



Согласовано
 Директор ГБОУ СОШ № 422
 / О.Н. Богданова /

**МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ В ВОЗРАСТЕ (12-18 ЛЕТ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
 САНКТ-ПЕТЕРБУРГА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ)**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,2	4,8	6,6	101,6	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/20	5,2	3,9	30,0	170,0	ТТК№-80	К/К
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	23,9	11,1	7,2	224,2	250	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,5	5,6	23,4	157,5	335	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,6	К/К	К/К
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	1095	44,2	32,3	130,6	1 003,0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	0,9	5,3	10,4	95,2	60	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/10/5	5,0	5,0	11,0	121,0	ТТК№-63	К/К
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	9,3	10,5	2,8	122,0	257	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛУКА	180/5	8,0	5,0	33,0	189,0	331	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	0,6	0,1	23,1	96,3	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	К/К	К/К
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	60	4,8	3,0	30,8	171,0	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	125	3,5	3,1	5,6	70,6	К/К	К/К
	1125	34,8	33,5	134,0	943,1		К/К

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ, МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/20	7,0	7,5	12,0	133,0	ТТК№-90	К/К
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ	110/50	10,0	9,3	9,4	166,5	ТТК№-310	К/К
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/5	7,0	6,0	40,0	240,0	ТТК№-32	К/К
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	К/К	К/К
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	1160	37,4	35,9	143,2	1 030,5		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
* САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУЧНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ	100	1,5	3,0	9,5	71,9	35	2008
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	250/10/5	7,0	7,0	22,0	197,0	ТТК№-90	К/К
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	12,0	12,0	6,6	177,5	256	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,3	3,0	24,6	104,0	125	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	9,0	50,0	К/К	К/К
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	985	31,4	29,6	119,8	849,4		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ВИНЕГРЕТ МОРСКОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	100	1,2	8,8	9,1	121,7	53	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ, ЛПИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/10/10	4,0	5,0	10,0	95,0	95	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100	6,6	6,4	4,0	177,6	289	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	5,0	5,0	18,0	87,7	346	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	к/к	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	к/к	К/К
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	к/к	К/К
Итого за прием пищи:	1095	28,8	33,1	114,8	888,1		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	0,9	5,3	10,4	95,2	60	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/10	2,0	2,0	12,0	94,3	98	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	11,0	12,2	15,0	154,3	ТТК№-30	К/К
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	180	2,3	7,0	16,0	166,6	ТТК№-350	К/К
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	К/К	К/К
ПОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	1105	28,2	34,4	127,1	916,5		К/К

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012
БУЛЫОН С ЛАПШОЙ,ЗЕЛЕНЬЮ И ПТИЦЕЙ	250/10	4,4	2,0	16,0	133,4	110	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	120/50	15,0	13,6	22,8	143,8	ТТК№-25	К/К
РИС ОТВАРНОЙ	180/5	5,5	7,7	36,0	234,0	325	2008
НАПИТОК ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	8,7	34,8	К/К	К/К
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,6	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	1015	32,2	32,0	129,4	823,5		К/К

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОГУРЕЦ СЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	ТТК№-20	К/К
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20	5,1	4,6	11,0	107,9	ТТК№-94	К/К
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	12,0	15,8	22,8	355,6	ТТК№-254	К/К
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	К/К	К/К
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	1095	29,9	28,4	110,0	883,6		К/К

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
* САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" (1-й ВАРИАНТ)	100	1,2	5,2	9,5	90,2	41	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/10/5	5,5	5,5	13,0	166,7	76	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120/5	12,0	12,9	15,0	159,9	245	2012
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,5	5,6	23,4	157,5	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,0	30,0	ТТК№-44	К/К
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	990	29,7	33,7	116,0	853,3		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
* САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ	100	1,0	5,2	3,6	66,9	50	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/20	6,0	4,0	20,0	143,0	ТТК№-920	К/К
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	10,6	14,6	19,3	252,2	ТТК№-312	К/К
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	4,0	6,0	26,0	213,0	ТТК№-140	К/К
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	9,0	50,0	К/К	К/К
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,6	К/К	К/К
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	1095	31,1	36,5	121,3	988,3		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
* САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУЧНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ	100	1,5	3,0	9,5	71,9	35	2008
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/20/5	5,5	7,3	17,5	178,9	65	2014
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ	280	15,0	12,0	44,0	268,4	ТТК№-290	К/К
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,6	К/К	К/К
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	1080	32,4	29,2	134,4	868,9		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	250/20/5	7,5	10,9	15,8	193,3	67	2012
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	100	8,0	11,0	23,0	268,0	ТТК№-271	К/К
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	180	2,3	7,0	16,0	166,6	ТТК№-350	К/К
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,0	0,0	30,7	122,8	ТТК№-410	К/К
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	975	26,7	38,6	141,7	1 084,6		