



ГЕОУСОНД

"31 Mar 2024"

Иванова И.Б.



Генеральный директор

С.С. Сташкова/

31 " марта 2025г.

Циклическое десятидневное меню рационов горячего питания (обед)

Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.
1 ДЕНЬ							
ОБЕД							
*Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,5	5,1	7,7	82,7
Рассольник ленинградский со сметаной и мясом	285	2008	91	6,75	9,82	17,2	184,18
Шницель рубленый из говядины запеченный	100	2017	273	15,02	16,02	13,03	256,38
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,33	6,4	41,73	253,84
Напиток из шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Печенье обогащенное	40	к/к	к/к	3	4	29,8	167,2
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого обед 1 день:	1125			42,25	45,39	191,96	1345,35
2 ДЕНЬ							

ОБЕД							
Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	120	2017	56/209	3,82	7,37	7,26	110,65
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	285	2008	76	6,95	9,62	12,1	162,78
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир - картофель отварной)	300	2008	237/333/371	21,35	21,17	29,82	395,21
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Мандарины свежие	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
Итого обед 2 день:	1105			41,2	41,84	120,54	1023,52
3 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Винегрет овощной с сельдью с/с	120	2008	52	6,36	11,64	6	154,2
Суп с макаронными изделиями, картофелем и мясом	265	2008	101	7,65	6,82	19	167,98
Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	200	2008	261/373	26,8	17,2	17,8	333,2
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,8	6,13	50,25	275,37
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	103,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого обед 3 день:	1285			57,46	47,94	182,25	1390,3
4 ДЕНЬ							
ОБЕД							

[illegible]

ОБЕД							
"Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,5	5,1	7,7	82,7
Борщ сибирский со сметаной и мясом	285	2008	80	12,25	11,22	10,8	193,18
Плов из филе птицы	300	2017	291	16,55	15,25	54,6	421,85
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	138,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Печенье обогащенное	40	к/к	к/к	3	4	29,8	167,2
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого обед 6 день:	1125			41,75	39,32	195,5	1302,88
7 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Винегрет овощной	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	122,9
Суп из овощей со сметаной и мясом	285	2008	95	6,75	8,22	10,2	141,78
Зразы рубленые из кур с омлетом	100	2008	317	14,3	15,2	9,66	232,64
Ригоу овощное	200	2008	351	4,52	8,93	17,47	168,33
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
Итого обед 7 день:	1085			36,12	46,13	115,36	1021,09
8 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2017	40	2,74	7,06	9,6	112,9

Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	285	2008	84	6,85	9,62	8	145,98
Рыба тушеная в томате с овощами	150	2008	231	16,35	7,2	6,15	154,8
Картофель отварной	200	2008	333	3,87	6,27	31,3	197,11
Напиток из шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Йогурт в индивидуальной упаковке, млж 2,5%	100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого обед 8 день:	1235			42,16	36,7	142,45	1068,74
9 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Икра свекольная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118,1
Суп картофельный с фасолью и мясом	265	2008	99	10,15	8,52	18,6	191,68
Биточки с луком запеченные	100	2017	268	15,7	22,5	13,2	318,1
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,8	6,13	50,25	275,37
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,03	23,41
Итого обед 9 день:	1065			43,53	48,93	160,88	1258,01
10 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,2	5,2	9,5	89,6
Суп картофельный с крупой и мясом	265	2008	98	7,45	6,82	19,6	169,58

Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжей)	300	2008	299	24,23	23,75	53,51	524,71
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	130,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого обед 10 день:	1065			41,43	39,52	172,91	1213,04
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ				429,28	427,07	1633,05	12092,95
В среднем за 1 день				42,93	42,71	163,31	1209,30
Среднедневная сбалансированность				1,05	1,05	4	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва. Дели плюс, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008. Под редакцией Куткиной М.Н.
 Допускается отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктам.

* с 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на - лук зеленый.

Производится замена с 01.03 салата "Витаминного" (1-й вариант) на салат из соленых огурцов ТК №20