

Согласовано
Директор ГБОУ

Селеф Мухоморова Н. А.



Утверждено
Генеральный директор
АО "КСП Красновельского района"
И. П. Паша
Поткин П.А.
г.

Целиковое двухдневное сбалансированное меню районов горючего питания (комплексный обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Техническое квн и нормативная документация	Международная или технологическая карта	Белки		Жиры		Углеводы		Дополнительно за десерт, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Жир г	Всего г	Всего г	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Кс		
1 день																		
Обед																		
Помидор свежий (кусочками)	100	2021	54-1а	0,83	0,15	2,82	16,05	0,05	18,75	0,010	0,53	10,50	19,50	15,00	0,68			
Суп картофельный с макаронными изделиями, в густой и сметаной	250/257 10	2008	100	9,58	7,27	20,82	187,00	0,14	23,20	0,310	0,45	44,30	108,40	12,09	1,52			
Буженина по-домашнему из свинины	300	2017	250	20,88	24,30	24,61	405,52	0,05	0,00	0,070	2,64	12,00	184,30	29,00	2,40			
Макароны котлетный и инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,03	252,00	189,00	29,40	0,21			
Макароны свежие	200	к/к	к/к	1,62	0,62	23,08	104,00	0,12	53,40	0,000	0,40	74,00	40,00	24,00	0,30			
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00	0,04	50,00	0,008	0,20	16,00	292,00	20,00	0,54			
Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55			
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48			
Итого за прием пищи:	1285			44,07	40,29	157,88	1170,17	0,58	148,08	0,448	5,32	426,70	923,20	144,68	7,68			
Всего за день:	1385			44,07	40,29	157,88	1170,17	0,58	148,08	0,448	5,32	426,70	923,20	144,68	7,68			
2 день																		
Обед																		
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с добавлением уксуса с 01.03 с лимон)	100	2021	54-16а	1,25	8,90	6,75	111,99	0,03	3,76	0,250	4,52	20,00	36,25	16,25	0,75			
Суп картофельный с рыбой	250/225	2008	98	7,23	5,70	21,13	165,13	0,12	16,60	0,213	2,08	30,20	136,72	32,36	1,24			
Печеночный трюфель из картофеля с соусом	120	2008	314/366	19,00	15,44	18,32	288,00	0,10	16,00	0,140	3,64	94,00	191,60	41,60	2,12			
Рис отварной с овощами	180	2016	334	3,60	5,16	32,56	191,10	0,05	0,94	0,000	0,24	13,57	86,42	30,42	0,70			
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64			
Выбран	100	к/к	к/к	2,80	3,30	77,30	350,00	0,03	0,00	0,010	0,70	16,60	36,00	10,00	1,50			
Кефир из сульфидов	200	2021	54-1хн	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,015	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10			
Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55			
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48			
Итого за прием пищи:	1225			39,41	40,38	233,42	1455,13	0,47	49,30	0,632	12,81	260,87	593,69	163,62	11,08			
Всего за день:	1225			39,41	40,38	233,42	1455,13	0,47	49,30	0,632	12,81	260,87	593,69	163,62	11,08			
3 день																		
Обед																		
Салат "Столичный"	100	2014	74	7,60	10,62	12,65	176,60	0,08	2,73	0,190	2,83	21,61	155,32	49,94	1,35			
Салатик картофельный с говядиной и грибами	250/220	2008	91	9,07	9,21	16,94	187,10	0,18	8,00	0,210	0,29	38,50	166,60	31,80	1,30			
Котлета рыбная с соусом томатным	120	2008	239/364	11,86	12,77	22,69	252,96	0,11	0,24	0,086	5,00	56,90	198,50	22,56	1,78			
Картофельное пюре	180	2008	335	1,72	6,36	24,46	169,50	0,17	6,00	0,050	0,24	56,40	102,00	34,80	1,32			
Пряники	100	к/к	к/к	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	0,000	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80			
Погурт фруктовый и инд. упаковке	125	к/к	к/к	2,80	2,30	13,00	85,60	0,04	0,90	0,030	0,00	136,00	166,20	16,25	0,10			
индивидуально, масса в порции 2,5%																		
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,20	0,26	22,30	92,00	0,02	4,00	0,000	0,20	14,00	14,00	8,00	2,40			
Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55			
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48			
Итого за прием пищи:	1205			45,71	47,83	231,96	1541,36	0,78	21,47	0,570	12,05	352,31	822,12	192,54	11,38			
Всего за день:	1205			45,71	47,83	231,96	1541,36	0,78	21,47	0,570	12,05	352,31	822,12	192,54	11,38			

4 день															
Обед															
Огурец свежий (всочком)	100	2021	54-2н	0,70	0,10	1,88	11,20	0,03	7,50	0,013	5,10	17,25	31,50	10,50	0,45
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	250/15	2008	76	3,07	4,85	11,92	103,90	0,05	10,98	0,170	0,17	47,60	54,95	24,55	1,29
Пюре картофельное с говядиной с сыром	120	2008	272/354	13,24	16,49	13,83	264,80	0,08	0,40	0,036	3,64	13,20	168,00	25,60	2,08
Рыбное филе (3-й выдел)	180	2008	351	5,04	9,84	20,90	202,80	0,92	17,58	1,190	0,67	69,70	139,40	41,14	1,74
Кисель из кураги	200	2008	406	0,70	0,10	37,00	151,00	0,82	0,80	0,000	1,10	23,00	24,00	15,00	0,40
Гречка сырая	200		к/к	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,000	0,80	34,00	32,00	24,00	4,60
Вода	100		к/к	2,80	3,20	77,20	350,00	0,83	0,00	0,010	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
Хлеб ржаново-пшеничный обогащенный	60		к/к	2,17	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	40		к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	1255			32,91	36,60	329,50	1389,30	1,27	46,46	1,423	13,28	247,65	575,35	170,98	14,09
Всего за день:	1255			32,91	36,60	329,50	1389,30	1,27	46,46	1,423	13,28	247,65	575,35	170,98	14,09
5 день															
Обед															
Салат из вареной курицы с маслом растительным (со 01.63 с редиском, луком)	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	81,10	0,02	27,60	0,030	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70
Суп овсяный со сметаной и гречкой	300	2008	95	4,76	5,02	22,15	152,70	0,13	11,00	0,195	0,21	34,90	71,05	25,45	1,11
Запеканка картофельная с мясом	200	2008	299	21,12	30,24	48,96	552,48	0,34	28,80	0,048	2,44	43,20	314,40	84,00	4,80
Молочная каша, в под. упаковке	200		к/к	6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
Печенье	100	2008	к/к	7,50	9,80	34,40	416,00	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0,00	6,00	22,00	88,00	0,04	50,00	0,008	0,20	16,00	292,00	20,00	0,54
Хлеб ржаново-пшеничный обогащенный	60		к/к	2,17	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	40		к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	1270			46,14	57,57	239,73	1661,88	0,79	119,53	0,331	22,25	420,50	1012,95	214,04	11,49
Всего за день:	1270			46,14	57,57	239,73	1661,88	0,79	119,53	0,331	22,25	420,50	1012,95	214,04	11,49
6 день															
Обед															
Салат из свежей отварной курицы с капустой, картофелем, курагой	100	2021	54-13н	1,38	4,50	7,60	76,50	0,01	3,80	0,601	0,70	32,50	36,25	18,75	1,12
Рыба запеченная	100	2008	233	12,20	10,89	17,40	216,00	0,00	0,00	0,080	3,20	22,00	174,00	8,00	0,60
Картофель отварной	200	2008	333	3,86	6,26	31,30	197,14	0,20	27,97	0,060	0,30	30,24	113,76	43,20	1,70
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,20	0,26	22,30	92,00	0,02	4,00	0,000	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Яблоко свежее	150		к/к	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Пшеника	100		к/к	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	0,600	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80
Хлеб ржаново-пшеничный обогащенный	60		к/к	2,17	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	40		к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	1135			35,67	37,05	219,68	1355,94	0,54	74,27	0,385	8,73	203,34	583,71	146,94	12,99
Всего за день:	1135			35,67	37,05	219,68	1355,94	0,54	74,27	0,385	8,73	203,34	583,71	146,94	12,99
7 день															
Обед															
Помидор свежий (всочком)	100	2021	54-3н	0,83	0,15	2,85	16,05	0,05	18,75	0,010	0,33	10,50	19,50	15,00	0,68
Суп картофельный с тыквой, с грибами	250/15	2008	99	8,05	4,65	10,45	196,80	0,19	6,00	0,210	0,75	54,50	154,00	41,00	2,20
Виточки по-белорусски	100	2008	289	21,00	22,40	1,10	290,00	0,06	0,00	0,028	3,20	18,00	206,00	24,00	4,00
Кашка тушеная (свежая)	200	2008	346	5,47	6,19	47,28	266,70	0,03	0,00	0,072	0,43	4,32	87,84	27,36	0,86
Гречка сырая	200		к/к	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,000	0,80	34,00	32,00	24,00	4,60
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1хн	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,015	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10
Вода	100		к/к	2,80	3,20	77,20	350,00	0,83	0,00	0,010	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
Хлеб ржаново-пшеничный обогащенный	60		к/к	2,17	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	40		к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	1265			44,01	38,70	244,50	1505,35	0,50	34,75	0,341	7,56	209,22	628,84	163,55	15,97
Всего за день:	1265			44,01	38,70	244,50	1505,35	0,50	34,75	0,341	7,56	209,22	628,84	163,55	15,97

8 день															
Обед															
Салат "Свеколка"	100	2018	50	8,00	10,10	15,20	182,00	0,03	7,00	0,030	4,90	48,00	56,00	28,00	1,90
Суп картофельный с мясорыбными изделиями, с капустой и сметаной	250/25/10	2008	100	9,58	7,27	20,82	187,00	0,14	23,20	0,310	0,45	44,30	108,40	12,09	1,52
Тейтсти рыбные	100	2021	54-12г	14,10	2,60	8,60	114,30	0,07	0,32	0,022	1,68	35,00	168,00	24,00	0,70
Рагу овощное (3-й вариант)	180	2008	351	5,04	9,84	18,81	184,32	0,84	15,84	1,080	0,60	63,40	126,70	37,40	1,58
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,20	0,26	22,30	92,00	0,02	4,00	0,000	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Печенье	100	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	-116,00	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10
Понурт фруктовый в вид упаковки производств. массовая доля жира 7,5%	125	к/к	к/к	2,80	2,50	13,00	85,60	0,04	0,50	0,030	0,00	136,00	106,20	16,25	0,10
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Итого за прием пищи:	1190			51,78	43,78	218,18	1474,82	1,32	50,86	1,476	19,83	352,10	697,80	165,93	12,73
Всего за день:	1190			51,78	43,78	218,18	1474,82	1,32	50,86	1,476	19,83	352,10	697,80	165,93	12,73
9 день															
Обед															
Салат "Столичный"	100	2018	74	7,60	10,62	12,65	176,60	0,08	2,73	0,190	2,82	21,61	155,32	49,94	1,25
Суп овощной со сметаной и греческой лапшой	250/25/10	2008	95	4,76	3,02	22,15	152,70	0,13	11,00	0,195	0,21	38,90	71,05	25,45	1,11
Голубцы домашние	285	2016	315	21,97	15,81	33,55	364,55	0,24	30,65	0,060	1,00	103,16	278,87	70,56	2,62
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114,00	0,01	2,00	0,000	0,20	7,80	4,00	4,00	1,00
Молочный коктейль в вид упаковки	200	к/к	к/к	6,80	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
Зефир натурально-ароматизированный в вид упаковки	35	к/к	к/к	0,03	0,03	27,90	112,00	0,07	0,00	0,050	0,54	8,75	4,20	2,10	0,49
Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	1190			45,72	39,09	188,67	1289,45	0,71	49,11	0,545	5,87	449,32	791,94	201,64	8,71
Всего за день:	1190			45,72	39,09	188,67	1289,45	0,71	49,11	0,545	5,87	449,32	791,94	201,64	8,71
10 день															
Обед															
Огурец свежий (кусочком)	100	2021	54-2г	0,70	0,10	1,88	11,20	0,01	7,50	0,013	5,10	17,25	31,50	10,50	0,45
Суп картофельный с картофелем, крупно порезанным	250/25/10	2008	84	7,10	8,65	8,52	146,90	0,09	26,50	0,240	0,35	56,50	93,00	29,90	1,30
Тейтсти из говядины с соусом томатным	100/50	2008	285/365	12,90	15,10	19,10	264,00	0,05	3,00	0,150	2,30	14,00	154,00	25,00	2,20
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	6,10	50,20	274,20	0,40	0,60	0,040	0,40	14,70	103,90	34,60	0,80
Кисель из кураги	200	2008	406	0,70	0,10	37,80	151,00	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Пирожки	100	к/к	к/к	5,90	4,70	75,60	366,00	0,08	0,80	0,000	2,40	11,60	50,00	9,00	0,80
Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	1285			37,13	36,63	249,26	1490,40	0,81	49,00	0,447	13,23	178,55	559,10	154,09	10,62
Всего за день:	1285			37,13	36,63	249,26	1490,40	0,81	49,00	0,447	13,23	178,55	559,10	154,09	10,62
11 день															
Обед															
Салат из капустной кочерыжки (до 01.03. с добавлением лука, с 01.01. с луком-пореем)	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,10	0,02	27,00	0,030	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	250/25/10	2008	76	3,07	4,85	11,92	103,90	0,03	10,98	0,170	0,17	47,60	54,95	24,55	1,29
Рыба запеченная	100	2008	231	12,20	10,80	17,40	216,00	0,00	0,00	0,080	3,20	22,00	174,00	8,00	0,60
Картофельное пюре	200	2008	335	4,13	7,20	27,30	189,80	0,19	6,70	0,560	0,27	62,60	113,20	38,60	1,50
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00	0,04	50,00	0,008	0,20	16,00	292,00	20,00	0,54
Понурт фруктовый в вид упаковки производств. массовая доля жира 7,5%	125	к/к	к/к	2,80	2,50	13,00	85,60	0,04	0,50	0,030	0,00	136,00	106,20	16,25	0,10
Печенье	100	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	416,00	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10
Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	1180			35,86	41,66	218,64	1394,00	0,52	95,18	0,882	18,24	354,60	886,85	162,59	8,86
Всего за день:	1180			35,86	41,66	218,64	1394,00	0,52	95,18	0,882	18,24	354,60	886,85	162,59	8,86

12 дней															
Обед															
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с остатком лука, с 01.03 - с луком)	100	2021	54-16г	1,25	8,90	6,75	111,90	0,03	3,76	0,250	4,52	20,00	36,25	16,25	0,75
Рисовый "Ленинградский" со сметаной	250/5	2008	9г	2,81	4,97	17,32	124,90	0,09	8,33	0,195	0,17	39,60	75,95	27,35	1,01
Печень по-строгановски	100	2008	256	14,60	12,45	13,85	225,00	0,53	12,97	9,480	1,20	24,22	362,85	22,91	5,00
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	39,40	244,00	0,02	0,00	0,060	0,36	3,60	73,20	22,80	0,22
Кисель из свежих яблок	200	2006	405	0,10	0,10	25,20	102,00	0,01	2,00	0,000	0,10	7,00	6,00	2,00	0,40
Маггиранн свежий	200		к/к	1,62	0,62	23,68	104,00	0,12	53,40	0,060	0,40	74,00	40,00	24,00	0,30
Молочный коктейль в инд. упаковке	200		к/к	6,80	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
Хлеб ржаной-пшеничный обескислый	60		к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Биток обогащенный микроэлементами	40		к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,40	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:				35,94	42,05	190,12	1281,40	0,78	83,19	10,035	7,85	428,32	872,75	164,90	10,42
Всего за день:	1335			35,94	42,05	190,12	1281,40	0,78	83,19	10,035	7,85	428,32	872,75	164,90	10,42
Итого за 12 дней средним:				41,20	41,80	218,38	1416,60	0,75	68,43	1,460	12,25	323,62	745,69	170,46	11,34
Средняя сбалансированность за 12 дней				1	1	4									

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, - 260 с. под редакцией Кутковой М.Н.
- Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Москва Делта плюс 2016. Редакция Могильного М.Н., Тутельнова В.А.
- Сборник рецептов на производство обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Делта плюс 2017. Рекомендована НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.Н., Тутельнова В.А.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - 18 изд. СПб: Профи, 2018 - 776 с. Составители: Голунова Л.Е., Лабина М.Т.
- Сборник рецептов блюд и напитков меню для организации питания детей. Новосибирск: 2021. 288 с.