

Утверждено
Генеральный директор
ООО "ДТКП"

Мамиев С.Т.
№ 08 2024 г.



Согласовано
директор ГБПОУ
"Электромашинностроительный
колледж"

Гусев А.В.
" 2024 г.



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся от 12 лет и старше в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета г. Санкт-Петербурга.

Рацион: Комплексный обед День: 1

Неделя: 1

Со. рец.	До реци.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерго- тическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	40*	Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 28.02) / с 01.03 Салат из квашеной капусты с маслом растительным(без лука)	100	1,6	5,1	7,7	83,2
2008	95	Суп из овощей с курой и сметаной	250/5/5	3,2	4	13,4	98,7
КК	8280	Суфле из печени говяжьей	100	20,8	9	8	196,9
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6,3	5,4	41,49	181,35
2008	441	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	14,4	103
КК	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,5	0,4	17	81,6
КК	6174	Батон обогащенный микроэлементами	40	3	12	20,6	104,8
КК	7750	Яблоко свежее	100	0,35		9,95	40,5
Итого за Обед				38,45	36,2	132,54	890,05
Итого за день				38,45	36,2	132,54	890,05

Рацион: Комплексный обед День : 2

Неделя: 1

Сб. роц.	№ роц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энерго тическая ценность (к
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
КК	8220	Огурец свежий (порционно)	100	0,8	0	3	10
2008	88	Щи из квашеной капусты со свиной и сметаной	250/5/5	2,4	5,4	6,6	89,7
2008	311	Плов из филе курицы	200	14,08	12,8	24,2	237,4
—	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	17,1	111,1
КК	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,5	0,4	17	81,6
КК	6174	Батон обогащенный микроэлементами	40	3	1,2	20,6	104,8
КК	8230	Кондитерские изделия (печенье)	100	2,8	3,3	37,3	304
Итого за Обед				25,78	23,3	125,8	938,6
Итого за день				25,78	23,3	125,8	938,6

Рацион: Комплексный обед День : 3

Неделя: 1

Со. роц	№ роц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерго тическая ценность
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	41 / Ш	Салат витаминный с маслом растительным (1 нар.) (до 28.02) / с 01.03 Салат из свеклы с чесноком с маслом растительным	100	1,2	5,2	9,6	90,5
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	250/5/5	3,7	4	20,1	126,6
2008	272	Биточки мясные	100	13,9	17,9	14,9	268,2
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,32	5,49	45,18	196,78
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9
КК	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,5	0,4	17	81,6
КК	6174	Батон обогащенный микроэлементами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				28,62	34,19	150,68	961,38
Итого за день				28,62	34,19	150,68	961,38

Рацион: Комплексный обед День : 4

Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерго тическая ценность
				Б	Ж	У	

0	1	2	3	с	5	6	7
Обед							
2008	20 ***	Салат из соленых огурцов с луком / с 01.03 с золтым луком	100	2,7	2,1	2,6	87
2008	76	Борщ из свежей капусты с курой и сметаной	250/5/5	3,2	4,3	11,7	108,4
2008	239	Котлета рыбная	100	11	8,7	15	188,6
2008	335	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	28,6	192,2
2008	439	Напиток из клюквы протертой с сахаром	200	0,1		26,2	99,1
КК	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,5	0,4	17	81,6
КК	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
КК	6175	Йогурт в инд.уп 2,5% жирности	125	5	2,5	16	87
Итого за Обед				31,7	26	137,7	948,7
Итого за день				31,7	26,0	137,7	948,7

Рацион: Комплексный обед День : 5

Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	51 *	Винегрет овощной с маслом растительным (до 28.02) / с 01.03 Винегрет овощной (без лука) с маслом растительным	100	1,3	9,1	6,6	123
2008	99	Суп картофельный с горохом со свининой и гречками	250/5/10	7,5	5,1	31,7	193,2
2008	325	Рис отварной	180	3,7	6,0	36,8	175,9
2008	316	Котлета рубленая из кур, запеченная с соусом молочным	100 /20	14,8	15,6	10,2	173
2008	436	Напиток из апельсинов	200	0,2	0	15,7	105
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,5	0,4	17	81,6
Ю/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
КК	7750	Яблоко свежее	100	0,35		9,95	40,5
Итого за Обед				33,35	37,4	148,5	997
Итого за день				33,35	37,4	148,5	997

Рацион: Комплексный обед День : 6

Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				С	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	45	Салат картофельный с сельдью (до 28.02) / с 01.03 Салат картофельный с сельдью (с зеленым луком)	100	4,7	14,1	9,6	184
2008	94	Суп крестьянский с говядиной и сметаной	250/5/5	3,8	4,3	15,8	113
2008	283	Тефтели мясные (1-й вариант), соус томатный	100/50	13,6	18,2	13,8	230,1
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6,3	5,4	41,49	181,35
2008	441	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	14,4	103,0
КК	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,5	0,4	17	81,6
КК	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				34,6	43,9	132,69	997,85
Итого за день				34,6	43,9	132,69	997,85

Рацион: Комплексный обед День : 7

Неделя: 2

Со. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008 / ю/к	29	Салат "Школьные годы" с капустой 6/к (до 28.02)> Салат "Школьные годы" с капустой пекинской (с 01.03)	100	1	10,0	3,5	105,9
2008	101	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой	250/5	4,1	2,7	22,0	123,3
2008	314	Котлета рубленая из кур	100	15,4	15,1	14,6	270,2
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,32	5,49	45,18	196,78
2008	442	Сок фруктовый яблочный	200	1	0,2	19,8	86
КК	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,5	0,4	17	81,6
КК	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				31,32	35,09	142,68	968,58
Итого за день				31,32	35,09	142,68	968,58

Рацион: Комплексный обед День : 8

Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	

0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	23	Салат из огурцов и помидоров (без лука)	100	0,5	10	2,7	100,8
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной со сметаной	250/5/5	3,2	3,7	8,8	85
1996	394	Жаркое по-домашнему со свиной	200	17,52	17,84	22,16	292
2008	439	Напиток из клюквы протертой с сахаром	200	0,1	0	26,2	99,1
К/К	8230	Кондитерские изделия (вафли с начинкой)	100	2,8	3,3	27,3	174
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,5	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	2	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				28,62	36,44	124,76	937,3
Итого за день				28,62	36,44	124,76	937,3

Рацион: Комплексный обед День : 9

Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	29	Салат "Школьные годы" с капустой б/к (до 28.02)/Салат "Школьные годы" с капустой пекинской (с 01.03)	100	1,5	10,1	4,4	115,0
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	250/5/5	3,7	4,0	20,1	126,6
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6,3	5,4	41,49	181,35
2008	284 / 364	Тефтели мясные с рисом, соус томатный	120	13,1	9,4	12,9	219,8
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,5	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	7750	Яблоко свежее	100	0,35	0	9,95	40,5
Итого за Обед				30,45	30,5	149,74	962,55
Итого за день				30,45	30,5	149,74	962,55

Рацион: Комплексный обед День : 10

Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	51 *	Винегрет овощной с маслом растительным (до 28.02) / с 01.03 Винегрет овощной (без лука) с маслом растительным	100	1,3	9,1	6,6	123
2008	99	Суп картофельный с горохом, со свиной, с гречками	250/5/0	7,5	5,1	31,7	173,2
2008	241	Котлета рыбная любительская	100	13,7	3,7	6,4	111,5
2008	335	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	28,6	192,2
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	17,1	111,1
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,5	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	7744	Банан свежий	200	0,6	0	22,6	92,0
Итого за Обед				33,2	26,5	150,6	989,4
Итого за день				33,2	26,5	150,6	989,4

Рацион: Комплексный обед День : 11

Неделя: 2

Сб.рец.	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Пищевая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 28.02.) с 01.03. Салат из квашеной капусты с маслом растительным (без лука)	100	1,6	5,1	7,7	83,2
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, с говядиной и сметаной	250/5/5	3,4	4,1	11,7	106,7
2008	311	Плов из свинины (65/185)	250	17,4	18,8	33,6	516,6
2008	436	Напиток лимонный	200	0,2	0	15,7	105
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,5	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за обед				28,1	29,6	106,3	997,9
Итого за день				28,1	29,6	106,3	997,9

Рацион: Комплексный обед День : 12

Неделя: 2

Сб.рец.	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Пищевая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7

Обед							
КК	8237	Помидор свежий порционный	100	0,6	0	2,9	14
2008	88	Щи из квашеной капусты с картофелем, с курой и сметаной	250/5	2,5	5,9	6,7	95
2008	271	Шницель натуральный рубленный мясной	100	15,2	24	65	386,9
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6,3	5,4	41,49	181,35
КК	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,5	0,4	17	81,6
КК	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	441	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	14,4	103
Итого за обед				30,8	37,2	168,09	966,65
Итого за день				30,8	37,2	168,09	966,65
Среднее значение за период				31,25	33,03	139,2	962,99

1. «Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга». Спб. Речь, 2008г;
2. «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», Москва, Дели Плюс, 2011, под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.;