

Директор
Ликучев Д.А.



Питание двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
Для предоставления питания учащимся в 5-8 кадетских классах общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

1 день									
Обед									
Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.		
Салат из соленых огурцов с луком	120	2017	21	1,04	6,15	3,15	72		
Суп картофельный с рисом и грибами	240/10	2017	101	4,37	5,13	22,00	151		
Виточки рубленые из говядины	120	2016	302	18,42	15,65	15,02	274		
Пюре картофельное	200	2008	335	4,44	7,30	29,33	200		
Кисель из кураги	200	2008	406	1,04	0,06	36,56	150		
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	3,09	1,20	20,05	104		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	АКП	2	3,96	1,10	23,70	117		
Яблоки	250	2016	403	1,00	1,00	34,50	121		
Молоко в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	200	АКП	17	5,40	5,00	18,00	132		
Итого за прием пищи:	1440			42,76	42,59	202,31	1321		
Всего за день:				42,76	42,59	202,31	1321		

1 Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день							
Обед							
Салат картофельный с соевыми отруцями и зеленым горошком	100	2017	42	1,82	6,28	10,34	105
Яйцо вареное	25	2008	213	3,18	4,88	2,68	40
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	235/10/5	2017	82	4,55	9,74	12,52	152
Рыба, тушенная с овощами	120	2016	254	13,75	7,70	5,80	149
Рис отварной	200	2008	325	5,51	8,10	34,17	233
Сок яблочный	200	2016	484	0	0	23,00	92
Пряники	70	АКП	13	3,36	3,96	26,39	165
Мандарины	250	2016	399	2,00	0,50	18,75	88
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	3,09	1,20	20,05	104
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	АКП	2	3,96	1,10	23,70	117
Итого за прием пищи:	1315			41,22	43,46	177,39	1244
Всего за день:				41,22	43,46	177,39	1244

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день							
Обед							
Салат из квашеной капусты	120	2008	40	1,04	8,14	11,16	104
Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей	240/10	2017	112	4,27	6,04	19,90	144
Рагу из мяса птицы (курица)	300	2016	334	19,36	14,96	26,06	293
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,68	0,28	21,62	124
Булочка молочная	50	2008	477	2,70	3,73	18,61	149
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Мармелад	30	АКП	14	0,45	2,76	19,26	104
Пюре фруктовое в индивидуальной упаковке	90	АКП	18	0	0	12,50	188
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	3,09	1,20	20,05	104
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	АКП	2	3,96	1,10	23,70	117
Итого за прием пищи:	1240			38,65	40,70	190,87	1434
Всего за день:				38,65	40,70	190,87	1434

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день							
Обед							
Винегрет овощной с сельдью	100/20	2008	51	3,40	12,88	7,33	158
Щи из свежей капусты с картофелем и птицей	245/5	2017	88	3,49	6,06	9,10	110
Котлеты Домашние	120	2008	271	17,10	12,06	14,44	282
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	181	7,62	5,87	52,53	278
Сок мультифрукт	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
Печенье овсяное	60	АКП	11	3,60	15,00	22,80	228
Яблочки	250	2016	403	1,00	1,00	24,50	110
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	3,09	1,20	20,05	104
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	АКП	2	3,96	1,10	23,70	117
Итого за прием пищи:	1295			43,46	55,17	193,45	1468
Всего за день:				43,46	55,17	193,45	1468

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день							
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант) / Помидоры натуральные свежие с 01.03	120	2008/2017	41/71	1,36	8,23	13,09	114
Рассольник ленинградский со свиной и сметаной	240/5/5	2017	96	3,25	10,33	17,89	145
Суфле из рыбы	120	АКП	45	16,60	12,20	3,16	224
Картофель отварной	200	2008	333	4,04	6,31	32,63	204
Компот из изюма	200	2008	401	0,46	0,10	28,14	101
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Мандарины	250	2016	399	2,00	0,50	18,75	88
Зефир витаминизированный	50	АКП	12	0,40	0,05	39,90	162
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	3,09	1,20	20,05	104
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	АКП	2	3,96	1,10	23,70	117
Итого за прием пищи:	1390			38,25	42,53	215,30	1365
Всего за день:				38,25	42,53	215,30	1365

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
6 день							
Обед							
Салат из свежлы отварной	120	2017	52	1,76	8,31	10,36	114
Суп картофельный с фасолью и птицей	240/10	2017	102	5,95	6,65	19,23	178
Сердце в соусе	120	2017	262	16,37	13,06	3,67	212
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	3,52	6,39	37,30	245
Сок апельсиновый	200	2016	484	0,44	0	33,56	136
Курага порциями	30	АКП	28	1,56	1,09	15,30	68
Апельсины	250	2016	393	2,25	0,50	20,25	95
Молоко в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	200	АКП	17	5,40	5,00	18,00	132
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	3,09	1,20	20,05	104
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	АКП	2	3,96	1,10	23,70	117
Итого за прием пищи:	1470			44,30	43,30	201,41	1402
Всего за день:				44,30	43,30	201,41	1402

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
7 день							
Обед							
Орुцы натуральные соленые	120	2017	70	0,96	0,12	3,24	14
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	235/10/5	2017	88	4,60	6,56	11,30	145
Жаркое по-домашнему	300	2017	259	23,34	24,41	37,77	507
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114
Яблоки	250	2016	403	1,00	1,00	24,50	110
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Печенье овсяное	60	АКП	11	3,60	15,00	22,80	228
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	3,09	1,20	20,05	104
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	АКП	2	3,96	1,10	23,70	117
Итого за прием пищи:	1380			43,81	52,05	189,24	1446
Всего за день:				43,81	52,05	189,24	1446

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
8 день							
Обед							
Салат из квашеной капусты	120	2008	40	1,04	8,14	11,16	104
Суп картофельный с горохом, свиной и гречками	220/10/20	2008	99	8,46	7,30	23,63	215
Биточки рыбные, соус сметанный	120/20	2017	234	15,01	15,36	23,32	241
Рис припущенный	200	2008	326	5,39	5,99	32,22	262
Напиток из варенья	200	2008	439	0,08	0,04	21,10	87
Мармелад	30	АКП	14	0,45	2,76	19,26	104
Мандарины	250	2016	399	2,00	0,50	18,75	88
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	3,09	1,20	20,05	104
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	АКП	2	3,96	1,10	23,70	117
Итого за прием пищи:	1290			39,49	42,39	193,19	1322
Всего за день:				39,49	42,39	193,19	1322

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
9 день							
Обед							
Овощи натуральные свежие	120	2017	71	0,84	0,60	6,29	50
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	235/10/5	2017	82	4,55	9,74	12,52	152
Шницель рубленый куриный	120	2016	338	16,64	9,10	15,16	170
Картофель тушеный	200	2008	133	4,22	16,74	29,77	272
Сок яблочный	200	2016	484	0	0	23,00	92
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Груши	250	2016	396	1,00	0,75	25,75	115
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	3,09	1,20	20,05	104
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	АКП	2	3,96	1,10	23,70	117
Итого за прием пищи:	1340			37,40	41,73	174,24	1179
Всего за день:				37,40	41,73	174,24	1179

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
10 день							
Обед							
Салат из свеклы отварной	100	2017	52	1,47	6,10	8,63	95
Яйцо вареное	25	2008	213	3,18	4,88	2,68	40
Суп картофельный с рыбой	230/20	2017	97	6,54	3,91	19,99	130
Гуляш	120	2017	260	15,88	13,22	3,32	157
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	3,52	6,39	37,30	245
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,44	0	29,56	120
Булочка молочная	50	2008	477	2,70	3,73	18,61	149
Яблоки	250	2016	403	1,00	1,00	24,50	110
Молоко в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	200	АКП	17	5,40	5,00	18,00	132
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	3,09	1,20	20,05	104
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	АКП	2	3,96	1,10	23,70	117
Итого за прием пищи:	1470			47,17	46,54	206,34	1399
Всего за день:				47,17	46,54	206,34	1399

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
11 день							
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант) / Помидоры натуральные свежие с 01.03	120	2008/2017	41/71	1,36	8,23	13,09	114
Суп из овощей с птицей и сметаной	240/5/5	2017	99	3,68	7,66	11,31	129
Пудинг из печени с морковью	120	АКП	46	18,93	15,36	4,40	252
Картофель отварной	200	2008	333	3,73	5,84	30,19	189
Компот из кураги	200	2008	401	1,04	0,06	34,16	142
Мандарины	250	2016	399	2,00	0,50	18,75	88
Пряники	70	АКП	13	3,36	3,96	26,39	165
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроулучшителями	40	АКП	1	3,09	1,20	20,05	104
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	60	АКП	2	3,96	1,10	23,70	117
Итого за прием пищи:	1310			41,15	43,91	182,03	1299
Всего за день:				41,15	43,91	182,03	1299

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
12 день							
Обед							
Винегрет овощной с сельдью	100/20	2008	51	5,40	13,65	8,10	178
Рассольник ленинградский со свиной	245/5	2017	96	2,41	6,33	17,14	136
Плов куриный	300	2016	331	23,44	16,31	54,62	489
Сок мультифрукт	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Зефир витаминизированный	50	АКП	12	0,40	0,05	39,90	162
Пюре фруктовое в индивидуальной упаковке	90	АКП	18	0	0	12,50	188
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКП	1	3,09	1,20	20,05	104
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	АКП	2	3,96	1,10	23,70	117
Итого за прием пищи:	1210			42,00	41,14	213,01	1562
Всего за день:				42,00	41,14	213,01	1562

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	42,76	42,59	202,31	1321
Всего за 2 день:	41,22	43,46	177,39	1244
Всего за 3 день:	38,65	40,70	190,87	1434
Всего за 4 день:	43,46	55,17	193,45	1468
Всего за 5 день:	38,25	42,53	215,30	1365
Всего за 6 день:	44,30	43,30	201,41	1402
ИТОГО:	248,63	267,76	1180,73	8235
В среднем за 1 неделю:	41,44	44,63	196,79	1372
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	12%	29%	57%	
Всего за 7 день:	43,81	52,05	189,24	1446
Всего за 8 день:	39,49	42,39	193,19	1322
Всего за 9 день:	37,40	41,73	174,24	1179
Всего за 10 день:	47,17	46,54	206,34	1399
Всего за 11 день:	41,15	43,91	182,03	1299
Всего за 12 день:	42,00	41,14	213,01	1562
ИТОГО:	251,01	267,77	1158,04	8207
В среднем за 2 неделю:	41,83	44,63	193,01	1368
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	12%	29%	56%	
В среднем за 12 дней:	41,64	44,63	194,90	1370

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах):		Обед
Всего за 1 день:		1440
Всего за 2 день:		1315
Всего за 3 день:		1240
Всего за 4 день:		1295
Всего за 5 день:		1390
Всего за 6 день:		1470
Всего за 7 день:		1380

Всего за 8 день:		1290
Всего за 9 день:		1340
Всего за 10 день:		1470
Всего за 11 день:		1310
Всего за 12 день:		1210

Сборники рецептов:

!

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСПОСЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. — ____ с. Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017.-544 с.

АКП - Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия, составленные на основании Акта контрольной проработки.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20.

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