за день:	1650,00			**65,00**	**40,09**	**239,95**	**1627,07**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтракобед)для предоставления питания учащимся в возрасте 12-18 лет общеобразовательных учреждений Санкт_Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт_Петербурга (осень-зима)

Наименование	Вес Всего г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энерг. ценность, ккал
8 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	15/5/15	2008	ТК№3	4,50	8,70	7,40	131,00
Омлет натуральный	220	2008	ТК№214	21,14	34,90	4,00	414,92
Какао с молоком	200	2020	ТК№079	4,10	6,00	12,60	121,10
Яблоко свежее	150	УСП	ТК№052	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого за прием пищи:	**605**			**30,34**	**50,20**	**38,70**	**737,52**
Обед							
Салат "Здоровье"	100	2014	ТК№29	1,50	5,18	7,18	80,16
Суп крестьянский с крупой перловой, птицей, зеленью петрушки	250/20/1	2008,00	ТК№94	9,07	6,74	13,37	150,09
Пудинг рыбный запеченный (треска) с маслом сливочным	120/5	2012	ТК№269	15,12	12,36	10,08	222,12
Пюре картофельное	230	2012	ТК№321	4,75	7,36	31,34	210,53
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	УСП	ТК№097	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК№056	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	ТК№004	1,10	0,40	7,70	39,30
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	УСП	ТК№060	3,50	3,10	5,60	70,60
Итого за прием пищи:	**1096,00**			**38,05**	**35,64**	**107,77**	**920,00**
Всего за день:	1701,00			**68,59**	**85,84**	**146,47**	**1657,52**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтракобед)для предоставления питания учащимся в возрасте 12-18 лет общеобразовательных учреждений Санкт_Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт_Петербурга (осень-зима)

Наименование	Вес Всего г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энерг. ценность, ккал
9 день							
Завтрак							
Бутерброд с яйцом	20/15	УСП	ТК№114	4,05	2,90	10,15	82,30
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/30	2012	ТК№237	33,62	23,10	32,88	473,42
Кофейный напиток с молоком	200	2012	ТК№066	3,80	3,50	11,10	90,80
Мандарин свежий	100	УСП	ТК№052	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	**565**			**42,27**	**29,70**	**61,63**	**684,52**
Обед							
Салат из моркови и яблок	100	2012	ТК№040	0,86	5,22	7,80	82,00
Щи по-уральски с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	250/20/10/1	2012	ТК№072	6,96	10,04	7,93	154,99
Филе птицы отварное с соусом томатным с овощами	100/50	2008	ТК№307	28,20	7,20	0,80	182,00
Картофель тушеный с маслом сливочным	200/5	2008	ТК№133	7,80	5,87	28,61	312,10
Компот из свежих яблок	200	УСП	ТК№076	0,00	0,00	6,80	27,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК№056	2,00	0,30	12,70	61,20
Пирожок с яблоком	50	УСП	ТК№701/744	2,80	2,30	26,80	143,00
Итого за прием пищи:	**1016,00**			**48,62**	**30,93**	**91,44**	**962,39**
Всего за день:	1581,00			**90,89**	**60,63**	**153,07**	**1646,91**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтракобед)для предоставления питания учащимся в возрасте 12-18 лет общеобразовательных учреждений Санкт_Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт_Петербурга (осень-зима)

Наименование	Вес Всего г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энерг. ценность, ккал
10 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	15/5/15	2008	ТК№3	4,50	8,70	7,40	131,00
Каша "Дружба" с маслом сливочным	250/5	2008	ТК№190	7,76	18,48	33,55	331,73
Чай с сахаром	200	2012	ТК№392	0,10	0,00	6,60	26,50
Банан свежий	200	УСП	ТК№096	3,00	1,00	42,00	192,00
Итого за прием пищи:	**690**			**15,36**	**28,18**	**89,55**	**681,23**
Обед							
Огурец свежий	100	УСП	ТК№103	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп из овощей с птицей, сметаной, зеленью петрушки	250/20/10/1	2011	ТК№99	10,10	8,76	11,31	169,21
Бефстроганов из отварного мяса	120,00	2012	ТК№278	18,40	17,20	3,60	249,84
Каша гречневая рассыпчатая	230	2008	ТК№181	5,52	7,05	57,81	315,87
Напиток лимонный	200	УСП	ТК№081	0,10	0,00	7,30	32,30
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	УСП	ТК№060	3,50	3,10	5,60	70,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК№056	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	ТК№004	1,10	0,40	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	**1101**			**41,52**	**36,91**	**108,52**	**952,31**
Всего за день:	1791,00			**56,88**	**65,09**	**198,07**	**1633,54**

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню рациона горячего питания(завтрак/обед) для организации питания учащихся в возрасте 12-18 лет в образовательных учреждениях г Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (осень-зима)

Наименование	Вес Всего гр	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
11 день							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/5	2008	184	13,50	9,65	51,00	337,95
Бутерброд с джемом	20/5/15	2008	ТК№2	1,20	4,30	22,00	132
Чай с сахаром и лимоном	200/10	2012	ТК №393	0,09	0,01	9,44	38,57
Яблоко свежее	150	2008	ТК №423	0,60	0,60	14,70	70,5
Итого за прием пищи:				**15,39**	**14,56**	**97,14**	**579,02**
Обед							
Салат из квашенной капусты с луком зеленым	100	2008	ТК№40	1,60	5,11	7,72	83,17
Свекольник с говядиной и сметаной	250/20/10	2014	ТК№65	9,74	12,78	17,65	229,84
Печень по-строгановски	100	2009	256	13,60	10,25	6,70	171,5
Макароны отварные с маслом	200	2009	210	7,32	6,40	41,72	254,68
Напиток из шиповника	200	УПС	ТК№102	0,70	0,30	16,20	82,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	УПС	ТК№056	2,00	0,30	12,70	61,2
Батон обогащенный микронутриентами	15	УПС	ТК№004	1,10	0,40	7,70	39,3
Итого за прием пищи:				**36,06**	**35,54**	**110,39**	**921,89**
Всего за день:				**51,45**	**50,10**	**207,53**	**1500,91**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтракобед)для предоставления питания учащимся в возрасте 12-18 лет общеобразовательных учреждений Санкт_Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт_Петербурга (осень-зима)

Наименование	Вес Всего г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энерг. ценность, ккал
12 день							
Завтрак							
Бутерброд с яйцом	20/15	УСП	ТК№114	4,05	2,90	10,15	82,30
Пудинг из творога (запеченный)	200	2012	ТК№235	31,33	22,53	49,07	530,40
Чай с вареньем	200	УСП	ТК№126	0,10	0,00	7,40	29,10
Апельсин свежий	150	УСП	ТК№100	1,40	0,30	12,20	64,50
Итого за прием пищи:	**585**			**36,88**	**25,73**	**78,82**	**706,30**
Обед							
Салат картофельный с сельдью	100	2008	ТК№45	4,70	14,10	9,60	184,00
Бульон с гренками, курой и зеленью петрушки	250/20/20/1	УСП	ТК№119	9,66	1,93	19,80	136,08
Рыба припущенная	100,00	2012,00	ТК№245	16,90	0,65	0,31	75,00
Рагу из овощей	200	2014	ТК№145	10,11	12,11	17,56	220,00
Напиток из замороженных ягод черной смородины	200	УСП	ТК№117	0,10	0,10	24,90	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК№056	2,00	0,30	12,70	61,20
Ватрушка с повидлом	50	2008	ТК№453	3,10	1,70	31,70	153,80
Итого за прием пищи:	**971,00**			**46,57**	**30,89**	**116,57**	**933,08**
Всего за день:	1556,00			**83,45**	**56,62**	**195,39**	**1639,38**