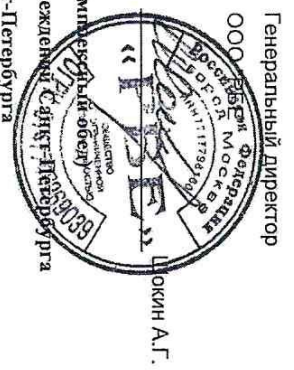




ГБОУ СОШ № 582
Согласовано
Директор *Иванов И.И.*

Лицензионное двухнедельное сбалансированное меню районов горячего питания (компенсация обеда) для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга



Генеральный директор
ООО «Сити-Фудсервис»
Воскресенский район
Московская область
Цюкин А.Г.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Обед							
Салат из соевых стручков с луком	120	2017	21	3,2	6,1	3,1	80,4
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	250/10/5	2017	96	4,9	7,5	16,8	154,4
Биточки рубленые из говядины	100	2016	302	15,6	11,6	7,9	216,0
Пюре картофельное	200	2008	335	4,1	7,2	31,2	188,0
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37,0	151,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	30	ТК	1	2,6	0,7	16,1	81,0
Яблочки	100	2016	403	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	1055			34,4	34,0	140,5	1007,8
Всего за день:				34,4	34,0	140,5	1007,8

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Обед							
Винегрет овощной	120	2008	51	1,7	12,1	7,9	147,6
Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей	250/10	2017	112	5,0	4,3	17,1	127,1
Суфле из курицы	100	2008	320	17,7	8,9	4,0	165,4
Рагу овощное (3-й вариант)	200	2008	351	3,6	8,1	21,1	167,9
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	20	ТК	1	1,8	0,5	10,7	54,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	3,1	2,5	18,0	107,0
Груши	100	2016	396	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	1140			36,1	36,9	131,4	1000,0
Всего за день:				36,1	36,9	131,4	1000,0

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Обед							
Салат картофельный с соевыми огурами и зеленым горошком	120	2017	42	4,3	12,2	9,4	164,4
Суп крестьянский с крутой, говядиной и сметаной	250/10/5	2017	98	4,9	7,2	6,3	101,0
Биточки рыбные, соус сметанный	100/20	2017	234/330	12,9	5,1	9,7	136,1
Картофель отварной	200	2008	333	3,9	14,2	38,6	197,3
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	30	ТК	1	2,6	0,7	16,1	81,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	3,1	2,5	18,0	107,0
Яблоки	100	2016	403	0,4	0,4	9,8	47,0
Всего за прием пищи:	1170			35,0	42,4	144,8	992,8
Всего за день:				35,0	42,4	144,8	992,8

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
7 день							
Обед							
Огурцы натуральные соленые	120	2017	70	1,0	0,1	3,7	15,6
Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2017	92	4,4	7,3	6,9	110,9
Жаркое по-домашнему	280	2017	259	21,6	23,6	29,7	469,0
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	40	ТК	1	3,5	1,0	21,4	108,0
Груши	100	2016	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	3,1	2,5	18,0	107,0
Итого за прием пищи:	1145			37,0	35,4	136,5	1062,5
Всего за день:				37,0	35,4	136,5	1062,5

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Обед							
Салат из свежых отварной	120	2017	52	1,7	7,2	10,0	111,4
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2017	88	4,5	7,3	8,7	118,4
Рагу из мяса птицы (курица)	280	2016	334	18,2	14,6	31,6	367,8
Сок яблочный	200	2016	484	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	40	ТК	1	3,5	1,0	21,4	108,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	3,1	2,5	18,0	107,0
Итого за прием пищи:	1045			34,8	33,2	128,1	988,6
Всего за день:				34,8	33,2	128,1	988,6

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
11 день							
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	120	2008	41	1,4	6,2	11,4	108,0
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2017	82	3,8	11,9	12,8	125,4
Плов куриный	280	2016	331	21,5	10,3	42,3	401,3
Компот из кураги	200	2008	401	1,0	0,1	34,2	142,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	40	ТК	1	3,5	1,0	21,4	108,0
Груши	100	2016	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	1045			34,4	30,2	151,0	1021,7
Всего за день:				34,4	30,2	151,0	1021,7

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	ЭЦ, ккал
Всего за 1 день:	34,4	34,0	140,5	1007,8
Всего за 2 день:	33,4	39,7	149,6	1038,2
Всего за 3 день:	36,1	36,9	131,4	1000,0
Всего за 4 день:	36,6	39,2	165,8	1170,5
Всего за 5 день:	35,0	42,4	144,8	992,8
Всего за 6 день:	35,0	39,6	158,9	1084,1
ИТОГО:	210,5	231,9	891,0	6293,4
В среднем за 1 неделю:	35,1	38,7	148,5	1048,9
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	13%	33%	57%	
Всего за 7 день:	37,0	35,4	136,5	1062,5
Всего за 8 день:	33,2	33,5	165,2	1109,5
Всего за 9 день:	34,8	33,2	128,1	988,6
Всего за 10 день:	36,7	41,6	164,3	1096,7
Всего за 11 день:	34,4	30,2	151,0	1021,7
Всего за 12 день:	37,2	38,7	147,9	1081,4
ИТОГО:	213,3	212,7	893,0	6360,4
В среднем за 2 неделю:	35,5	35,5	148,8	1060,1
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	13%	30%	56%	
В среднем за 12 дней:	35,3	37,1	148,7	1054,5

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах):	Обед
Всего за 1 день:	1055
Всего за 2 день:	1105
Всего за 3 день:	1140
Всего за 4 день:	1050
Всего за 5 день:	1170
Всего за 6 день:	1130
Всего за 7 день:	1145