

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
для предоставления питания обучающимся (в возрасте 14 лет и старше) образовательных учреждений Санкт-Петербурга

Рацион: Основной

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Энергетическая ценность		№ рецептуры	
				Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из редиса со свежим огурцом	100	1	10	5	107	33
	Суп с макаронными изделиями и курицей	250/30	6	4	26	115	105
	Гуляш из говядины	100/50	21	15	19	316	259
	Греча рассыпчатая	200	4	5	38	206	323
	Напиток лимонный	200			26	105	436
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами 1	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микроэлементами 30	30	1		8	40	
	Вафли	30	1		11	61	
Итого за обед		1 020	36	34	147	1016	
Итого за день		1 020	36	34	147	1016	

Рацион: Основной

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Энергетическая ценность		№ рецептуры
					Углевод	ы	
Обед	Икра из кабачков	100	4	4	7	67	
	Суп из овощей с курицей и сметаной	250/10/30	11	4	10	91	95
	Плов из свинины	100/200	11	18	38	324	265
	Компот из свежих груш	200			20	115	394
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микроэлементами 30	30	1		8	40	
	Яблоки	130			9	45	
	Печенье слоное	25	1	2	6	153	
	Сыр порционно	30	3	5	23	34	
	Итого за обед	1 135	33	33	135	935	
	Итого за день	1 135	33	33	135	935	

Рацион: Основной

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ы	
Обед	Винегрет овощной с сельдью	120	4	12	11	148	417
	Суп гороховый с курицей	250/30	6	5	19	141	99
	Котлета мясная	100	8	8	7	138	410
	Пюре картофельное	200	12	5	20	188	335
	Компот из свежих яблок	200			31	127	394
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микроэлементами 30	30	1		8	40	
	Груша	120			13	48	
	Крекер	20	1	3	8	63	
	Итого за обед	1 100	34	33	131	959	
Итого за день		1 100	34	33	131	959	

Рацион: Основной

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ы	
Обед	Салат из сыра, яблок и огурцов	100	9	14	4	174	27
	Борщ с картофелем, курицей и сметаной	250/35/10	3	8	42	189	76
	Суфле из куриной грудки	100	12	6	27	192	320
	Макаронные изделия отварные	200	7	5	24	121	331
	Компот из кураги	200	1		13	82	401
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микроэлементами 30	30	1		8	40	
	Апельсин	130			4	89	
	Итого за обед	1 085	35	33	136	953	
Итого за день		1 085	35	33	136	953	

Рацион: Основной

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ы	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	8	5	106	23
	Суп с крупой и рыбой	250/30	3	4	15	213	107
	Жаркое по-домашнему	300	22	16	32	296	258
	Компот из апельсинов	200	1		34	121	399
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микроэлементами 30	30	1		8	40	
	Йогурт 125	125	4	3	21	100	

Крекер	20	1	3	8	63	
Итого за обед	1 085	35	34	137	1005	
Итого за день	1 085	35	34	137	1005	

Рацион: Основной						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность
Обед	Салат из свежих огурцов	100	1	12	10	122
	Суп картофельный с рыбными консервами	300	10	7	22	223
	Котлеты рубленые из куриной грудки и индейки	100	10	7	8	135
	Рис отварной	200	7	6	27	189
	Компот из изюма	200	1		30	131
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	30	2		14	66
	Батон нарезной высшего сорта с микроэлементами 30	30	1		8	40
	Яблоки	120			9	42
	Крекер	20	1	3	8	63
	Итого за обед	1 100	33	35	136	1011
Итого за день						
Итого за день						

Рацион: Основной						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность
Обед	Салат зеленый с огурцами	100	1	8	11	154
	Борщ с картофелем, говяжьей и сметаной	250/25/20	3	6	29	168
	Биточки рыбные со сметанным соусом	100/50	15	16	26	236
	Пюре картофельное	200	12	5	20	188
	Напиток из плодов шиповника	200	1		24	103
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	30	2		14	66
	Батон нарезной высшего сорта с микроэлементами 30	30	1		8	40
	Яблоки	120			9	42
	Итого за обед	1 105	35	35	139	990
	Итого за день	1 105	35	35	139	990

Рацион: Основной						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4	6	15	96
	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	250/30/10	3	6	18	94
	Печень по-строгановски	100/50	12	13	19	223
	Макаронные изделия отварные	200	7	5	24	121
	Итого за обед					

	Компот из кураги	200	1		13	82	401
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микроэлементами 30	30	1		8	40	
	Бананы	200	2		17	17	
	Печенье сдобное	25	1	2	6	153	
Итого за обед		1 225	33	32	134	952	
Итого за день		1 225	33	32	134	952	

День: 9

Рацион: Основной

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
Обед	Икра из кабачков	100	4	4	7	67	
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	250/40/20	3	6	17	133	91
	Мясо тушеное (свинина)	100/50	14	16	15	220	257
	Греча рассыпчатая	200	4	5	38	206	323
	Компот из мандаринов	200	1		19	141	399
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микроэлементами 30	30	1		8	40	
	Киви	120	1	1	11	60	
	Пряники с начинкой	45	1	1	13	58	
	Итого за обед	1 185	31	33	142	991	
Итого за день		1 185	31	33	142	991	

День: 10

Рацион: Основной

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1	7	13	89	22
	Суп пюре из птицы	300	13	14	18	225	170
	Рулет с луком и яйцом	100	11	7	22	226	280
	Ризотто с овощами	200	6	7	20	237	548
	Компот из чернослива	200	1		29	124	401
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микроэлементами 30	30	1		8	40	
	Груша	110			12	44	
	Итого за обед	1 070	35	35	136	1051	
Итого за день		1 070	35	35	136	1051	