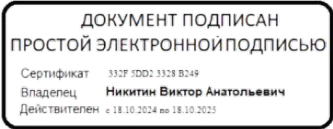


Санкт-Петербургская
Морская техническая академия
им.адмирала Д.Н.Сенявина

Утверждаю
Директор СПб МТА
им. адмирала Д.Н. Сенявина

В.А. Никитин



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

1-ый день						
Сборник рецептур	Наименование блюда	Выход,гр	Пищевые вещества, г			Энергитическая ценность (ккал)
			белки г.	жиры г.	Углеводы,г.	
41/2008	Салат витаминный до 28.02	100	1,2	5,2	9,2	90
40/2008	с 01.03. Салат из квашеной капусты"	100	1,6	5,1	7,7	83
76/2008	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	4,7	5,6	22,8	121,1
260/2011	Гуляш	100	15,7	15,9	3,1	218
331/2008	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,4	41,7	255
399/2008	Компот из апельсинов или мандаринов с витамином "С"	200	0,5	0,1	34	141
ттек	Фрукты свежие (Яблоко)	150	0,5	0,3	17,1	78
4/2008	Бутерброд с отварным языком говяжьим	30/30	10,5	6	12,7	154
ттек	Хлеб обогащенный микронутриентами	50	3,5	0,6	23,3	112
	ИТОГО		44,3	40	162,4	1162,1

2-ой день						
49/2008	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	100	3,2	16,2	12,1	208
95/2008	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,4	4,2	20,9	91,5
311/2008	Плов из птицы	100/200	35,8	27,4	55,4	612
453/2008	Ватрушки из дрожжевого теста с повидлом	75	4	1,5	46,4	214
ттек	Фрукты свежие (Груша)	150	0,6	0,4	16,3	63
437/2008	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103
ттек	Хлеб обогащенный микронутриентами	50	3,5	0,6	23,3	112
	ИТОГО		49,6	50,4	199,3	1403,5

3-ий	день					
28/2008	Салат "Полоньинский"	100	1,1	10,1	3,7	110
100/2008	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	250/10	4,8	4,9	25	123,9
266/2011	Бифштекс рубленый	100	15,6	23,4	0,2	306
335/2008	Пюре картофельное	200	4,1	7,2	27,1	18,7
33/2008	Бутерброд с сыром	30/30	9	9	14,8	176
тتك	Фрукты свежие (Банан)	200	3	1	42	192
402/2008	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131
тتك	Хлеб обогащенный микронутриентами	50	3,5	0,6	23,3	112
	ИТОГО		41,7	56,3	167,8	1169,6

4-ый	день					
тتك	Огурец свежий (кусочком)	100	0,7	0,1	3,7	15
85/2008	Щи из квашеной капусты с говядиной, сметаной	250/10/5	4,6	5,6	15,2	91,7
283/364/2008	Тефтели мясные, соус томатный	120/60	17,8	20,8	13,2	312
323/2008	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,1	50,3	275
224/2008	Запеканка из творога	105	13,3	6,8	12,1	166
тتك	Фрукты свежие (Апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86
401/2008	Компот из плодов или ягод сушеных с витамином "С" (Изюм)	200	0,5	0,1	28,1	116
тتك	Хлеб обогащенный микронутриентами	50	3,5	0,6	23,3	112
	ИТОГО		47	40,5	162,1	1173,7

5-ый	день					
32/2008	Салат из редиса с маслом	100	1,1	10,1	3,1	108
99/2008	Суп картофельный с горохом	250	6,4	4,5	18,6	141
231/2008	Рыба, тушеная в томате с овощами	200	20	9,1	6,1	197
333/2008	Картофель отварной	200	3,9	6,3	31,3	197,3
тتك	Кондитерские изделия обогащенные (печенье)	50	4,3	5,7	34,9	207
тتك	Фрукты свежие (Виноград")	150	0,9	0,9	23,1	108
442/2008	Сок яблочный	200	1	0,2	19,8	86
тتك	Хлеб обогащенный микронутриентами	50	3,5	0,6	23,3	112
	ИТОГО		41,1	37,4	160,2	1156,3

6-ой	день					
22/2008	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,3	109
90/2008	Рассольник домашний с курой и сметаной	250/10/5	6,4	6,5	14,8	143,2
тتك	Суфле из печени	100	21,8	9,7	7,8	229
331/2008	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,4	41,7	255
тتك	Фрукты свежие (Мандарин)	100	0,8	0,3	11,5	53
тتك	Кондитерские изделия обогащенные (зефир)	50	0,4	0	40	163
400/2008	Компот из плодов консервированных	200	0,2	0,1	27,8	137
тتك	Хлеб обогащенный микронутриентами	50	3,5	0,6	23,3	112
	ИТОГО		41,4	33,8	170,2	1201,2

7-ой	день					
25/2008	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	10,1	3,6	106
33/2008	Бутерброд с сыром	30/30	9	9	14,8	176
92/2008	Суп картофельный с рыбой	250/15	6,7	3,8	19,2	137,4
306/2008	Голубцы ленивые	250	18,2	27,7	15,6	450
тتك	Фрукты свежие (Яблоко)	150	0,5	0,3	17,1	78
394/2008	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,9	115
тتك	Хлеб обогащенный микронутриентами	50	3,5	0,6	23,3	112
	ИТОГО	750	39,2	51,7	121,5	1174,4

8-ой	день					
51/2008	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,6	123
84/2008	Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/10/5	2,3	4,2	19,9	91,5
314/2008	Котлета рубленая из птицы	100	18,6	14,2	17	270
331/2008	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,4	41,7	255
тتك	Кондитерские изделия обогащенные (пряники)	50	2,4	2,7	37,3	177,5
401/2008	Компот из плодов или ягод сушеных с витамином "С" (Чернослив)	200	0,6	0,2	29,3	124
тتك	Йогурт в инд.упаковке производителя 2,5% жирности	100	5	2,5	8,5	86
тتك	Хлеб обогащенный микронутриентами	50	3,5	0,6	23,3	112
	ИТОГО	800	41,1	40,9	183,6	1239

9-ый

19/2008	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,3	103
98/68/2008	Суп картофельный с рисом, курой	250/10	6,5	3,5	19,7	137
242/2008	Шницель рыбный натуральный	100	17,8	4,4	9	228
333/2008	Картофель отварной	200	3,9	6,3	31,3	197,3
тتك	Кондитерские изделия обогащенные	50	2,3	10	12	148
тتك	Фрукты свежие (Мандарин)	200	1,6	0,6	23	106
тتك	Компот из ягод замороженных (черная смородина)	200	1	0	14,6	62
тتك	Хлеб обогащенный микронутриентами	50	3,5	0,6	23,3	112
	ИТОГО	900	37,3	35,5	135,2	1093,3

10-ый день

45/2008	Салат картофельный с сельдью"	100	4,7	14,1	9,6	184
80/2008	Борщ "Сибирский" со сметаной	250/5	8,5	7,2	10,8	142
312/371/2008	Птица тушеная в сметанном соусе	100/50	16	12	7,2	306
325/2008	Рис отварной	200	4,9	8,4	43,7	270
тتك	Фрукты свежие (Апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86
тتك	Кондитерские изделия обогащенные (кекс)	35	1,7	6,6	17,5	136
403/2008	Кисель из плодов или ягод (свежих или замороженных)	200	0,1	0	29,4	118
тتك	Хлеб обогащенный микронутриентами	50	3,5	0,6	23,3	112
	ИТОГО	785	36,5	35,2	157,7	1354

11-ый день

40/2008	Салат из квашеной капусты"	100	1,6	5,1	7,7	83
94/2008	Суп крестьянский с говядиной	250/10	5,8	6,7	12,5	133,4
258/2011	Мясо духовое	350	20,8	21,1	56,8	520
тتك	Фрукты свежие (Яблоко)	200	0,6	0,4	22,8	104
3/2008	Бутерброд с сыром	30/30	9	9	14,8	176
430/2008	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
тتك	Хлеб обогащенный микронутриентами	50	3,5	0,6	23,3	112
	ИТОГО	900	41,5	43	152,9	1188,4

12-ый	день					
23/2008	Салат из свежих помидоров и огурцов"	100	0,9	10,1	2,9	106
99/2008	Суп картофельный с фасолью	250	6,4	4,5	18,6	141
262/2011	Сердце в соусе	100/100	15,1	8,4	5,7	214
323/2008	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,1	50,3	275
тتك	Сырок глазированный не более 9% жирности	50	6,5	4,5	7,5	97
тتك	Фрукты свежие (Груша)	200	0,8	0,6	21,8	84
432/2008	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
тتك	Хлеб обогащенный микронутриентами	50	3,5	0,6	23,3	112
	ИТОГО	1050	39,5	36,1	152,5	1136

Итого за 12 дней	864,2	500,2	500,8	1925,4	14451,5
Среднесуточное значение		41,7	41,7	160,5	1204,3

" - С 01.03 лук репчатый заменяется на лук зеленый
 - Сезонные замены овощей и фруктов

При составлении меню использован Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт Петербурга, под ред. проф. Куткиной М.Н., изд. "Речь", СПб, 2008г

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Рекомендовано НИИ питания РАМН, под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А., изд. "Дели принт", Москва, 2011г