

Циклическое двухнедельное меню
рационов горячего питания (обед) для предоставления питания
детям-инвалидам СПб ГБУСОН «ЦСРИДИ Невского района»

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
Обед	Салат «Свеколка»	60	4,8	6,06	9,12	110,4	2008	50
	Суп картофельный с фасолью	200	3,8	3,6	14,9	112,8	2013	108
	Тефтели из говядины в соусе молочном	90	8,9	10,4	6,6	156,0	2008	283
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,6	4,6	37,7	199,0	2011	302
	Сок фруктовый /вишнёвый/	200	1,4	0,4	22,8	102,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	35	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	50	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Сыр (порциями)	15	2,1	3,4	0	41,8	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
Итого на обед			27,14	28,36	117,51	824,09		
2 день								
Обед	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным	60	1,92	4,18	5,64	85,8	2008	64
	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/5/10	5,29	7,04	10,7	114,8	2008	76
	Биточки рыбные	90	11,7	10,34	13,5	203,4	2008	239
	Картофель в молоке	150	2,9	4,7	23,5	148,0	2008	124
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,09	26,7	131,0	2008	402
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к

	Батон обогащённый микронутриентами	50	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338
Итого за обед			26,41	28,66	110,03	837,89		

3 день								
Обед	Винегрет овощной(до01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зелёным)	60	0,84	6,06	3,96	73,8	2008	51
	Суп картофельный с вермишелью	200	3,12	2,24	16,0	96,8	2008	100
	Голубцы ленивые	240	18,58	17,4	46,92	448,4	2008	306
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,1	0,1	29,2	118,0	2008	408
	Кефир	150	1,5	1,0	3,2	34,0	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	30	2,4	1,27	10,1	54,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	50	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед			28,54	29,23	122,37	896,89		
4 день								
Обед	Икра свекольная	60	2,52	4,86	6,06	78,0	2008	56
	Суп крестьянский с крупой	200	2,64	4,02	9,92	85,6	2008	94
	Фрикадельки из птицы, соус молочный	100	5,66	6,87	8,11	109,77	2010	308/350
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203,0	2008	325
	Сок фруктовый /апельсиновый/	200	0,7	0,1	13,2	57,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	35	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый	50	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к

	микронутриентами							
	Булочка творожная	50	5,9	2,8	23,4	144,0	2008	479
Итого за обед			26,32	27,81	119,88	821,26		
5 день								
Обед	Салат витаминный с маслом растительным /1 вариант/до 01.03; с 1.03. салат из квашеной капусты	60	0,72	3,12,	5,7	54,0	2008	41
		60	0,96	3,06	4,62	69,8	2008	40
	Суп молочный с овощами	200	2,5	4,11	11,02	80,9	2008	95
	Зразы рубленные из кур с омлетом и овощами	90	13,9	13,64	30,69	265,0	к/к	к/к
	Макаронные изделия отварные, маслом сливочным	155	5,6	4,96	32,3	207,4	2008	331
	Кисель из яблок	200	0,2	0,2	25,2	117,0	2008	405
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	35	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	50	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед			29,83	31,95	143,42	975,99		
6 день								
Обед	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцо варёное	70 (60/10)	3,38	4,9	9,0	103,2	2011	52/209
	Пци из квашеной капусты со сметаной	200/5	2,37	4,03	4,02	60,1	2008	85
	Мясо духовое	240	14,1	14,3	49,9	356,7	2011	258
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	29,79	141,2	2011	346
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый	40	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к

	микронутриентами							
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к
Итого за обед			28,1	27,37	115,71	827,3		
7 день								
Обед	Салат витаминный с маслом растительным /1 вариант/до 01.03. ; с 1.03. салат из квашеной капусты	60	0,72	3,12	5,7	54,0	2008	41
		60	0,96	3,06	5,62	52,0	2008	40
	Суп картофельный с горохом, говядиной и гречками	200/5/10	5,12	3,6	16,88	112,8	2008	99/73
	Рыба запечённая в омлете	90	12,21	9,09	9,89	200,75	2010	249
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	40	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
	Печенье обогащённое	40	1,5	2,35	13,4	66,5	к/к	к/к
Итого за обед			26,91	28,26	113,39	822,15		
8 день								
Обед	Салат овощной с яблоками, маслом растительным	60	0,86	3,18	5,28	53,8	2005	1.49
	Пци из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,5	4,5	6,43	77,2	2008	84
	Плов из птицы	240	13,2	14,6	33,8	324,7	2012	304
	Сок фруктовый /яблочный/	200	0,0	0,0	23,3	92,9	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	35	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый	65	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к

	микронутриентами							
	Сыр (порциями)	15	2,1	3,4	0	41,8	к/к	к/к
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к
Итого за обед			27,96	28,33	111,49	822,6		
9 день								
Обед	Яйцо варёное с гарниром/огурец солёный, морковь, картофель/ маслом растительным	80 (70/10)	4,0	2,0	6,36	62,9	2008	357
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,29	4,15	13,62	101,7	2008	91
	Шницель рубленый из говядины	90	12,0	12,1	24,13	274,7	2010	282
	Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119,0	2008	350
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,1	0,1	29,2	118,0	2008	408
	Мандарин	50	0,37	0,0	3,75	19	к/к	к/к
	Молоко витаминизированное	200	2,1	3,4	10,1	41,8	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	65	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед			29,16	31,15	126,14	888,1		
10 день								
Обед	Салат картофельный с огурцами, маслом растительным	60	0,8	5,76	18,1	105,1	2011	37
	Борщ сибирский со сметаной	200/10	6,73	5,39	8,5	109,7	2008	80
	Котлета рыбная любительская	90	10,2	3,2	4,5	82,5	2008	241
	Картофель в молоке	150	2,9	4,7	23,5	148,0	2008	124
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	394

	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
	Йогурт в индивидуальной упаковке	1/100-125	5,0	1	8,5	87,0	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	35	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	65	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед			27,33	27,5	115,98	824,3		
Всего за 10 дней			269,84	280,96	1148,69	8275,19		
Средняя за 1 день			26,98	28,9	114,87	827,5		

С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996 г. редакция В.С.Турчиновой.

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

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2013. 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.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва, Дели принт, 2010.

Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов