

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор
 ООО "ИДЕОЛОГИЯ ПИТАНИЯ"
 Смирнов Сергей Викторович



« _____ » _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор СПб ГБПОУ "Колледж
 информационных технологий"
 Ильин Валерий Иванович

« _____ » _____ 2023 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счёт средств бюджета г. Санкт-Петербурга.

Рацион: Учащиеся

День: 1
 Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	40*	Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 28.02) / с 01.03 Салат из квашеной капусты с маслом растительным(без лука)	100	1,6	5,1	7,7	83,2
2008	95	Суп из овощей с курой и сметаной	250/5/5	3,2	4,0	13,4	98,7
К/К	8280	Суфле из печени	100	20,8	9,0	8,0	196,9
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,2	46,6	201,5
2008	441	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103,0
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	7750	Яблоко свежее	200	0,7		19,9	81
Итого за Обед				39	26,1	156,5	943,9
Итого за день				39	26,1	156,5	943,9

Рацион: Учащиеся

День: 2
 Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
К/К	8220	Огурец свежий (порционно)	100	0,8	0	3,0	10
2008	88	Щи из квашеной капусты со свиной и сметаной	250/5/5	2,4	5,4	6,6	89,7
2008	311	Плов из филе курицы (65/185)	250	17,6	16	42,8	405,5
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,1	111,1
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	8230	Кондитерские изделия в асс-те	100	2,8	3,3	77,3	354,0
Итого за Обед				29,4	26,5	194,4	1156,7
Итого за день				29,4	26,5	194,4	1156,7

Рацион: Учащиеся

День: 3
Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса ПОРЦИИ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ЦЕННОСТЬ (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	41 / К/К	Салат витаминный с маслом растительным (1 вар.) (до 28.02) / с 01.03 <i>Салат из свеклы с чесноком с маслом растительным</i>	100	1,2	5,2	9,6	90,5
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	250/5/5	3,7	4,0	20,1	126,6
2008	272	Биточки мясные	100	13,9	22,9	14,9	318,2
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,1	50,2	274,2
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200			23,3	92,9
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				29,2	39,8	155,7	1088,8
Итого за день				29,2	39,8	155,7	1088,8

Рацион: Учащиеся

День: 4
Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	20 ***	Салат из соленых огурцов с луком / с 01.03 с зелёным луком	100	2,7	2,1	2,6	87,0
2008	76	Борщ из свежей капусты с курой и сметаной	250/5/5	3,2	4,3	11,7	108,4
2008	239	Котлета рыбная	100	11	8,7	15	188,6
2008	335	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	28,6	192,2
2008	439	Напиток из фруктового джема	200	0,1		26,2	99,1
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	6175	Йогурт в инд.уп	125	5,0	2,5	16,0	87,0
Итого за Обед				31,8	26,0	137,7	948,7
Итого за день				31,8	26,0	137,7	948,7

Рацион: Учащиеся

День: 5
Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	51 *	Винегрет овощной с маслом растительным (до 28.02) / с 01.03 Винегрет овощной (без лука) с маслом растительным	100	1,3	9,1	6,6	123
2008	99	Суп картофельный с горохом со свининой и гречками	250/5/10	7,5	5,1	31,7	193,2
2008	325	Рис отварной	150	3,7	6,0	36,8	210,9
2008	316	Котлета рубленая из курицы, запеченная с соусом молочным	100 /20	14,8	24,6	10,2	343,0
2008	436	Напиток из апельсинов	200	0,2		25,7	105,0
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	7744	Фрукты свежие	200	0,8		22,6	92
Итого за Обед				34,6	47,3	173,5	1263,2
Итого за день				34,6	47,3	173,5	1263,2

Рацион: Учащиеся

День: 6
Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	45	Салат картофельный с сельдью (до 28.02) / с 01.03 Салат картофельный с сельдью (с зелёным луком)	100	4,7	14,1	9,6	184
2008	94	Суп крестьянский с говядиной и сметаной	250/5/5	3,8	4,3	15,8	113
2008	283	Тефтели мясные (1-й вариант), соус томатный	100/50	13,6	18,2	13,8	230,1
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,2	46,6	201,5
2008	441	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103,0
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				35,7	44,7	148,8	1017,7
Итого за день				35,7	44,7	148,8	1017,7

Рацион: Учащиеся

День: 7
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008 / к/к	29	Салат "Школьные годы" с капустой б/к (до 28.02)/Салат "Школьные годы" с капустой пекинской (с 01.03)	100	1,0	10,0	3,5	105,9
2008	101	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой	250/5	4,1	2,7	22,0	123,3
2008	314	Котлета рубленая из курицы	100	15,4	15,1	14,6	270,2
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,1	50,2	274,2
2008	442	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	86,0
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				31,9	35,7	147,7	1046,0
Итого за день				31,9	35,7	147,7	1046,0

Рацион: Учащиеся

День: 8
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	23	Салат из огурцов и помидоров (без лука)	100	0,6	10	2,7	100,8
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной со сметаной	250/5/5	3,2	3,7	8,8	85,0
1996	394	Жаркое по-домашнему со свиной	250	21,9	22,3	27,7	427,5
2008	439	Напиток из фруктового джема	200	0,1		26,2	99,1
К/К	8230	Кондитерские изделия в ассортименте (печенье, вафли, пряники)	100	2,8	3,3	77,3	354,0
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				34,2	40,9	180,3	1252,8
Итого за день				34,2	40,9	180,3	1252,8

Рацион: Учащиеся

День: 9
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	29	Салат "Школьные годы" с капустой б/к (до 28.02)/Салат "Школьные годы" с капустой пекинской (с 01.03)	100	1,5	10,1	4,4	115,0
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	250/5/5	3,7	4,0	20,1	126,6
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,0	6,0	46,1	245,5
2008	284 / 364	Тефтели мясные с рисом, соус томатный	100 /20	13,1	9,4	12,9	269,8
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200			23,3	92,9
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	7750	Яблоко свежее	200	0,7		19,9	81
Итого за Обед				31,6	31,1	164,3	1117,2
Итого за день				31,6	31,1	164,3	1117,2

Рацион: Учащиеся

День: 10
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	51 *	Винегрет овощной с маслом растительным (до 28.02) / с 01.03 Винегрет овощной (без лука) с маслом растительным	100	1,3	9,1	6,6	123
2008	99	Суп картофельный с горохом, со свиной, с гречками	250/5/10	7,5	5,1	31,7	193,2
2008	241	Котлета рыбная любительская	100	13,7	3,7	6,4	111,5
2008	335	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	28,6	192,2
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,1	111,1
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	7744	Фрукты свежие	200	0,8		22,6	92,0
Итого за Обед				40,0	27,5	169,2	1070,4
Итого за день				40,0	27,5	169,2	1070,4

Рацион: Учащиеся

День: 11
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
2008	40*	Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 28.02) / с 01.03 Салат из квашеной капусты с маслом растительным (без лука)	100	1,6	5,1	7,7	83,2
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, с говядиной и сметаной	250/5/5	3,4	4,1	11,7	106,7
2008	311	Плов из свинины (65/185)	250	17,4	18,8	53,6	516,6
2008	436	Напиток лимонный	200	0,2		25,7	105,0
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	8230	Кондитерские изделия в ассортименте	100	2,8	3,3	77,3	354
Итого за Обед				30,1	32,8	212,5	1345,0
Итого за день				30,1	32,8	212,5	1345,0

Рацион: Учащиеся

День: 12
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед							
К/К	8237 *	Помидор свежий порционно	100	0,6		2,9	14,0
2008	88	Щи из квашеной капусты с картофелем, с курой и сметаной	250/5	2,5	5,9	6,7	95,0
2008	271	Шницель натуральный рубленный мясной	100	15,2	37	10,5	436,9
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,2	46,6	201,5
2008	441	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103,0
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				31,9	51,0	128,7	1036,8
Итого за день				31,9	51,0	128,7	1036,8
Среднее значение за период				33,25	35,45	163,9	1104
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				22	23	55	

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, - 200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва ДелиПринт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебпродинформ, 1996 г.