



Директор

Генеральный директор

ООО "Единая сеть питания Северо-запад"



Ликучев Д.А.

Микробное двухнедельное сбалансированное меню рационов 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. |
|---|------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Сыр (порциями) | 15 | 2008 | 14 | 3,95 | 3,99 | 0 | 52 |
| Каша пшенная 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 микронутриентами | 25 | АКП | 1 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 65 |
| Итого за прием пищи: | 520 | | | 17,03 | 17,44 | 68,10 | 498 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 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 |
| Итого за прием пищи: | 770 | | | 26,73 | 25,63 | 117,08 | 804 |
| Всего за день: | | | | 43,76 | 43,07 | 185,18 | 1302 |

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| 2 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 505 | | | 18,8 | 16,5 | 82,3 | 568,0 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат картофельный с соевыми огурцами 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 |
| Пряник глазированный | 25 | АКП | 172 | 1,40 | 0,70 | 18,58 | 90 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 810 | | | 25,52 | 25,24 | 116,68 | 794 |
| Всего за день: | | | | 44,29 | 41,78 | 198,98 | 1362 |

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| 3 день | | | | | | | |
| 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 микронутриентами | 25 | АКП | 1 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 65 |
| Итого за прием пищи: | 515 | | | 16,25 | 18,55 | 69,47 | 518 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 2008 | 40 | 0,52 | 4,06 | 5,57 | 52 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей | 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 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 |
| Итого за прием пищи: | 820 | | | 25,70 | 27,33 | 110,62 | 815 |
| Всего за день: | | | | 41,95 | 45,88 | 180,09 | 1333 |

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| 4 день | | | | | | | |
| 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 | 20 | АКП | 171 | 1,40 | 8,74 | 13,20 | 126 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 505 | | | 15,61 | 16,35 | 68,15 | 471 |
| 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 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 |
| Итого за прием пищи: | 770 | | | 26,85 | 26,57 | 109,29 | 808 |
| Всего за день: | | | | 42,46 | 42,92 | 177,44 | 1279 |

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № 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 микронутриентами | 25 | АКП | 1 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 65 |
| Итого за прием пищи: | 555 | | | 16,27 | 16,44 | 67,07 | 476 |
| 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 микронутриентами | 15 | АКП | 1 | 1,16 | 0,45 | 7,52 | 39 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | АКП | 2 | 2,64 | 0,48 | 15,80 | 78 |
| Итого за прием пищи: | 860 | | | 25,46 | 25,60 | 116,57 | 812 |
| Всего за день: | | | | 41,73 | 42,04 | 183,64 | 1288 |

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник 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 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 |
| Итого за прием пищи: | 515 | | | 15,85 | 18,66 | 73,69 | 558 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 870 | | | 25,83 | 26,27 | 102,93 | 793 |
| Всего за день: | | | | 41,68 | 44,93 | 176,62 | 1351 |

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

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № 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 микронутриентами | 25 | АКП | 1 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 65 |
| Итого за прием пищи: | 520 | | | 15,68 | 15,94 | 68,69 | 478 |
| 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 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 |
| Итого за прием пищи: | 875 | | | 26,61 | 27,21 | 116,30 | 806 |
| Всего за день: | | | | 42,29 | 43,15 | 184,99 | 1284 |

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| Яблоки | 100 | 2016 | 403 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 |
| Итого за прием пищи: | 505 | | | 18,75 | 16,23 | 80,79 | 552 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы 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 |
| Итого за прием пищи: | 820 | | | 26,10 | 26,81 | 115,90 | 815 |
| Всего за день: | | | | 44,85 | 43,04 | 196,69 | 1367 |

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| 10 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 50 | 2008 | 213 | 6,35 | 5,75 | 5,35 | 79 |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 180 | 2008 | 189 | 6,28 | 9,07 | 28,92 | 234 |
| Чай с джемом | 200 | 2016 | 424 | 0,22 | 0,08 | 14,16 | 58 |
| Мандарины | 100 | 2016 | 399 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35 |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 25 | АКП | 1 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 65 |
| Итого за прием пищи: | 555 | | | 15,58 | 15,85 | 68,46 | 471 |
| Обед | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | 2008 | 51 | 0,73 | 6,10 | 4,40 | 76 |
| Рассольник ленинградский со свиной | 200/5 | 2017 | 96 | 1,93 | 5,06 | 13,71 | 109 |
| Плов куриный | 240 | 2016 | 331 | 18,72 | 13,03 | 43,63 | 391 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 775 | | | 26,15 | 25,42 | 109,07 | 799 |
| Всего за день: | | | | 41,73 | 41,27 | 177,53 | 1270 |