

**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор  
АО КСП «Волна»

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

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

**Примерное двухнедельное меню  
за наличный расчёт по абонементным талонам  
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
Невского района г. Санкт – Петербурга  
на 2018 год**

**Двухнедельное примерное меню завтраков и обедов по абонементным талонам**

Наименование	Выход (г)	Цена блюда (руб.)	Технологический нормативный документ (сборнике цептур)	Номер рецептуры технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины /мг./				Минеральные вещества / мг/			
					все го	Из них животно.	все го	Из них растит.			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<b>1 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
Битки «Российские»	50		2005	9,161	9,3	9,0	19,4	17,1	3,9	231,3	6,0	77,0	12,0	1,0	0,09	0,0	0,0	1,8
Картофель отварной с маслом сливочным.	100/5		2008	333	3,42	0,33	5,6	0,6	28,1	177,5	0,013	25,02	0,054	0,36	22,8	94,14	38,7	71,05
Чай с сахаром	180		2008	430	0,2	00	00	00	13,5	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	7,2	4,6	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30		к/к	к/к	2,0	0,0	0,3	0,1	61,8	64,2	0,12	0,0	0,0	0,24	5,2	27,0	8,46	0,72
<b>Итого:</b>		<b>63-00</b>			<b>14,92</b>	<b>9,33</b>	<b>25,3</b>	<b>17,8</b>	<b>107,3</b>	<b>525,2</b>	<b>6,133</b>	<b>102,02</b>	<b>12,054</b>	<b>1,6</b>	<b>35,39</b>	<b>128,34</b>	<b>51,76</b>	<b>74,27</b>
<b>Обед</b>																		
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/5		2008	76	3,2	0,5	5,6	0,3	12,1	112,0	0,05	11,0	0,22	0,2	52,0	58,0	25,0	1,3
Филе кури жареное в яйце	60		к/к	к/к	15,4	15,2	59,2	197,4	0,17	28,7	0,06	4,69	8,41	172,9	15	1,8	0,0	1,8
Рис отварной с маслом сливочным	150/5		2008	325	3,8	0,5	10,4	0,4	32,8	240,4	0,02	0,0	0,09	0,35	3,5	62,0	19,0	0,6
Компот из кураги с витамином «С»	180		2008	401	0,9	0,0	0,09	0,09	30,6	126,9	0,02	10,8	0,0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40		к/к	к/к	2,72	00	0,4	0,08	24,64	102,24	0,16	0,0	0,024	0,792	23,76	20,88	15,12	0,50



<b>Завтрак</b>																			
Помидор свежий	40		к/к	к/к	0,4	0	0,14	0,12	1,6	19,6	5,6	8,0	16,8	0,4	0	10,0	0	8,1	
Сосиска отварная	50		2008	254	4,7	4,7	10,2	0,0	0,17	110,8	0,05	0,0	0,0	0,1	9,0	40,5	5,0	0,5	
Капуста свежая тушеная с маслом сливочным	100/5		2008	346	7,0 2	0,54	6,54	0,3	99,4 13,5	119,3	0,026	18	0,10 2	0,25	60, 6	40,2 5	19, 3	0,8 1	
Чай с сахаром	180		2008	430	0,2	00	00	00	13,5	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	7,2	4,6	0,7	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15		к/к	к/к	1,0	0,0	0,15	0,05	30,9	32,1	0,06	0,0	0,0	0,12	2,6	13,5	4,2 3	0,3 6	
<b>Итого:</b>		<b>63-00</b>			<b>13, 32</b>	<b>5,24</b>	<b>17,03</b>	<b>0,47</b>	<b>146, 083</b>	<b>334</b>	<b>5,736</b>	<b>26</b>	<b>16,9 02</b>	<b>0,87</b>	<b>79, 5</b>	<b>111, 45</b>	<b>33, 13</b>	<b>10, 47</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп-лапша - домашняя	250		2008	106	3,3	0,4	4,3	0,0	13,8	107,0	0,04	1,0	0,21	0,3	19, 0	30,0	9,0	0,5	
Запеканка картофельная с мясом, маслом сливочным	155		2008	299	14, 3	9,0	14,6	0,6	26,9	337,9	0,18	15,84	0,02 6	1,09	23, 76	172, 92	46, 2	2,6 4	
Компот из апельсиновый с витамином «С»	180		2008	399	0,4 5	0,09	30,6	126,9	0,02	10,8	0,0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,1	1,8	0,3	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40		к/к	к/к	2,7 2	00	0,4	0,08	24,6 4	102,2 4	0,16	0,0	0,0,2 4	0,792	23, 76	20,8 8	15, 12	0,5 0	
Булочка дорожная из витаминизированной муки	50		2008	470	3,1 5	6,95	26,65	180,5	0,06	0,0	0,05	0,045	7,0	26,0	4,5	0,3	7	0,4	
<b>Итого:</b>		<b>102-00</b>			<b>23, 92</b>	<b>16,44</b>	<b>76,55</b>	<b>308,0 8</b>	<b>65,4 2</b>	<b>557,9 4</b>	<b>0,43</b>	<b>16,97 5</b>	<b>23,6 76</b>	<b>38,982</b>	<b>77, 32</b>	<b>224, 2</b>	<b>79, 12</b>	<b>4,3 4</b>	
<b>4 день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Кнели куриные	60		2008	319	12, 6	11,1	10,3	0,3	3,6	157,0	0,17	0	0,02 7	0,27	19, 7	73,9	11, 3	0,7 6	
Рис, припущенный с маслом сливочным	100/5		2008	326	1,8 75	6,42	19,29	141,9	0,01 5	0,0	0,047	0,2	8,6	53,65	17, 3	0,40 5	51, 8	0,8	

Чай с сахаром и лимоном	180/7		2008	431	0,2	0,0	13,5	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	7,2	5,4	0,7	6,3	0,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30		к/к	к/к	2,0	0,0	0,3	0,1	61,8	64,2	0,12	0,0	0,0	0,24	5,2	27,0	8,4 6	0,7 2
<b>Итого:</b>		<b>63-00</b>			<b>16,68</b>	<b>17,52</b>	<b>43,39</b>	<b>198,1</b>	<b>65,415</b>	<b>221,2</b>	<b>0,337</b>	<b>0,2</b>	<b>19,427</b>	<b>61,36</b>	<b>47,6</b>	<b>102,005</b>	<b>77,86</b>	<b>3,18</b>
<b>Обед</b>																		
Суп картофельный с вермишелью	250		2008	100	3,6	0,05	4,2	4,0	15,6	115,0	0,04	1,0	0,21	0,4	18	31,0	9,0	0,6
Гуляш из говядины	40/40		2008	259	15,7	15,0	15,9	4,1	3,1	218,0	0,04	1,0	0,01	2,2	14,0	150,0	20,0	2,0
Каша гречневая рассыпчатая	150		2008	323	3,6	0,8	4,6	0,2	37,7	206,0	0,03	0,0	0,03	0,3	11,0	78	26	0,6
Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	180		2008	411	0,1	0,0	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	40		к/к	к/к	2,72	00	0,4	0,08	24,64	102,24	0,16	0,0	0,024	0,792	23,76	20,88	15,12	0,50
<b>Итого:</b>		<b>102-00</b>			<b>25,72</b>	<b>15,85</b>	<b>25,2</b>	<b>8,48</b>	<b>105,94</b>	<b>744,24</b>	<b>0,28</b>	<b>63,8</b>	<b>0,49</b>	<b>3,782</b>	<b>71,26</b>	<b>287,08</b>	<b>71,92</b>	<b>4</b>
<b>5 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
Омлет с колбасными изделиями и маслом сливочным	120 (115/5)		1996	286	13,53	21,27	1,67	250,25	69	16,3	183,072	2,93	0,66	0,95	0,2	3,46	19,0	3,0
Булочка с повидлом обсыпная	50		к/к	к/к	3,3	1,45	7,2	1,55	20,55	160,4	0,08	0,02	0,0	2,9	10,7	38,4	24,1	0,7
Кофейный напиток	180		2008	432	1,4	0,0	1,2	0,0	20,2	96,3	0,02	0,9	0,009	0,0	54,9	40,5	6,3	0,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20		к/к	к/к	1,35	00	0,2	0,04	12,3	51,14	0,08	0,0	0,12	0,395	11,85	11,44	7,55	0,075
<b>Итого:</b>		<b>63-00</b>			<b>19,56</b>	<b>22,72</b>	<b>10,27</b>	<b>251,84</b>	<b>122,05</b>	<b>324,14</b>	<b>183,252</b>	<b>3,85</b>	<b>0,789</b>	<b>4,245</b>	<b>77,65</b>	<b>93,8</b>	<b>56,95</b>	<b>4,675</b>

<b>Обед</b>																			
Салат картофельный с маслом растительным	80		2008	43	1,3	0,0	12,2	12,2	9,5	153,6	0,008	12,0	0,04	5,44	19,2	34,4	15,2	0,8	
Щи из квашеной капусты с картофелем, со сметаной	250/5		2008	88	3,0	0,15	5,0	0,3	7,8	90,3	0,054	20,0	0,21	0,2	51,0	45,0	19,0	0,2	
Котлета «Здоровье»	50		2012	38	8,5	7,5	5,4	5,0	3,4	96,0	0,04	1	0,13	1,3	17	15	90	1,6	
Картофель тушеный	150		2008	133	5,9	0,9	11,7	0,1	21,45	214,5	0,12	10,5	0,3	5,5	28,5	36,0	90,0	1,5	
Компот из свежих яблок с витамином «С»	180		2008	394	0,2	0,0	0,1	0,0	25,3	105,3	0,009	1,8	0,0	0,09	7,2	4,5	2,7	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40		к/к	к/к	2,72	00	0,4	0,08	24,64	102,24	0,16	0,0	0,024	0,792	23,76	20,8	15,12	0,50	
<b>Итого:</b>		<b>102-00</b>			<b>23,6</b>	<b>8,55</b>	<b>34,8</b>	<b>17,68</b>	<b>84,63</b>	<b>169,26</b>	<b>0,391</b>	<b>45,3</b>	<b>0,92</b>	<b>15,32</b>	<b>152,6</b>	<b>163,7</b>	<b>234</b>	<b>4,6</b>	
<b>6 день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Котлеты рубленые из птицы	60		2008	314	11,2	10,0	8,5	4,0	10,2	162,0	0,06	9,6	0,084	2,16	49,2	98,4	22,8	1,2	
Каша гречневая рассыпчатая	150		2008	323	3,6	0,8	4,6	0,2	37,7	206,0	0,03	0,0	0,03	0,3	11,0	78	26	0,6	
Какао с молоком	180		2008	433	2,6	0,0	2,3	0,0	22,3	120,6	0,036	0,9	0,009	0,0	108,9	8,1	12,6	0,9	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20		к/к	к/к	1,35	00	0,2	0,04	12,3	51,14	0,08	0,0	0,12	0,395	11,85	11,44	7,55	0,075	
Сдоба фигурная из витаминизированной муки	50		2008	464	3,25	2,7	6,2	0,05	27,9	180,0	0,06	0,0	0,045	0,45	7,5	28,0	4,5	0,35	
<b>Итого:</b>		<b>63-00</b>			<b>22,13</b>	<b>20,02</b>	<b>38,14</b>	<b>168,79</b>	<b>72,74</b>	<b>513,74</b>	<b>0,288</b>	<b>11,15</b>	<b>8,158</b>	<b>27,955</b>	<b>182,4</b>	<b>146,55</b>	<b>54,45</b>	<b>3,325</b>	



Суп картофельный	250		2008	92	3,6	0,0	2,9	0,4	19,2	117,0	0,13	12,0	0,2	0,2	25,0	78,0	32,0	1,2
Котлета ленинградская	50		к/к	к/к	8,7	8,1	9,2	4,0	7,5	147,3	0,07	6,8	20,0	1,7	11,0	114	14,7	1,9
Макаронные изделия отварные с овощами	150		2008	332	5,5	0,5	4,8	0,2	31,3	191,0	0,06	0,0	0,03	0,8	11,0	36,0	7,0	0,8
Сок фруктовый	180		к/к	к/к	0,9	0	1,62	1,62	17,82	77,4	0,018	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40		к/к	к/к	2,72	00	0,4	0,08	24,64	102,24	0,16	0,0	0,024	0,792	23,76	20,88	15,12	0,50
<b>Итого:</b>		<b>102-00</b>			<b>21,42</b>	<b>8,6</b>	<b>18,92</b>	<b>6,3</b>	<b>100,46</b>	<b>634,94</b>	<b>0,438</b>	<b>22,4</b>	<b>20,47</b>	<b>3,672</b>	<b>83,36</b>	<b>261,48</b>	<b>76,02</b>	<b>6,92</b>
<b>8 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
Блинчики с капустой и яйцом, с маслом сливочным	150/10		к/к	к/к	9,4	3,1	14,6	10,1	32,0	298,4	0,11	2,7	0,08	3,3	163,1	153,9	31,3	2,4
Чай с сахаром	180		2008	430	0,2	00	00	00	13,5	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	7,2	4,6	0,7
Мандарин	80		к/к	к/к	0,64	0	0,2,	0,2	6	30,4	0,048	30,4	8	0,16	28	13,6	9,3	0,08
<b>Итого:</b>		<b>63-00</b>			<b>10,24</b>	<b>3,1</b>	<b>14,8</b>	<b>10,3</b>	<b>51,5</b>	<b>381</b>	<b>0,158</b>	<b>33,1</b>	<b>8,08</b>	<b>3,46</b>	<b>198,4</b>	<b>174,7</b>	<b>45,2</b>	<b>3,18</b>
<b>Обед</b>																		
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5		2008	84	3,1	0,5	5,6	0,0	8,0	96,0	0,06	22,0	0,21	0,2	44,0	53,0	22,0	0,8
Котлета особая	60		2008	273	9,0	8,9	11,9	3,6	7,1	171,6	0,1	0,0	0,0	1,68	7,2	92,4	14,4	1,31
Картофельное пюре с морковью и маслом сливочным	150/5		2008	125	3,125	0,05	7,52	0,04	19,24	157,4	0,15	5	0,732	0,35	44,4	88,55	33,6	1,21
Компот из свежих яблок с витамином « С »	180		2008	394	0,2	0,0	0,1	0,0	25,3	105,3	0,009	1,8	0,0	0,09	7,2	4,5	2,7	0,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40		к/к	к/к	2,72	00	0,4	0,08	24,64	102,24	0,16	0,0	0,024	0,792	23,76	20,88	15,12	0,50





Рыба филе жареная	50		2008	228	12,1	7,9	11,0	3,7	3,3	191,0	0,0	0,0	0,06	2,4	16,4	129,8	6,0	0,44
Картофельное пюре с морковью	100		2008	125	2,3	0,05	4,4	0,6	14,2	104,8	0,1	4,0	0,45	0,22	32,4	64,9	24,9	0,9
Чай с сахаром и лимоном	180/7		2008	431	0,2	0,0	13,5	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	7,2	5,4	0,7	6,3	0,9
Пирожок печёный сдобный с капустой из витаминизированной муки	50		2008	451	3,6	0,6	4,1	1,9	17,4	121,0	0,08	4,85	0,02	1,3	23,19	44,0	9,0	0,93
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20		к/к	к/к	1,35	00	0,2	0,04	12,3	51,14	0,08	0,0	0,12	0,395	11,85	11,44	7,55	0,075
<b>Итого:</b>		<b>63-00</b>			<b>19,55</b>	<b>8,55</b>	<b>33,2</b>	<b>62,04</b>	<b>47,2</b>	<b>467,94</b>	<b>0,26</b>	<b>8,85</b>	<b>11,45</b>	<b>11,515</b>	<b>89,24</b>	<b>250,84</b>	<b>53,75</b>	<b>3,245</b>
<b>Обед</b>																		
Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной.	250/5		2008	76	2,5	0,1	4,4	0,4	9,5	88,3	8,7	8,7	0,17	0,16	41,0	45,7	19,7	1,03
Филе кури запеченное с сыром	75		к/к	к/к	14,3	12,7	15,6	2,1	1,1	225,0	0,05	9,0	0,07	0,3	41,0	110,0	28,0	1,07
Вермишель отварная	150		2008	331	5,5	0,05	4,8	0,1	31,3	191,0	0,06	0,0	0,03	0,8	11,0	36,0	7,0	0,8
Напиток клюквенный	180		2008	437	0,09	0,0	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	40		к/к	к/к	2,72	00	0,4	0,08	24,64	102,24	0,16	0,0	0,024	0,792	23,76	20,88	15,12	0,50
<b>Итого:</b>		<b>102-00</b>			<b>25,11</b>	<b>12,85</b>	<b>25,29</b>	<b>2,77</b>	<b>88,95</b>	<b>699,24</b>	<b>8,979</b>	<b>21,3</b>	<b>0,51</b>	<b>2,142</b>	<b>120,36</b>	<b>215,28</b>	<b>73,42</b>	<b>3,4</b>
<b>11 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
Котлеты по - хлыновски	60		1996	417	9,8	10,5	10,1	0,7	5,1	154	0,1	0,0	0,0	1,7	7,2	92,4	14,4	1,2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	100/5		2008	323	2,425	0,1	7,22	7,1	25,14	174,7	0,02	0,0	0,052	0,11	7,9	52,95	17,3	0,41

Чай с сахаром	180		2008	430	0,2	00	00	00	13,5	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	7,2	4,6	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20		к/к	к/к	1,3 5	00	0,2	0,04	12,3	51,14	0,08	0,0	0,12	0,395	11,85	11,4 4	7,5 5	0,0 75
<b>Итого:</b>		<b>63-00</b>			<b>13,775</b>	<b>10,6</b>	<b>17,52</b>	<b>7,84</b>	<b>56,04</b>	<b>432,04</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,172</b>	<b>2,205</b>	<b>34,25</b>	<b>163,99</b>	<b>43,85</b>	<b>2,385</b>
<b>Обед</b>																		
Салат из свёклы с маслом растительным	80		к/к	к/к	1,3	0	15,0	15,0	8,5	174,2	0,033	10,0	0,0	4,67	53,0	76,0	37,0	1,83
Рассольник со сметаной	250/5		2008	94	3,0 3	0,025	4,95	0,05	14,0 8	113,1	0,0915	8,02	0,205	0,215	29,4	63,0 5	25,45	1,01
Битки по- боярски	60		к/к	к/к	8,8	8,4	18,6	2,01	6,5	226	38,6	45,7	99,5	1,22	1,9	5,4	0,62	4,0
Рис, припущенный с маслом сливочным	100/5		2008	326	2,8	9,6	43,4	277,9 2	0,22 5	0,0	0,07	0,3	12,9	80,48	25,95	0,61	77,78	1,2
Компот из сухофруктов	180		2008	399	0,6	0,0	0,1	0,1	31,7	131,0	0,02	0,0	0,01	0,5	21,0	23,0	16,0	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40		к/к	к/к	2,7 2	00	0,4	0,08	24,6 4	102,2 4	0,16	0,0	0,024	0,792	23,76	20,8 8	15,12	0,50
<b>Итого:</b>		<b>102-00</b>			<b>19,25</b>	<b>18,025</b>	<b>82,45</b>	<b>295,16</b>	<b>85,645</b>	<b>746,54</b>	<b>38,9745</b>	<b>64,02</b>	<b>112,855</b>	<b>87,877</b>	<b>155,01</b>	<b>188,94</b>	<b>171,97</b>	<b>9,24</b>
<b>12 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
Блинчики с яблоками и маслом сливочным	150/10		2008	448	8,9	0,5	16,3	810,1	53,2	408,5	154,28	26,9	157,9	3,5	0,1	5,85	0,05	2,74
Чай с сахаром	180		2008	430	0,2	00	00	00	13,5	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	7,2	4,6	0,7
Мандарин	80		к/к	к/к	0,6 4	0	0,2,	0,2	6	30,4	0,048	30,4	8	0,16	28	13,6	9,3	0,08
<b>Итого:</b>		<b>63-00</b>			<b>9,74</b>	<b>0,5</b>	<b>16,5</b>	<b>810,3</b>	<b>72,7</b>	<b>491,1</b>	<b>154,328</b>	<b>57,3</b>	<b>165,9</b>	<b>3,66</b>	<b>35,4</b>	<b>26,65</b>	<b>13,95</b>	<b>3,52</b>
<b>Обед</b>																		
Суп картофельный с фасолью	250		2008	99	7,2	0,0	3,0	3,0	15,9	142,4	0,06	3,0	0,14	0,3	74,0	76,0	19,0	1,0
Мясо отварное	40		2008	252	10	10,0	6,7	0,0	0	101,6	0,02	0	0	0,24	12,0	73,6	12,8	0,8
Рагу овощное	150		2008	350	3,4	6,7	11,5	119,0	0,58	11	0,76	0,4	44	88	26	1,1	16,9	0,8

