



Утверждаю:
Начальник Управления
социального питания
А.В. Барabanников

Двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга в возрасте от 12 лет и старше с заболеванием целиакии

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.	ТК №
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 день (понедельник)						
Завтрак						
Сыр полутвердый (порция)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	ТК № 001
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	220/10	9,80	10,23	38,60	285,30	ТК № 88
Какао с молоком	200	4,20	3,50	12,80	99,80	ТК № 74
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	ТК № 85
Мандарин свежий	100	0,8	0,2	3,75	19	ТК № 93
Итого за прием пищи	590	19,55	20,63	73,05	555,40	
Обед						
Горошек зеленый отварной	150	4,20	4,40	5,93	61,30	ТК № 74
Суп молочный с б/т макаронными изделиями	250	5,30	4,90	20,10	155,00	ТК № 17
Голубцы ленивые	300	30,30	33,30	18,60	504,00	ТК № 42
Кисель из свежих яблок	200	0,10	0,10	25,20	117,00	ТК № 63
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	ТК № 85
Итого за прием пищи	945	41,20	44,95	87,73	934,10	
Итого за день		60,75	65,58	160,78	1489,50	
2 день (вторник)						
Завтрак						
Яйцо вареное	1 шт./40	5,10	4,60	0,30	63,00	ТК № 36
Каша пшеничная с тыквой и маслом	230/10	8,63	12,20	33,60	299,20	ТК № 27
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	28,30	ТК № 82
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	ТК № 85
Яблоко свежее	150	0,48	0,00	12,60	57,00	ТК № 91
Итого за прием пищи	675	15,61	19,05	71,40	544,30	
Обед						
Салат из свеклы с маслом растительным	150	2,15	9,14	12,54	140,90	ТК № 9
Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/20/10	7,50	7,00	12,63	145,60	ТК № 18
Суфле из печени	100	22,20	10,00	7,60	231,10	ТК № УСП
Пюре картофельное	200	3,10	7,20	27,10	188,00	ТК № 28
Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00	ТК № 77
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	ТК № 85
Итого за прием пищи	975	36,95	35,89	102,17	905,40	
Итого за день		52,56	54,94	173,57	1449,70	
3 день (среда)						
Завтрак						
Язык говяжий	25	6,00	6,25	0,70	83,00	ТК № 5
Огурец свежий	50	0,50	1,00	1,45	9,00	ТК № УСП
Каша кукурузная с маслом	200/10	5,30	10,20	45,20	295,00	ТК № 28
Чай с джемом	200	0,30	0,10	11,00	43,00	ТК № 82
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	ТК № 85
Мандарин свежий	100	0,80	0,20	3,75	19,00	ТК № 93
Итого за прием пищи	630	14,20	20,00	80,00	545,80	
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком и маслом растительным	150	4,05	7,65	3,90	89,30	ТК № 10
Борщ с фасолью и сметаной	250/10	4,70	6,50	11,10	112,00	ТК № 19
Рыба (филе) отварная	110	26,64	12,00	0,00	167,20	ТК № 40
Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	4,80	6,10	50,30	274,70	ТК № 57
Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	19,60	80,00	ТК № 64
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	ТК № 85
Итого за прием пищи	970	41,49	34,50	102,80	820,00	
Итого за день		55,69	54,50	182,80	1365,80	

4 день (четверг)						
Завтрак						
Омлет с морковью, с маслом сливочным	200/10	14,80	29,00	7,60	210,00	TK № 035
Какао с молоком	200	4,20	3,50	12,80	99,80	TK № 074
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Банан свежий	200	2,90	1,10	42,00	192,00	TK № 092
Итого за прием пищи	655	23,20	35,85	80,30	598,60	
Обед						
Салат дальневосточный из морквой капусты с маслом растительным	150	1,50	0,26	0,75	12,50	TK № 011
Расольник домашний с курицей и сметаной	250/20/10	7,50	8,00	21,00	179,40	TK № 020
Шницель натуральный рубленый	100	19,80	23,00	8,20	249,00	TK № 047
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,30	9,20	51,70	291,00	TK № 058
Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	25,70	105,00	TK № 078
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 004
Итого за прием пищи	975	41,60	42,71	125,25	933,70	
Итого за день		64,80	78,56	205,55	1532,30	
5 день (пятница)						
Завтрак						
Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	25,00	17,70	27,50	380,10	TK № 037
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,00	7,30	31,60	TK № 081
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Груша свежая	150	0,70	0,53	18,20	82,90	TK № 090
Итого за прием пищи	605	27,20	20,48	70,90	591,40	
Обед						
Салат из красной фасоли с маслом растительным	150	11,25	8,60	22,05	210,00	TK № 013
Суп молочный с рисом	250	4,63	4,80	19,80	141,00	TK № 021
Мясо отварное	100	25,00	16,80	0,00	171,00	УСП
Морковь, тушенная с черносливом	180	2,43	8,30	27,81	230,60	TK № 055
Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00	TK № 077
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Итого за прием пищи	925	45,31	41,05	111,96	952,40	
Итого за день		72,51	61,53	182,86	1543,80	
6 день (суббота)						
Завтрак						
Сыр (порция)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	TK № 001
Каша пшенная с маслом	200/10	8,60	12,72	40,72	312,60	TK № 029
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	28,30	TK № 082
Яблоко свежее	150	0,48	0,00	12,60	57,00	TK № 091
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Итого за прием пищи	620	13,93	19,42	78,22	549,20	
Обед						
Салат "Степной" с маслом растительным	150	5,40	15,30	11,70	206,30	TK № 008
Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной	250/20/10	8,51	9,53	8,15	154,00	УСП
Рыба, припущенная в молоке	100	16,40	9,20	3,00	116,00	TK № 041
Рис отварной	180	4,44	6,50	44,04	239,60	УСП
Кисель из мандаринов	200	0,30	0,10	34,50	139,00	TK № 065
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Итого за прием пищи	955	36,35	42,88	119,29	951,70	
Итого за день		50,28	62,30	197,51	1500,90	

7 день (понедельник)

Завтрак

Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	250/10	11,10	13,40	43,80	329,10	TK № 058
Какао с молоком	200	4,20	3,50	12,80	99,80	TK № 074
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Мандарин свежий	100	0,80	0,20	3,75	19,00	TK № 093
Итого за прием пищи	605	17,40	19,35	78,25	544,70	

Обед

Салат "Свеколка"	150	12,00	15,15	22,80	276,00	TK № 009
Суп-пюре из разных овощей	250	4,00	5,00	12,20	109,00	TK № 023
Хлопья кукурузные	30	2,40	0,30	24,00	54,00	TK № 087
Жаркое по-домашнему	300	33,84	32,20	26,80	312,00	TK № 046
Напиток лимонный	200	0,20	0,00	25,70	105,00	TK № 078
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Итого за прием пищи	975	53,74	54,9	129,4	952,8	
Итого за день		71,14	74,25	207,65	1497,50	

8 день (вторник)

Завтрак

Яйцо вареное	1/2 шт./20	2,55	2,30	0,15	31,50	TK № 036
Каша кукурузная с маслом сливочным	200/10	5,30	10,30	45,30	271,00	TK № 028
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	28,30	TK № 082
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Яблоко печеное	150	0,60	0,60	46,60	195,00	TK № 069
Итого за прием пищи	625	9,85	15,45	116,95	622,60	

Обед

Салат из квашеной капусты с маслом растительным	150	2,40	7,70	11,60	124,50	УСП
Борщ с картофелем, говядиной и сметаной	250/20/10	8,83	9,64	15,90	186,00	TK № 024
Рагу из птицы	300	30,84	19,60	28,92	400,80	TK № 0514
Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	19,60	80,00	TK № 064
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Итого за прием пищи	975	43,37	39,19	93,92	888,10	
Итого за день		53,22	54,64	210,87	1510,70	

9 день (среда)

Завтрак

Сырники из творога(с безглютеновой мукой)	200	31,90	23,50	51,90	375,90	TK № 039
Соус вишневый	50	0,20	0,10	31,00	61,00	TK № 062
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,00	7,30	31,60	TK № 081
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Груша свежая	150	0,70	0,53	18,20	82,90	TK № 090
Итого за прием пищи	655	34,30	26,38	126,30	648,20	

Обед

Салат из овощей с морской капустой и маслом растительным	150	4,80	15,50	14,10	214,50	TK № 016
Суп любительский с говядиной	250/20	11,40	6,30	25,80	155,00	TK № 025
Рулет картофельный с сердцем	280	22,60	22,40	47,50	383,00	TK № 044
Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00	TK № 077
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Итого за прием пищи	945	40,80	46,75	129,70	952,30	
Итого за день		75,10	73,13	256,00	1600,50	

10 день (четверг)						
Завтрак						
Бутерброд с говядиной отварной	20/15	5,60	4,35	5,40	92,10	TK № 003
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	8,40	12,30	46,80	332,50	TK № 030
Чай с джемом	200	0,30	0,10	11,00	43,00	TK № 082
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Мандарин свежий	100	0,80	0,20	3,75	19,00	TK № 093
Итого за прием пищи	595	16,40	19,20	84,85	583,40	
Обед						
Салат из помидоров с луком и маслом растительным	150	1,20	8,00	5,00	99,80	TK № 012
Рассольник с говядиной и сметаной	250/20/10	8,30	11,30	13,50	188,30	TK № 020
Рыба (филе) отварная	100	22,20	10,00	0,00	152,00	TK № 040
Картофель отварной с маслом сливочным	200/5	3,90	6,30	31,30	197,00	УСП
Напиток из кураги	200	1,00	0,00	28,20	119,00	TK № 079
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Итого за прием пищи	1010	37,90	37,85	95,90	852,90	
Итого за день		54,30	57,05	180,75	1436,30	
11 день (пятница)						
Завтрак						
Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами	20/20	4,9	2,9	9	81,4	TK № 004
Пудинг гречневый с творогом	200	19,1	19	35,2	390	УСП
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,00	7,30	31,60	TK № 081
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Яблоко свежее	150	0,48	0,00	12,60	57,00	TK № 091
Итого за прием пищи	645	25,98	24,15	82,00	656,80	
Обед						
Огурец соленый	150	6,5	18,3	6,3	160,8	TK № 010
Борщ с фасолью и сметаной	250/10	4,70	6,50	11,10	112,00	TK № 019
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	17,3	14	7,5	220	УСП
Овощи припущенные	200	2,53	5,73	14,1	113,3	TK № 054
Компот из изюма	200	0,3	0	32,8	134	TK № 067
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Итого за прием пищи	955	32,63	46,78	89,70	836,90	
Итого за день		58,61	70,93	171,70	1493,70	
12 день (суббота)						
Завтрак						
Яйцо вареное	1/2 шт./20	2,55	2,30	0,15	31,50	TK № 036
Макаронные изделия безглютеновые с тертым сыром запеченные	200	10,40	19,30	42,00	330,00	TK № 053
Какао с молоком	200	4,20	3,50	12,80	99,80	TK № 074
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Яблоко, фаршированное морковью	150	1,07	2,10	20,50	109,30	УСП
Итого за прием пищи	615	19,52	29,45	93,35	667,40	
Обед						
Помидор свежий	150	0,90	0,00	5,70	21,00	TK № 012
Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/20/10	11,20	14,10	11,90	222,50	TK № 018
Суфле из печени	120	26,64	12,00	9,12	277,20	УСП
Пюре картофельное	230	4,72	8,30	31,70	216,20	TK № 056
Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	25,70	105,00	TK № 078
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Итого за прием пищи	975	44,76	36,65	76,32	833,70	
Итого за день		64,28	66,10	169,67	1501,10	

Распределение калорийности по приемам пищи

1-я неделя			
ДНИ	Завтрак., ккал.	Обед, ккал.	Итого за завтрак и обед, ккал.
1 день	529,40	819,10	1348,50
2 день	487,90	782,30	1270,20
3 день	545,80	747,80	1293,60
4 день	546,10	820,60	1366,70
5 день	496,40	821,60	1318,00
6 день	549,20	822,20	1371,40
Всего за неделю	525,80	802,30	1328,10
2-я неделя			
7 день	474,90	820,30	1295,20
8 день	554,60	754,30	1308,90
9 день	554,20	818,80	1373,00
10 день	476,70	732,90	1209,60
11 день	559,30	732,60	1291,90
12 день	585,00	707,80	1292,80
Всего за неделю	534,10	761,10	1295,20
НОРМАТИВ, ККАЛ	470,00- 587,50	705,00- 822,50	1175,00- 1410,00