

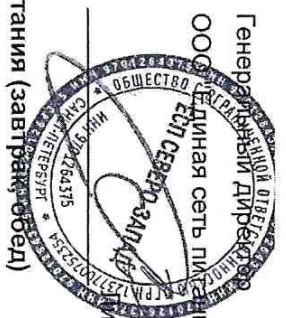
Согласовано  
ГБОУ СОШ № 217

Директор



*Handwritten signature*

Генеральный директор  
ООО "Единая сеть питания  
"Есть Северо-Запад"  
Ивановичев Д.А.



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак+обед)  
для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	2008	189	6,89	8,46	31,07	229
Какао-напиток на молоке	200	2016	415	3,86	3,84	14,70	108
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:!</b>	<b>520</b>			<b>17,03</b>	<b>17,44</b>	<b>68,10</b>	<b>498</b>
<b>Обед</b>							
Салат из соленых огурцов с луком	60	2017	21	0,52	3,07	1,57	36
Суп картофельный с рисом и птицей	200/5	2017	101	3,44	4,04	17,32	119
Биточки рубленые из говядины	90	2016	302	13,83	11,75	11,28	206
Пюре картофельное	150	2008	335	3,33	5,48	22,02	150
Кисель из кураги	200	2008	406	1,04	0,06	36,56	150
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>			<b>26,73</b>	<b>25,63</b>	<b>117,08</b>	<b>804</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,76</b>	<b>43,07</b>	<b>185,18</b>	<b>1302</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с джемом	45	2008	2	2,03	1,95	26,85	122
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/10	2016	239	15,80	14,35	37,93	369
Чай с сахаром (1 вариант)	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42
Мандарины	100	2016	399	0,80	0,20	7,50	35
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>			<b>18,8</b>	<b>16,5</b>	<b>82,3</b>	<b>568,0</b>
<b>Обед</b>							
Салат картофельный с соевыми огуцами и зеленым горошком	60	2017	42	1,09	3,76	6,19	63
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/5/5	2017	82	2,86	7,05	10,10	107
Рыба, тушенная с овощами	100	2016	254	11,46	6,42	4,83	124
Рис отварной	150	2008	325	4,14	6,08	25,65	175
Сок яблочный	200	2016	484	0	0	23,00	92
Пряники	50		13	2,40	1,40	18,85	118
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>835</b>			<b>26,52</b>	<b>25,94</b>	<b>116,95</b>	<b>822</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,29</b>	<b>42,48</b>	<b>199,25</b>	<b>1390</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Масло (порциями)	10	2008	13	0,05	8,25	0,08	75
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	2008	189	9,57	5,25	16,50	179
Кофейный напиток	200	2008	432	1,60	1,80	22,36	92
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>			<b>16,25</b>	<b>18,55</b>	<b>69,47</b>	<b>518</b>
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,52	4,06	5,57	52
Суп с макаронными изделиями и картофелем с пшеницей	200/5	2017	112	3,36	5,23	15,67	113
Рагу из мяса птицы (курица)	240	2016	334	13,87	12,80	20,82	234
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,68	0,28	21,62	124
Булочка молочная	50	2008	477	2,70	3,73	18,61	149
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>			<b>25,70</b>	<b>27,33</b>	<b>110,62</b>	<b>815</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,95</b>	<b>45,88</b>	<b>180,09</b>	<b>1333</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	160	2017	204	11,66	6,38	18,46	178
Чай с джемом	200	2016	424	0,22	0,08	14,16	58
Печенье овсяное	40	АКП	11	2,40	10,00	15,20	152
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	3,86	1,50	25,06	130
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>			<b>18,54</b>	<b>18,36</b>	<b>82,68</b>	<b>562</b>
Обед							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,73	6,10	4,40	76
Щи из свежей капусты с картофелем и птицей	200/5	2017	88	2,79	5,33	7,28	88
Котлеты Домашние	90	2008	271	12,84	9,50	10,84	212
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	181	5,72	4,41	39,44	209
Сок мультифрукт	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>			<b>26,85</b>	<b>26,57</b>	<b>109,29</b>	<b>808</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,39</b>	<b>44,93</b>	<b>191,97</b>	<b>1370</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Яйцо вареное	50	2008	213	6,35	5,75	5,35	79
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	180	2008	190	7,01	9,70	31,55	255
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Мандарины	100	2016	399	0,80	0,20	7,50	35
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроулучшителями	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>			<b>16,27</b>	<b>16,44</b>	<b>67,07</b>	<b>476</b>
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант) / Помидоры натуральные свежие с 01.03	60	2008/2017	41/71	0,68	3,11	6,53	57
Рассольник ленинградский со свиной	200/5	2017	96	1,93	5,06	13,71	109
Суфле из рыбы	90	АКП	45	12,46	9,16	2,37	168
Картофель отварной	150	2008	333	3,03	4,74	24,50	153
Компот из изюма	200	2008	401	0,46	0,10	28,14	101
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроулучшителями	15	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>			<b>25,46</b>	<b>25,60</b>	<b>116,57</b>	<b>812</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,73</b>	<b>42,04</b>	<b>183,64</b>	<b>1288</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суфле творожное запеченное с джемом	150/10	2016	242	12,73	14,64	27,47	285
Чай с сахаром (1 вариант)	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42
Куралга порциями	30	АКТ	28	1,56	1,09	15,30	68
Апельсины	100	2016	393	0,90	0,20	8,10	38
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>			<b>17,26</b>	<b>16,72</b>	<b>73,42</b>	<b>498</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной	60	2017	52	0,88	3,65	5,17	57
Суп картофельный с фасолью	200	2017	102	2,36	4,52	15,38	120
Сердце в соусе	100	2017	262	13,64	10,88	3,06	177
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	2,64	4,80	28,00	184
Сок апельсиновый	200	2016	484	0,44	0	33,56	136
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКТ	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКТ	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>			<b>24,53</b>	<b>25,08</b>	<b>113,50</b>	<b>817</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,79</b>	<b>41,80</b>	<b>186,92</b>	<b>1315</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
Масло (порциями)	10	2008	13	0,05	8,25	0,08	75
Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	180	2017	183	8,35	5,68	31,14	245
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	200	2016	421	2,42	1,48	11,94	66
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>			<b>15,85</b>	<b>18,66</b>	<b>73,69</b>	<b>558</b>
<b>Обед</b>							
Огурцы натуральные соленые	60	2017	70	0,48	0,06	1,02	7
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2017	88	1,58	4,92	7,44	80
Жаркое по-домашнему	240	2017	259	18,64	19,50	28,46	405
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>			<b>25,83</b>	<b>26,27</b>	<b>102,93</b>	<b>793</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,68</b>	<b>44,93</b>	<b>176,62</b>	<b>1351</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет	150	2016	232	13,65	14,77	23,50	246
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Мандарины	100	2016	399	0,80	0,20	7,50	35
Мармелад	30	АКП	14	0,45	2,76	19,26	104
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>			<b>17,01</b>	<b>18,52</b>	<b>72,93</b>	<b>492</b>
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,52	4,06	5,57	52
Суп картофельный с горохом и грибами	200/20	2008	99	5,17	4,73	18,90	156
Вигочки рыбные, соус сметанный	90/20	2017	234	11,27	12,43	17,51	185
Рис припущенный	150	2008	326	4,05	4,50	24,19	197
Напиток из варенья	200	2008	439	0,08	0,04	21,10	87
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>			<b>25,66</b>	<b>26,99</b>	<b>115,60</b>	<b>820</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,67</b>	<b>45,51</b>	<b>188,53</b>	<b>1312</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	2008	189	7,80	9,10	23,50	223
Кофейный напиток	200	2008	432	1,60	1,80	22,36	92
Груши	100	2016	396	0,40	0,30	10,30	46
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>			<b>15,68</b>	<b>15,94</b>	<b>68,69</b>	<b>478</b>
Обед							
Огурцы натуральные свежие	60	2017	71	0,42	0,30	3,14	25
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/5/5	2017	82	2,86	7,05	10,10	107
Шницель рубленый куриный	90	2016	338	12,49	3,56	11,38	128
Картофель тушеный	150	2008	133	3,17	12,57	22,35	204
Сок яблочный	200	2016	484	0	0	23,00	92
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>875</b>			<b>26,61</b>	<b>27,21</b>	<b>116,30</b>	<b>806</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,29</b>	<b>43,15</b>	<b>184,99</b>	<b>1284</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с джемом	45	2008	2	2,03	1,95	26,85	122
Пудинг из творога, запеченный с изюмом, с молоком сгущенным	150/10	2016	240	16,14	13,84	34,00	344
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Яблочки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>			<b>18,75</b>	<b>16,23</b>	<b>80,79</b>	<b>552</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежлы отварной	60	2017	52	0,88	3,65	5,17	57
Суп картофельный с рыбой	200/20	2017	97	5,23	3,13	15,99	104
Гуляш	100	2017	260	11,57	11,02	2,77	123
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	2,64	4,80	28,00	184
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,44	0	29,56	120
Булочка молочная	50	2008	477	2,70	3,73	18,61	149
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>			<b>26,10</b>	<b>26,81</b>	<b>115,90</b>	<b>815</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,85</b>	<b>43,04</b>	<b>196,69</b>	<b>1367</b>