



ОАО «СПБ кейтеринг»
ИНН 6262371885

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО «Ведущие Печёры» по АХВ
А.А. Романычева

Сезон: осень, зима, весна, лето

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд диетического питания
(без молока, масла, сметаны, масла слив., сыра и говяд.)

УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора по кейтерингу
И.В. Неманов



Первая неделя
понедельник-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,17	0,02	0,53	2,97	Овощи натуральные свежие (огурец)	20
310/2015	3,00	5,85	24,45	162,41	Картофель отварной, м/р	150
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	6,92	7,32	65,65	356,10	Итого	435

Обед 1-4 класс

67/2015	1,20	6,10	5,33	81,03	Винегрет овощной	60
138/1996	6,39	5,09	27,37	180,85	Суп гороховый с гречками	200/20
595/2022	19,78	5,81	11,75	178,38	Нагетсы из птицы (филе)	90
273, 469/1996	5,61	5,91	35,96	219,43	Макароны отварные (м/р), Диета	150
349/2015	0,40	0,02	19,60	80,15	Компот из смеси сухофруктов	180
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	40,98	25,08	144,55	967,80	Итого	800

вторник-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное/	3,98	6,25	39,70	230,97	Печенье	3 шт
175/2005	3,17	0,77	28,98	135,50	Каша Дружба (б/молока, б/масла), Диета	200
783/2022	0,04	0,04	8,05	32,79	Чай фруктовый (с яблоком), с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	10,93	8,52	102,43	530,11	Итого	498

Обед 1-4 класс

46/2015	0,74	3,11	6,94	58,67	Салат из б/к капусты с яблоками	60
113/2017	5,94	8,29	12,68	149,10	Суп-лапша домашняя с птицей	200/10
580/2022	11,10	1,55	3,18	71,05	Гуляш из мяса птицы (филе)	90
257, табл. 4/271	7,26	11,30	32,60	261,14	Каша гречневая рассыпчатая	150
388/2015	0,61	0,25	17,68	75,42	Напиток из плодов шиповника	180
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	33,25	26,65	117,83	843,33	Итого	790

среда-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,40	0,40	9,80	44,40	Яблоко	1 шт
273, 469/1996	5,61	5,91	35,96	219,43	Макароны отварные (м/р), Диета	150
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	9,76	7,76	86,43	454,56	Итого	515

Обед 1-4 класс

191/2022	0,78	0,06	4,14	20,22	Морковные палочки	60
110/1996	1,77	5,15	11,34	96,74	Борщ с капустой и картофелем	200
288/2015	24,65	12,69	1,00	216,81	Птица отварная (окорочок)	90
465/1996	3,78	7,28	39,96	240,51	Рис отварной (м/р), Диета	150
848/2022	0,10	0,05	16,87	68,29	Напиток клубничный	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	38,67	27,38	117,85	872,52	Итого	805

четверг-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное/	3,98	6,25	39,70	230,97	Печенье	3 шт
257/1996	3,08	0,44	38,55	170,47	Каша рисовая (б/молока, б/масла), Диета	200
54-6н/2018	0,13	0,05	7,92	32,65	Чай со смородиной и сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	10,93	8,20	111,87	564,95	Итого	498

Обед 1-4 класс

147/2022	1,07	9,05	5,94	109,49	Салат Розовый из капусты со свеклой	60
271/2022	14,86	13,47	13,00	232,69	Бульон куриный с зеленью и яйцом, с гречками	200/20
289/2015	21,10	8,75	20,52	245,23	Рагу из птицы (филе)	200

856/2022	0,06	0,06	19,31	77,94	Напиток яблочный	180
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	43,61	24,43	97,37	783,80	Итого	700

пятница-1

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное	0,80	0,20	7,50	35,00	Мандарин	1 шт
257/1996	5,75	1,65	39,24	194,80	Каша пшенная (б/молока, б/масла), Диета	200
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	10,30	3,30	87,41	420,53	Итого	565
Обед 1-4 класс						
71/2015	0,51	0,08	1,58	8,90	Овощи натуральные свежие (огурец)	60
88/2015	1,59	4,17	8,17	76,57	Щи из свежей капусты с картофелем	200
265/2015	13,85	27,12	28,05	411,64	Плов (свинина)	150
349/2015	0,40	0,02	19,60	80,15	Компот из смеси сухофруктов	180
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	23,93	33,52	101,94	805,22	Итого	690

Вторая неделя

понедельник-2

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное/	3,98	6,25	39,70	230,97	Печенье	3 шт
257/1996	5,75	1,65	39,24	194,80	Каша пшенная (б/молока, б/масла), Диета	200
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	13,48	9,35	119,61	616,51	Итого	513
Обед 1-4 класс						
52/2022	0,80	4,25	2,17	50,16	Салат из капусты б/к с огурцом	60
113/2017	5,94	8,29	12,68	149,10	Суп-лапша домашняя с птицей	200/10
260/2015	10,50	24,13	4,11	275,65	Гуляш (свинина)	90
257 табл.4/271	7,16	14,86	32,43	292,11	Каша гречневая рассыпчатая (м/р), Диета	150
349/2015	0,40	0,02	19,60	80,15	Компот из смеси сухофруктов	180
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	32,40	53,70	115,55	1075,12	Итого	830

вторник-2

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,17	0,02	0,53	2,97	Овощи натуральные свежие (огурец)	20
143/2017	3,17	6,39	17,78	141,32	Рагу из овощей, Диета	150
629/1996	0,07	0,01	15,21	61,20	Чай с лимоном, с сахаром	200/7
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	7,16	7,87	59,22	336,33	Итого	442
Обед 1-4 класс						
62/2017	0,75	0,06	6,97	31,39	Салат из моркови с сахаром	60
287/2022	1,46	2,15	6,82	52,48	Щи Новгородские, Диета	200
229/2015	9,73	5,11	5,90	108,50	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	90
312/2015	3,02	0,60	24,57	115,78	Картофельное пюре (б/молока, б/масла), Диета	150
856/2022	0,06	0,06	19,31	77,94	Напиток яблочный	180
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	21,86	10,07	101,15	582,64	Итого	720

среда-2

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное	0,80	0,20	7,50	35,00	Мандарин	1 шт
273, 469/1996	5,61	5,91	35,96	219,43	Макароны отварные (м/р), Диета	150
12/2016	0,00	0,00	9,70	38,80	Чай с витаминами	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	10,16	7,56	78,86	424,08	Итого	500
Обед 1-4 класс						
67/2015	1,20	6,10	5,33	81,03	Винегрет овощной	60
99/2015	1,41	4,22	9,26	80,63	Суп из овощей	200
288/2015	24,65	12,69	1,00	216,81	Птица отварная (окорочок)	90
465/1996	3,78	7,28	39,96	240,51	Рис отварной (м/р), Диета	150
848/2022	0,10	0,05	16,87	68,29	Напиток клубничный	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50

	38,74	32,49	116,96	915,22	Итого	800
--	-------	-------	--------	--------	-------	-----

четверг-2

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,17	0,02	0,53	2,97	Овощи натуральные свежие (огурец)	20
310/2015	3,00	5,85	24,45	162,41	Картофель отварной, м/р	150
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	6,92	7,32	65,65	356,10	Итого	435
Обед 1-4 класс						
45/2015	0,93	3,05	5,63	53,70	Салат из б/к капусты	60
88/2015	1,49	4,17	7,79	74,67	Щи из свежей капусты с картофелем, Диета	200
622/2022	16,47	3,55	12,68	148,53	Шницель рубленый куриный (филе)	90
257, табл. 4/271	7,16	14,86	32,43	292,11	Каша гречневая рассыпчатая (м/р), Диета	150
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	33,65	27,79	116,05	856,85	Итого	815

пятница-2

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,17	0,02	0,53	2,97	Овощи натуральные свежие (огурец)	20
143/2017	3,17	6,39	17,78	141,32	Рагу из овощей, Диета	150
629/1996	0,07	0,01	15,21	61,20	Чай с лимоном, с сахаром	200/7
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	7,16	7,87	69,22	336,33	Итого	442
Обед 1-4 класс						
71/2015	0,51	0,06	1,58	8,90	Овощи натуральные свежие (огурец)	60
82/2015	1,51	4,16	8,51	77,48	Борщ с капустой и картофелем, Диета	200
613/2022	16,61	5,58	11,44	170,39	Котлеты пожарские (филе)	90
273, 469/1996	5,61	5,91	35,96	219,43	Макароны отварные (м/р), Диета	150
349/2015	0,40	0,02	19,60	80,15	Компот из смеси сухофруктов	180
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	34,23	17,87	121,63	784,30	Итого	780