

Согласовано
Директор ГБОУ

В.Е. Батманчук
г. _____



Циклическое двухдневное сбалансированное меню районов горячего питания (комплексный обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Утверждаю
Генеральный директор
АО "КСП Красносельского района"
А.А. Поткин
Поткин И.А.
г. _____



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																В ₁	С
1 день																	
Обед																	
Помидор свежий (кусочком)	100	2021	54-33	0,83	0,15	2,85	16,05	0,05	18,75	0,010	0,53	10,50	19,50	15,00	0,68		
Суп картофельный с макаронными изделиями, с капустой и сметаной	250/25/10	2008	100	9,58	7,27	20,82	187,00	0,14	23,20	0,310	0,45	44,30	108,40	12,09	1,52		
Жаркое по-домашнему из свинины	300	2017	259	20,88	24,84	24,61	405,52	0,05	0,00	0,070	2,64	12,00	184,80	24,00	2,40		
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21		
Мандарин свежий	200	к/к	к/к	1,62	0,62	23,08	104,00	0,12	53,40	0,000	0,40	74,00	40,00	24,00	0,30		
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00	0,04	50,00	0,008	0,20	16,00	292,00	20,00	0,54		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55		
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48		
Итого за прием пищи:	1385			44,07	40,29	157,88	1170,17	0,58	148,08	0,448	5,32	426,70	923,20	144,68	7,68		
Всего за день:	1385			44,07	40,29	157,88	1170,17	0,58	148,08	0,448	5,32	426,70	923,20	144,68	7,68		
2 день																	
Обед																	
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком)	100	2021	54-163	1,25	8,90	6,75	111,90	0,03	3,76	0,250	4,52	20,00	36,25	16,25	0,75		
Суп картофельный с рыбой колбаса рубленая из птицы с соусом	250/25/120	2008	98	7,23	5,70	21,13	165,13	0,12	16,60	0,213	2,08	30,20	136,72	32,36	1,24		
Рис отварной с овощами	180	2016	334	3,60	5,16	32,56	191,10	0,05	0,94	0,000	0,24	13,57	86,42	30,42	0,70		
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64		
Вафли	100	к/к	к/к	2,80	3,30	77,30	350,00	0,03	0,00	0,010	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50		
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1х1	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,015	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55		
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48		
Итого за прием пищи:	1225			39,41	40,38	233,42	1455,13	0,47	49,30	0,632	12,81	260,87	593,69	163,62	11,08		
Всего за день:	1225			39,41	40,38	233,42	1455,13	0,47	49,30	0,632	12,81	260,87	593,69	163,62	11,08		
3 день																	
Обед																	
Салат "Столичный" газированный	100	2018	74	7,60	10,62	12,65	176,60	0,08	2,73	0,190	2,82	21,61	155,32	49,94	1,25		
Колбаса свиная с соусом томатным	250/25/120	2008	91	9,07	9,21	16,94	187,10	0,18	8,00	0,210	0,29	38,50	106,60	31,80	1,30		
Картофельное пюре	180	2008	335	3,72	6,36	22,69	252,96	0,11	0,24	0,086	5,00	56,90	198,50	22,56	1,78		
Пряники	100	к/к	к/к	5,90	4,70	24,36	169,50	0,17	6,00	0,050	0,24	56,40	102,00	34,80	1,32		
Йогурт фруктовый в инд. упаковке произвольн. массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	2,80	2,50	13,00	366,00	0,08	0,00	0,000	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80		
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,20	0,26	22,30	85,60	0,04	0,50	0,030	0,00	136,00	106,20	16,25	0,10		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55		
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48		
Итого за прием пищи:	1205			45,71	47,83	231,96	1541,36	0,78	21,47	0,570	12,05	352,31	822,12	192,54	11,38		
Всего за день:	1205			45,71	47,83	231,96	1541,36	0,78	21,47	0,570	12,05	352,31	822,12	192,54	11,38		