

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор АО КСП « Волна »

\_\_\_\_\_/ Н.О. Яхина /  
(подпись) (расшифровка подписи)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню  
рационов горячего питания (обед – 161 рубль) для предоставления питания по абонементным  
талонам учащимся старших классов общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга  
(для доготовочных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов /	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>															
<b>Обед</b>															
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	80	2008	19	0,56	8,0	1,84	82,4	0,024	7,2	0,008	3,6	16,8	30,4	10,4	0,56
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2008	99/73	7,5	4,6	26,5	178,0	0,18	6,0	0,21	0,6	53,0	149,0	40,0	2,1
Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	60/30	2008	291/372	15,38	16,5	33,06	344,7	0,138	3,5	143,12	4,6	52,7	153	38,1	3,12
Рис отварной	200	2008	325	5	8,4	43,8	270,6	0,026	0,0	0,066	0,4	4	81,3	25,34	0,8
Компот из апельсинов с витамином «С»	180	2008	399	0,45	0,09	30,6	126,9	0,02	70,8	0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61

Булочка творожная	75	2008	479	8,8	4,2	35,1	216,0	0,07	0,03	0	0,75	42,0	10,5	87,0	0,6
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
<b>Итого за обед 1 день:</b>				<b>44,18</b>	<b>45,22</b>	<b>188,9</b>	<b>1353,75</b>	<b>0,533</b>	<b>88,13</b>	<b>143,4</b>	<b>10,04</b>	<b>312</b>	<b>566</b>	<b>233,54</b>	<b>8,07</b>
<b>2 день</b>															
<b>Обед</b>															
Икра морковная	100	56	2008	3,8	8,1	7,5	118,0	0,05	5,0	1,52	3,9	32,0	56,0	33,0	1,0
Борщ со сметаной	250/5	2008	75	6,63	12,95	16,58	209,1	0,082	16,02	1,725	4,115	81,4	102	54,45	2,01
Рыба жареная в яйце	70	к/к	к/к	13,4	12,8	3,03	151,2	0,0	0,0	0,046	1,87	12,83	101	4,67	0,35
Пюре картофельное с маслом сливочным	200/5	2008	335	4,725	11,42	28,54	185,5	0,2	13,5	0,032	0,35	67,2	124	39,8	1,61
Компот из кураги с витамином «С»	180	2008	401	0,9	0,1	30,8	127,8	0,02	60	0,03	0,99	29,7	26,1	18,9	0,63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Ватрушка с творогом из витаминизированной муки	75	2004	741/764 741	6,1	3,2	21,7	141,3	0,06	0	0,02	0,5	28	58	7	0,4
Апельсин	150	к/к	к/к	1,05	0,3	43,05	183,0	0,045	58,5	10,5	0,15	40,5	25,5	15,0	0,45
<b>Итого за обед 2 день:</b>				<b>39,805</b>	<b>50,57</b>	<b>171,6</b>	<b>1207,9</b>	<b>0,557</b>	<b>153,0</b>	<b>13,87</b>	<b>11,875</b>	<b>293,9</b>	<b>492,6</b>	<b>172,82</b>	<b>12,05</b>
<b>3 день</b>															
<b>Обед</b>															
Яйцо варёное с гарниром	40/30	к/к	к/к	<b>4,5</b>	<b>15,1</b>	<b>4,1</b>	<b>233,3</b>	<b>0,07</b>	<b>9,0</b>	<b>0,24</b>	<b>2,9</b>	<b>41,5</b>	<b>95,8</b>	<b>21,4</b>	<b>1,6</b>
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2008	101	3,9	2,8	19,0	117,0	0,09	6,0	0,2	0,4	22,0	54,0	21,0	0,9
Голубцы ленивые	180	2008	306	18,2	20,0	11,2	302,4	0,072	27,0	0,0	4,68	68,4	171,0	3,6	3,6
Сок	180	2008	399	0,45	0,09	30,6	126,9	0,02	70,8	0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,3	53,2	0,029	9,99	4,995	0,2	15,98	10,99	8,99	2,2
<b>Итого за обед 3 день:</b>				<b>33,05</b>	<b>41,49</b>	<b>110,2</b>	<b>1011,1</b>	<b>0,531</b>	<b>122,7</b>	<b>5,435</b>	<b>8,72</b>	<b>182,8</b>	<b>342,59</b>	<b>61,29</b>	<b>14,68</b>

4 день															
Обед															
Салат из свежих помидоров и маслом растительным	80	2008	22	0,8	8,16	2,6	87,2	0,04	19,2	0,13	4,08	24,0	19,2	14,4	0,8
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2008	91	2,9	5,3	17,0	127,3	0,09	8,02	0,28	0,2	29,3	76,0	26,4	1,0
Шницель из говядины натуральный рубленый	60	2008	271	10,8	13,8	4,9	193,2	0,06	0,0	0,012	3,24	10,8	123,6	19,2	2,4
Макароны отварные	150	2008	332	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,0	0,03	0,8	11,0	36,0	7,0	0,8
Кисель плодово – ягодное с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0,1	24,9	103,0	0,01	61,8	0,0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
<b>Итого за обед 4 день:</b>				<b>30,7</b>	<b>38,46</b>	<b>125,2</b>	<b>967</b>	<b>0,54</b>	<b>89,62</b>	<b>0,474</b>	<b>8,86</b>	<b>217,4</b>	<b>353</b>	<b>82,8</b>	<b>11,6</b>
5 день															
Обед															
Салат из сыра, яблок и огурцов	100	2008	27	9,3	13,7	3,5	174,0	0,03	6,0	0,11	1,2	346	20	205	1,1
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2008	76	3,1	5,1	11,9	105,3	0,05	11,02	0,22	0,2	47,3	55	24,4	1,3
Филе птицы жареное в яйце	70	к/к	к/к	18,0	17,7	69,0	230,3	0,2	33,5	0,07	5,47	9,8	201,7	17,5	2,1
Пюре картофельное	200	2008	335	4,7	7,3	28,5	148,1	0,2	13,5	0,0	0,3	66,6	123,1	39,8	<b>1,6</b>
Компот из изюма с витамином «С»	180	2008	401	0,45	0,09	25,3	104,4	0,03	60,6	0,0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Пирожок слобный из дрожжевого теста с творогом	75	2004	738/764	5,9	2,8	23,4	144,0	0,05	0,02	0	0,75	0,05	0	0,02	0,75
Апельсин	150	к/к	к/к	1,05	0,3	43,05	183,0	0,045	58,5	10,5	0,15	40,5	25,5	15,0	0,45
<b>Итого за обед 5 день:</b>				<b>45,7</b>	<b>48,69</b>	<b>225,05</b>	<b>1181,1</b>	<b>0,705</b>	<b>183,14</b>	<b>10,9</b>	<b>8,16</b>	<b>526,95</b>	<b>448,7</b>	<b>308,92</b>	<b>13,4</b>

6 день															
Обед															
Салат витаминный с 01.03. Салат «Витаминка» (капуста пекинская, перец сладкий, лук зелёный, зелёный горошек, лимон, сахар, масло растительное)	100	2008	42	1,5	15,1	8,5	176,0	0,05	47,0	0,28	6,9	34,0	31,0	15,0	0,9
Суп картофельный с вермишелью	250	2008	100	3,9	2,8	20,0	121,0	0,11	8,0	0,20	0,3	23,0	64,0	25	1,0
Печень говяжья, тушёная в соусе сметанном с томатом и луком	70/30	2008	261/373	18,8	12,0	12,5	235,2	0,27	16,8	7,5	2,8	26,6	319,2	22,4	7,0
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,8	6,2	50,2	274,6	0,04	0,0	0,04	0,12	14,6	104	34,6	0,8
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Мандарин	90	к/к	к/к	0,72	0,18	6,75	0,054	48,6	0,054	9,0	0,18	31,5	15,3	9,9	0,09
<b>Итого за обед 6 день:</b>				<b>36,22</b>	<b>39,56</b>	<b>151,2</b>	<b>1067,954</b>	<b>49,338</b>	<b>75,454</b>	<b>17,02</b>	<b>10,75</b>	<b>161,1</b>	<b>546,1</b>	<b>114,1</b>	<b>18,51</b>
7 день															
Обед															
Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	80	2008	23	0,72	8,1	2,32	84,8	0,032	14,4	8,0	3,82	19,2	23,2	12,8	0,72
Щи из квашеной капусты со сметаной	250/5	2008	85	2,4	4,2	4,0	60,2	0,016	9,7	0,17	0,16	38,0	27,2	13,6	0,5
Филе рыбы жареное	70	2008	233	11,3	10,4	3,03	151,2	0,0	0,0	0,046	1,87	12,83	101,5	4,67	0,35
Пюре картофельное с маслом сливочным	200/5	2008	335	3,1	9,5	20,3	178,5	0,14	5,0	32,54	0,25	47,5	85,5	29,0	1,1
Кисель плодово – ягодное с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0,1	24,9	103,0	0,01	61,8	0,0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1

<b>Итого за обед 7 день:</b>				<b>28,22</b>	<b>38,6</b>	<b>99,05</b>	<b>843</b>	<b>0,478</b>	<b>91,5</b>	<b>40,778</b>	<b>6,64</b>	<b>259,83</b>	<b>335,6</b>	<b>75,87</b>	<b>9,27</b>
<b>8 день</b>															
<b>Обед</b>															
Икра свекольная	100	2008	56	4,2	8,1	10,1	130,0	0,03	9,0	0,02	3,7	45,0	56,0	27,0	1,8
Суп - лапша домашняя	250	2008	99	3,3	4,3	13,8	107,0	0,04	1,0	0,21	0,3	19,0	30,0	9,0	0,5
Филе птицы жареное в яйце	70	к/к	к/к	18,0	17,7	69,0	230,3	0,2	33,5	0,07	5,47	9,8	201,7	17,5	2,1
Рагу овощное	200	2008	350	2,3	4,5	10,6	79,3	0,39	7,6	0,5	0,27	41,0	85,9	17,3	0,73
Сок	180	2008	399	0,45	0,09	30,6	126,9	0,02	70,8	0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Ватрушка с творогом из витаминизированной муки	75	2004	741	6,1	3,2	21,7	141,3	0,06	0	0,02	0,5	28	58	7	0,4
<b>Итого за обед 8 день:</b>				<b>37,55</b>	<b>39,59</b>	<b>176,2</b>	<b>906,8</b>	<b>0,84</b>	<b>121,9</b>	<b>0,82</b>	<b>10,33</b>	<b>161,3</b>	<b>442,4</b>	<b>84,1</b>	<b>11,31</b>
<b>9 день</b>															
<b>Обед</b>															
Салат из свеклы с зеленым горошком с маслом растительным	100	2011	53	4,7	19,5	7,0	224,0	0,02	6,0	0,05	6,7	168,0	24,0	111,0	1,7
Ветчина порционная	30	1997	30	4,0	1,4	0	28,4	0,08	0	0	0,09	5,85	60,3	5,85	3,23
Рассольник со сметаной	250/5	2008	89	6,5	11,16	34,54	264,6	0,2	17,6	0,452	0,44	65,8	157,8	57,4	2,2
Плов из свинины	250	2011	779	25,3	34,3	48,5	603,75	0,1	1,25	0,9	10,0	35,0	306,25	71,3	3,75
Напиток клюквенный	180	2008	437	0,09	0,09	22,41	92,7	0,009	3,6	0,0	0,09	3,6	2,7	3,6	0,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,3	53,2	0,029	9,99	4,995	0,2	15,98	10,99	8,99	2,2
<b>Итого за обед 9 день:</b>				<b>46,59</b>	<b>69,95</b>	<b>157,75</b>	<b>1444,95</b>	<b>0,688</b>	<b>38,44</b>	<b>6,397</b>	<b>17,97</b>	<b>313,03</b>	<b>562,04</b>	<b>258,14</b>	<b>19,28</b>

<b>10 день</b>															
<b>Обед</b>															
Салат из красной фасоли	100	2008	47	7,5	5,7	14,7	140,0	0,15	7,0	0,04	2,5	53,0	137,8	34,0	2,3
Суп из овощей	250	2008	95	2,4	3,36	8,16	72,8	0,064	61,6	0,18	0,56	20,8	35,2	16,0	0,72
Тефтели из говядины в соусе сметанном	60/30	2008	283	8,9	10,4	6,6	156,0	0,04	1,0	0,0	3,0	8,0	77,0	10,0	1,0
Пюре картофельное	200	2008	333	1,925	7,22	15,64	136,1	0,007	13,9	0,062	0,2	12,9	53,25	21,5	0,78
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Зефир обогащённый в индивидуальной упаковке	1/35	к/к	к/к	0,7	4,2	24,8	141,1	0	0	0	0,1	9,3	18,66	13,99	1,17
Мандарин	80	к/к	к/к	0,64	0,16	6,0	0,048	43,2	0,048	8,0	0,16	28,0	13,6	8,8	0,08
<b>Итого за обед 10 день:</b>				<b>26,165</b>	<b>32,92</b>	<b>113,55</b>	<b>820,848</b>	<b>43,579</b>	<b>87,148</b>	<b>8,282</b>	<b>6,52</b>	<b>146,9</b>	<b>348,11</b>	<b>111,49</b>	<b>14,17</b>

<b>11 день</b>															
<b>Обед</b>															
Огурец солёный	40	к/к	к/к	0,28	0,04	0,76	4,4	0,012	2,8	0,001	0,04	6,8	12,0	5,6	0,2
Борщ сибирский со сметаной	250/5	2008	80	2,93	6,05	10,78	120,3	0,0315	10,02	0,005	0,215	55,4	55,05	23,45	1,01
Рыба тушеная в томате с овощами	100 (50/50)	2008	231	10,9	4,8	4,1	103,0	0,06	3,0	0,31	2,6	25,0	150,0	16,0	0,7
Картофель отварной	200	2008	333	3,8	6,2	31,2	197,2	0,014	27,8	0,06	0,30	24,6	104,6	43,0	1,54
Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	61,8	0,0	0,1	6,3	3,6	3,6	0,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Бутерброд с колбасой	25/20	2008	5	5,8	9,05	10,85	146,55	10,3	7,6	48,5	0,72	0,045	0,0	0,0	0,13
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
<b>Итого за обед 11 день:</b>				<b>35,31</b>	<b>32,94</b>	<b>134,89</b>	<b>957,45</b>	<b>10,65</b>	<b>113,6</b>	<b>48,89</b>	<b>3,975</b>	<b>241,7</b>	<b>416,</b>	<b>105,65</b>	<b>15,6</b>

								75	2	8		45	25		8
<b>12 день</b>															
<b>Обед</b>															
Винегрет овощной с маслом растительным	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123,0	0,02	15,0	0,25	4,6	38,0	36,0	19,0	1,0
Суп крестьянский со сметаной	250/5	2008	94	2,8	4,8	10,1	94,0	0,048	8,0	4,14	1,9	30,7	56,8 4	16,36	0,73
Гуляш из говядины	50/50	2008	290	15,7	15,9	3,1	218,0	0,04	1,0	0,01	2,2	14,0	150, 0	20,0	2,0
Макароны отварные	200	2008	332	7,3	6,4	41,5	153,4	0,08	0	0,04	1,06	14,6	47,8	9,3	1,06
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,3	53,2	0,029	9,99	4,995	0,2	15,98	10,99	8,99	2,2
<b>Итого за обед: 12 день:</b>				<b>34,1</b>	<b>40,88</b>	<b>123,85</b>	<b>902,7</b>	<b>0,485</b>	<b>37,59</b>	<b>9,435</b>	<b>10,41</b>	<b>144</b>	<b>314</b>	<b>80,85</b>	<b>15,7 1</b>
<b>Итого за 12 дней</b>				<b>436,77</b>	<b>473,83</b>	<b>1721,4 4</b>	<b>12651, 798</b>	<b>60,11 55</b>	<b>1282, 858</b>	<b>299,0 88</b>	<b>112,0 8</b>	<b>2948 ,325</b>	<b>4953 ,47</b>	<b>1615,2 5</b>	<b>162, 98</b>
<b>Средняя сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>4</b>									