



Индивидуальное сбалансированное меню районов горячего питания с особенностями питания (вакансионное) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга Кировского района с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Сборник рецептов	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Завтрак							
2008	14	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	73
2011	183	Каша гречневая молочная жидкая	150/5	7,60	7,50	25,90	118
2008	431	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62
к/к	к/к	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47
Итого за прием пищи:				12,94	13,90	50,90	300
Обед							
2011	37	Салат картофельный с соевыми огурами и маслом	60	0,80	5,30	14,30	50
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,50	4,30	10,40	110
2008	311	Плов из птицы	200	20,70	17,27	36,90	359
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,60	0,10	31,70	131
Итого за прием пищи:				23,60	26,97	93,30	650,00
Всего за день:				36,54	40,87	144,20	950
2 день							
Прием пищи, наименование блюда							
Завтрак							
2008	213	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63
2008	189	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150/5	4,33	6,33	28,88	190
2008	430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60
к/к	к/к	Груша свежая	100	0,40	0,40	9,80	47
Итого за прием пищи:				10,03	11,43	53,98	360

Обед										
Сборник рецептов	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
2008	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным*	60	1,00	3,10	4,60	50			
2008	99	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,74	15,48	115			
2008	228	Рыба отварная	90	19,66	0,70	0,69	89			
2008	335	Пюре картофельное	150	3,10	5,40	20,30	141			
2008	438	Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,10	0,10	26,40	108			
Итого за прием пищи:				28,59	13,04	67,47	503			
Всего за день:				38,62	24,47	121,45	1369			
3 день										
Завтрак										
2008	14	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	73			
2008	189	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	3,90	6,30	21,60	159			
2008	431	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62			
к/к	к/к	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47			
Итого за прием пищи:				9,24	12,70	46,60	341			
Обед										
2008	52	Винегрет овощной с сельдью с маслом растительным*	60/20	2,18	3,82	3,00	78			
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,40	4,64	13,76	96			
2008	307	Птица отварная	90	25,38	25,59	0,49	164			
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206			
2008	442	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,40	0,20	26,40	114			
Итого за прием пищи:				34,96	38,85	81,35	658,00			
Всего за день:				44,20	51,55	127,95	999			
4 день										
Завтрак										
2008	215	Омлет с сыром	60	7,50	6,90	1,00	129			
2008	187	Каша «Янтарная» из пшена с яблоками	150	5,04	7,32	28,10	199			
2008	430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60			
к/к	к/к	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43			
Итого за прием пищи:				6,14	7,62	51,20	302			
Обед										
2008	22	Салат из свежих помидоров с маслом растительным*	60	0,60	4,10	1,98	65			
2008	91	Рассольник со сметаной (без крупы)	200/5	1,69	4,33	11,52	95			
2008	252	Мясо отварное	90	27,21	23,34	0,54	229			
2008	136	Морковь, тушенная с рисом	150	2,80	6,24	24,00	191			
2008	401	Компот из изюма с ввт. С	200	0,50	0,10	28,10	116			
Итого за прием пищи:				32,80	38,11	66,14	696			
Всего за день:				38,94	45,73	117,34	998			

5 день									
Сборник рецептур	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
2008	14	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	73		
2011	183	Каша гречневая молочная жидкая	150/5	7,60	7,50	25,90	118		
2008	430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60		
к/к	к/к	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47		
Итого за прием пищи:				12,84	13,90	50,70	298		
Обед									
2008	20	Салат из соленых огурцов с луком и маслом растительным*	60	1,62	3,10	1,56	40		
2008	101	Суп с картофелем и курицей	200/10	2,60	3,00	15,20	112		
2008	228	Рыба отварная	90	19,66	0,70	0,69	89		
2008	333	Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148		
к/к	к/к	Напиток из клюквы, протертой с сахаром с витамином "С"	200	0,10	0,10	26,00	102		
к/к	к/к	Груша свежая	100	0,40	0,40	9,80	47		
Итого за прием пищи:				27,28	12,00	76,75	538		
Всего за день:				40,12	25,90	127,45	836		
6 день									
Сборник рецептур	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
2008	213	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63		
2008	190	Каша «Дружба» с маслом сливочным	150/5	4,81	7,70	20,77	174		
2008	431	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62		
к/к	к/к	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47		
Итого за прием пищи:				10,61	12,80	46,07	346		
Обед									
2008	43	Салат картофельный с маслом растительным*	60	1,00	9,20	7,14	115		
2008	95	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,10	3,40	8,90	99		
2008	307	Птица отварная	90	25,38	25,59	0,49	164		
2008	325	Рис отварной	150	3,70	6,30	32,80	203		
2008	442	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,40	0,20	26,40	114		
Итого за прием пищи:				33,58	44,69	75,73	695		
Всего за день:				44,19	57,49	121,80	1041		
7 день									
Сборник рецептур	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
2008	14	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	73		
2011	183	Каша гречневая молочная жидкая	150/5	7,60	7,50	25,90	118		
2008	430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60		
к/к	к/к	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43		
Итого за прием пищи:				13,34	13,70	49,00	294		

Обед									
Сборник рецептов	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2008	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным*	60	1,00	3,06	4,62	50		
2008	92	Суп картофельный с рыбой	200/20	7,20	3,00	18,00	122		
1996	394	Жаркое по-домашнему со свиной	200	23,50	19,80	21,60	399		
2008	438	Напиток яблочный с витамином «С»	200	0,10	0,10	26,40	108		
к/к	к/к	Груша свежая	100	0,40	0,40	9,80	47		
Итого за прием пищи:				32,20	26,36	80,42	726,00		
Всего за день:				45,54	40,06	129,42	1020		
8 день									
Завтрак									
2008	213	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63		
2008	189	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150/5	4,33	6,33	28,88	190		
2008	431	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62		
к/к	к/к	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47		
Итого за прием пищи:				10,13	11,43	54,18	362		
Обед									
2011	71/1	Помидор свежий (кусочком)	60	0,20	0,00	2,30	11		
2008	79	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/5	4,00	5,00	15,00	130		
2008	252	Мясо отварное	90	27,21	23,34	0,54	229		
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206		
2008	401	Компот из черносливки с витамином «С»	200	0,60	0,20	29,30	124		
Итого за прием пищи:				35,61	33,14	84,84	700		
Всего за день:				45,74	44,57	139,02	1062		
9 день									
Завтрак									
2008	14	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	73		
2008	189	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,60	6,90	24,40	183		
2008	430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60		
к/к	к/к	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43		
Итого за прием пищи:				11,34	13,10	47,50	359		
Обед									
2011	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,70	5,00	4,30	68		
2008	89	Рассольник с курой, со сметаной (без крупы)	200/10/5	3,23	4,80	11,70	118		
2008	228	Рыба отварная	90	19,66	0,70	0,69	89		
2008	335	Пюре картофельное	150	3,10	5,40	20,30	141		
к/к	к/к	Напиток из клюквы, протертой с сахаром с витамином С	200	0,10	0,10	26,00	102		
Итого за прием пищи:				26,79	16,00	62,99	518		
Всего за день:				38,13	29,10	110,49	877		

10 день									
Сборник рецептов	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
2008	14	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	73		
2008	189	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	3,90	6,30	21,60	159		
2008	431	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62		
к/к	к/к	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47		
Итого за прием пищи:				9,24	12,70	46,60	341		
Обед									
2008	56	Икра морковная	60	2,30	4,90	4,50	71		
2008		Суп картофельный	200	2,04	2,37	15,93	94		
2010	308	Фрикадельки из птицы, масло сливочное	90/5	10,90	11,25	15,30	186		
2008	311	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191		
2008	436	Напиток лимонный с витамином С	200	0,20	0,00	25,70	105		
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,70	0,32	17,00	90		
к/к	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	1,90	0,70	16,40	78		
Итого за прием пищи:				25,54	24,34	126,13	815		
Всего за день:				34,78	37,04	172,73	1155		
Всего за 10 дней:				406,80	396,78	1311,85	10306,31		
Среднее число за период:				40,68	39,68	131,19	1030,63		

* С 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зеленый

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П. и Тутельяна В.А.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей, москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008. Под редакцией Куткиной М.Н.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебпродинформ, 1996.