

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор
 ООО «ФОРТУНА»
 Соколов Сергей Александрович



УТВЕРЖДАЮ
 Директор СПб ГБОУ Колледж
 Водных ресурсов
 Андреев Валерий Евгеньевич

2023 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счёт средств бюджета г. Санкт-Петербурга.

Рацион: Учащиеся (январь 2023)

День: 1
 Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	4,0	13,4	98,7
2008	261 / 371	Печень, тушенная в соусе (сметанном)	80/50	10,9	13,5	10,4	236,7
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,2	46,6	201,5
2008	411	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200			28,2	112,8
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	7750	Яблоко свежее	200	0,7		19,9	81
Итого за Обед				29	30,4	163,8	1000,3
Итого за день				29	30,4	163,8	1000,3

Рацион: Учащиеся (январь 2023)

День: 2
 Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
К/К	8220	Огурец свежий (порционно)	100	0,8	0	3,0	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 кури (65/185)	250	17,6	16	42,8	405,5
2008	394	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	471	Булочка "Веснушка" с изюмом	50	7,1	8,6	56,7	335,0
Итого за Обед				33,7	31,8	173,8	1137,7
Итого за день				33,7	31,8	173,8	1137,7

Рацион: Учащиеся (январь 2023)

День: 3
Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	41 / 50	Салат витаминный с маслом растительным (1 вар.) (до 28.02) / с 01.03 Салат "Свеколка"	100	1,2	5,2	9,6	90,5
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	250/5/5	3,7	4,0	20,1	126,6
2008	272	Биточки мясные	100	13,9	22,9	14,9	318,2
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,1	50,2	274,2
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				29,2	39,8	155,7	1088,8
Итого за день				29,2	39,8	155,7	1088,8

Рацион: Учащиеся (январь 2023)

День: 4
Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	30 / к/к	Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным (до 28.02) / с 01.03 Салат "Степной" из разных овощей (без лука) с маслом растительным	100	1,4	10,1	8	130,4
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 фруктового джема	200	0,1		26,2	99,1
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	6175	Йогурт в инд.уп	125	5,0	2,5	16,0	87,0
Итого за Обед				30,5	34,0	143,1	992,1
Итого за день				30,5	34,0	143,1	992,1

Рацион: Учащиеся (январь 2023)

День: 5
Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				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 и гречкой	250/5/10	7,5	5,1	31,7	193,2
2008	308	Кура, тушеная в соусе с овощами (из филе) (50/200)	250	15,3	24,6	18,5	354,5
2008	436	Напиток из апельсинов	200	0,2		25,7	105,0
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	7744	Фрукты свежие	200	0,8		22,6	92
Итого за Обед				30,7	40,4	142,7	1054
Итого за день				30,7	40,4	142,7	1054

Рацион: Учащиеся (январь 2023)

День: 6
Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	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 зелёным 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	200	7,3	6,2	46,6	201,5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				35,0	44,4	146,7	1007,6
Итого за день				35,0	44,4	146,7	1007,6

Рацион: Учащиеся (январь 2023)

День: 7
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008 / к/к	29	Салат "Школьные годы" с капустой б/к (до 28.02)/Салат "Школьные годы" с капустой пекинской (с 01.03)	100	1,0	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 курицы	100	15,4	15,1	14,6	270,2
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,1	50,2	274,2
2008	442	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	86,0
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				31,9	35,7	147,7	1046,0
Итого за день				31,9	35,7	147,7	1046,0

Рацион: Учащиеся (январь 2023)

День: 8
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
К/К	8232	Салат из свеклы отварной с сыром, с соусом Весна	100	2,9	3,8	10,5	76,8
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной со сметаной	250/5/5	3,2	3,7	8,8	85,0
1996	394	Жаркое по-домашнему со свининой	250	21,9	22,3	27,7	427,5
2008	439	Напиток из клюквы протертой с сахаром	200	0,1	0,1	16,0	102,4
К/К	8230	Кондитерские изделия в ассортименте (печенье, вафли, пряники)	100	2,8	3,3	77,3	354,0
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				36,5	34,8	177,9	1232,1
Итого за день				36,5	34,8	177,9	1232,1

Рацион: Учащиеся (январь 2023)

День: 9
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	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 зелёным луком)	100	4,7	14,1	9,6	184
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	250/5/5	3,7	4,0	20,1	126,6
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,0	6,0	46,1	245,5
2008	278 ***	Зразы мясные рубленые с яйцом	100	13,3	11,2	15,3	281,0
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	7750	Яблоко свежее	200	0,7		19,9	81
Итого за Обед				35,0	36,9	171,9	1197,4
Итого за день				35,0	36,9	171,9	1197,4

Рацион: Учащиеся (январь 2023)

День: 10
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	50	Салат "Свеколка"	100	8	10,1	15,2	184
2008	99	Суп картофельный с горохом, со свиной, с гречкой	250/5/10	7,5	5,1	31,7	193,2
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 с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	7744	Фрукты свежие	200	0,8		22,6	92,0
Итого за Обед				40,0	27,5	169,2	1070,4
Итого за день				40,0	27,5	169,2	1070,4

Рацион: Учащиеся (январь 2023)

День: 11
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	53,6	516,6
2008	436	Напиток лимонный	200	0,2		25,7	105,0
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	479	Булочка "Творожная"	50	5,9	2,8	15,1	144
Итого за Обед				34,1	32,4	151,4	1141,9
Итого за день				34,1	32,4	151,4	1141,9

Рацион: Учащиеся (январь 2023)

День: 12
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
К/К	8237 *	Помидор свежий порционно	100	0,6		2,9	14,0
2008	88	Щи из квашеной капусты с картофелем, с курой и сметаной	250/5	2,5	5,9	6,7	95,0
2008	271	Шницель натуральный рубленный мясной	100	15,2	37	10,5	436,9
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,2	46,6	201,5
2008	442	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	86,0
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				32,2	50,9	124,1	1019,8
Итого за день				32,2	50,9	124,1	1019,8
Среднее значение за период				33,17	36,58	155,6	1082
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				22	23	55	

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, - 200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва ДелиПринт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебродинформ, 1996 г.