

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ

№

490

*М.П.*

«09» января 2025 г.



*И.В. Александрова*

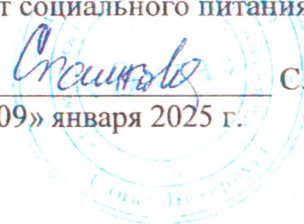
УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АО «Комбинат социального питания «Охта»

*С.С. Сташкова*

«09» января 2025 г.



С.С. Сташкова

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания (обед) для организации питания обучающихся в возрасте 12 лет и старше в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	100	1,6	5,1	7,7	83,2	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/30/5	8,1	5,5	15,6	155,3	96	2011
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	120	12,6	24	18	264	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,1	25,6	172,7	335	2008
ЧАЙ С МЕДОМ	200	0,0	0,0	3,9	17,5	TK №42	2022
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,0	0,2	30,4	102,0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,8	0,5	25,4	122,4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	TK №1	2022
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	TK №2	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1450</b>	<b>37,3</b>	<b>46,0</b>	<b>162,3</b>	<b>1136,8</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	100	2.7	5.1	2.6	67.0	20	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	250/30/5	8.1	10.2	12.8	175.1	82	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	300	13.7	18.1	48.2	354.6	235	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	TK №8	2022
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3.1	1.7	31.7	150.0	453	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK № 1	2022
МАНДАРИН	150	1.2	0.3	11.3	57.0	TK №6	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1300</b>	<b>38,8</b>	<b>40,0</b>	<b>163,6</b>	<b>1121,4</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	ТК №13	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/30/5	7.4	7.0	10.4	138.0	99	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	90/50	9.7	17.5	18.8	295.1	ТК №32	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	41.8	243.5	209	2008
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	32.6	140.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	ТК №2	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1270</b>	<b>35,0</b>	<b>35,5</b>	<b>162,3</b>	<b>1149,2</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/30	5.7	6.7	3.8	98.6	52	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	250/50/20	13.5	9.3	41.6	269.0	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	15.5	8.4	20.4	188.3	305	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	3.1	3.7	12.8	97.4	TK №51	2022
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3.0	4.0	29.8	167.2	К/К	К/К
ГРУША	150	0.6	0.45	15.5	70.5	TK №11	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1190</b>	<b>48,3</b>	<b>34,0</b>	<b>179,1</b>	<b>1151,9</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	TK №14	2022
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ КУРИНЫМ ФИЛЕ	45	7.4	2.0	12.9	99.9	4	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	5.9	9.3	10.1	151.1	98	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	2/70	10,4	7,1	11,1	235,1	255	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3.6	5.0	16.3	126.7	346	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	22.1	92.5	TK №15	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
МАНДАРИН	150	1,2	0,3	11,3	57,0	TK №6	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1295</b>	<b>39</b>	<b>28,3</b>	<b>128,1</b>	<b>1046,9</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	9.3	89.8	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/40	7.3	3.1	17.3	130.5	77	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	150	6.4	14.3	11.7	276.2	TK №37	2022
РИЗОТТО С ОВОЩАМИ	180	3.4	5.3	33.4	195.2	548	2016
СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	200	0.9	0.2	30.4	101.0	442	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.2	4.3	22.0	132.0	2	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	TK №2	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1325</b>	<b>30,7</b>	<b>37,2</b>	<b>180,3</b>	<b>1243,3</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	ТК №13	2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.4	8.7	7.4	131.0	3	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/30/5	6.5	6.8	4.7	107.6	91	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100/75	20,1	27,0	10,9	371,2	277	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.7	28.5	180.2	333	2008
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1.0	0.0	25.4	110.0	442	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	12.0	6.3	38.3	204.0	249	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
ГРУША	150	0,6	0,45	15,5	70,5	ТК №11	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1275</b>	<b>52,5</b>	<b>55,4</b>	<b>153,4</b>	<b>1287,4</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1.7	6.9	8.5	104.5	56	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	1	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/5	5.9	7.1	10.8	139.6	99	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	12.3	7.9	7.2	163.5	231	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.3	7.3	45.6	265.7	325	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	23.5	99.4	TK №18	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	1.8	0.4	16.2	86.0	TK №16	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1345</b>	<b>36,8</b>	<b>42,4</b>	<b>157,6</b>	<b>1197,3</b>		



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	9,6	8,8	4,8	136,0	TK № 47	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/5	4,9	9,3	9,0	108,5	88	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	240	12,4	17,5	47	374,6	291	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,0	3,0	3,7	46,5	366	2008
ЧАЙ С МЕДОМ	200	0,0	0,0	3,9	17,5	TK № 42	2022
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,8	0,5	25,4	122,4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	TK №1	2022
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	TK №2	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1430</b>	<b>34,8</b>	<b>36,5</b>	<b>128,7</b>	<b>966,2</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.0	8.2	3.3	93.0	22	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	1	2008
БУЛЬОН ИЗ КУР С ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	250/20/50	7.3	2.2	26.0	117.7	ТК № 49	2022
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	100/50	10,4	18,8	20,1	316,2	ТК №32	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	208.0	209,1	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	ТК №8	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
ГРУША	150	0,6	0,45	15,5	70,5	ТК №11	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1340</b>	<b>36,5</b>	<b>48,2</b>	<b>162,7</b>	<b>1214,1</b>		

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	ТК №13	2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.9	3	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	250/15/5	7.1	7.6	12.9	151.2	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	140	14,1	2,8	3,6	193,2	256	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3.9	13.4	25.9	260.0	133	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	23.5	99.4	ТК №18	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3,0	4,0	29,8	167,2	к/к	к/к
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	1,8	0,4	16,2	86	ТК №16	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1375</b>	<b>45,9</b>	<b>37,8</b>	<b>168,5</b>	<b>1336,5</b>		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.1	6.6	103.0	51	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	14	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/40	6.4	3.1	17.3	119.0	77.1	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	140	6.0	13.3	11	257.8	TK №37	2022
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	3.0	3.8	5.0	96.4	317	2011
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0.6	0.2	30.4	126.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
МАНДАРИН	150	1.2	0.3	11.3	57.0	TK №6	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1287</b>	<b>31,0</b>	<b>38,8</b>	<b>128,0</b>	<b>1074,5</b>		
<b>Всего за 12 дней</b>		<b>466,6</b>	<b>480,1</b>	<b>1874,6</b>	<b>13925,5</b>		
<b>Среднее за 1 день</b>		<b>38,9</b>	<b>40,01</b>	<b>156,22</b>	<b>1160,5</b>		