

Согласовано
ГБОУ СОШ № 253

Директор



Генеральный директор
ООО "Единая сеть питания Северо-запад"

Ликучев Д.А.



Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для учащихся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте 12-18 лет в городском оздоровительном лагере дневного пребывания в период летних каникул

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52,00
Каша пшенная с изюмом и маслом сливочным	200	2017	177	8,32	9,10	45,50	298,00
Какао-напиток на молоке	200	2016	415	3,86	3,84	14,70	108,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Итого за прием пищи:	565			21,8	20,8	87,4	624,3
Обед							
Огурцы натуральные свежие	100	2017	71	0,70	0,10	1,90	11,00
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	250/5/5	2017	82	3,25	6,49	18,58	125,00
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	280	2008	235	20,18	21,04	35,90	386,00
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	ТК	1	3,08	1,20	20,04	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Вафли обогащенные	20	ТК	5	0,90	5,80	12,60	106,00
Итого за прием пищи:	920			30,9	35,3	132,7	923,0
Полдник							
Нектарины	100	2016	400	1,06	0,30	8,90	43,00
Булочка "Творожная"	100	2008	479	12,40	6,50	35,34	320,00
Компот из свежих груш	200	2008	394	0,16	0,12	28,08	114,00
Итого за прием пищи:	400			13,6	6,9	72,3	477,0
Всего за день:				66,3	63,0	292,4	2024,3

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,21	8,70	7,60	114,00
Суфле творожное запеченное с джемом	180/20	2016	242	19,23	13,30	44,21	356,25
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42,00
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	550			22,95	23,19	84,28	621,25
Обед							
Салат из свежих помидоров	100	2017	23	0,65	3,70	2,08	44,00
Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250	2017	113	4,38	7,23	20,13	137,50
Голубцы ленивые	280	2008	306	23,17	22,49	40,62	460,98
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,44	0	29,56	120,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	ТК	1	3,08	1,20	20,04	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	910			34,35	35,09	128,23	943,48
Полдник							
Зефир витаминизированный	35	ТК	12	0,28	0,04	27,93	113,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Сок виноградный	200	2016	484	0,60	0	28,00	114,00
Итого за прием пищи:	360			4,63	3,17	70,56	328,25
Всего за день:				61,93	61,45	283,07	1892,98

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день							
Завтрак							
Яйцо вареное	40	2008	213	7,90	8,60	8,20	93,40
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,89	9,66	29,48	229,78
Чай с сахаром (1 вариант)	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42,00
Пряник	70	ТК	13	3,36	1,96	40,90	249,20
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	535			21,22	21,01	101,13	679,38
Обед							
Салат из свеклы отварной	100	2017	52	1,47	6,09	8,62	95,00
Суп из овощей со свиной	250/5	2017	99	3,21	6,25	11,12	115,00
Оладьи из печени	100	2008	290	15,81	15,01	8,05	250,86
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,52	5,40	48,00	270,00
Кисель из сока плодового натурального	200	2008	408	0,02	0	38,06	152,00
Соус сметанный	25	2008	371	0,37	1,00	1,62	17,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	945			32,97	34,98	143,80	1042,86
Полдник							
Груши	100	2016	396	0,40	0,30	10,30	46,00
Ватрушка с творогом	75	2016	559	6,82	6,01	31,48	207,57
Напиток из варенья	200	2008	439	0,08	0,04	26,10	106,00
Итого за прием пищи:	375			7,30	6,35	67,88	359,57
Всего за день:				61,48	62,33	312,81	2081,81

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52,00
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	8,29	12,32	29,69	259,74
Кофейный напиток	200	2008	432	1,60	1,80	22,36	112,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	ТК	1	3,08	1,20	20,04	103,00
Итого за прием пищи:	580			20,67	22,44	86,72	627,99
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	2017	24	0,94	9,49	9,55	103,54
Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	2008	99	6,46	5,91	40,10	250,00
Куриное филе запеченное	100	2016	320	19,54	13,04	0,53	216,45
Кабачки, тушеные в сметанном соусе	200	2008	348	1,72	4,40	21,75	105,07
Компот из свежих груш	200	2008	394	0,16	0,12	28,08	114,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	935			33,38	34,19	128,34	932,06
Полдник							
Абрикосы	100	2016	392	0,90	0,10	9,00	41,00
Печенье овсяное	40	ТК	11	5,40	10,00	23,20	192,00
Сок яблочный	200	2016	484	0	0	23,00	92,00
Итого за прием пищи:	340			6,30	10,10	55,20	325,00
Всего за день:				60,35	66,73	270,26	1885,05

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,28	4,58	21,88	134,00
Омлет с картофелем	200	ТК	35	18,86	16,40	30,04	341,81
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42,00
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	565			22,65	22,17	84,39	626,81
Обед							
Винегрет овощной	100	2008	51	1,21	8,17	7,33	136,00
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2017	88	1,94	5,94	9,26	109,00
Гуляш из говядины	120	2022	503	15,64	12,45	2,96	186,00
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	181	8,94	7,53	52,46	333,83
Компот из кураги	200	2008	401	1,04	0,06	31,16	142,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	950			33,34	35,38	131,50	1049,83
Полдник							
Шарлотка с яблоками	100	2022	1065	5,15	4,31	48,22	243,00
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,46	0,10	28,00	114,00
Итого за прием пищи:	300			5,61	4,41	76,22	357,00
Всего за день:				61,60	61,96	292,11	2033,64

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
6 день							
Завтрак							
Яйцо вареное	40	2008	213	7,90	8,60	8,20	93,40
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	6,97	8,96	39,10	288,62
Какао-напиток на молоке	200	2016	415	3,86	3,84	14,70	108,00
Груши	100	2016	396	0,40	0,30	10,30	46,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	565			21,06	22,45	84,83	601,02
Обед							
Салат из свежих помидоров	100	2017	23	0,65	3,70	2,08	44,00
Рассольник ленинградский со свининой	250/5	2017	96	4,91	6,33	17,14	161,25
Тефтели мясные	120	2008	283	15,02	18,01	14,38	264,00
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,52	5,40	48,00	270,00
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,44	0	29,56	120,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	ТК	1	3,08	1,20	20,04	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	955			34,27	35,12	146,99	1040,25
Полдник							
Зефир витаминизированный	35	ТК	12	0,28	0,04	27,93	113,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Сок персиковый	200	2016	484	0,45	0	24,75	101,00
Итого за прием пищи:	360			4,48	3,17	67,31	315,25
Всего за день:				59,81	60,73	299,13	1956,52

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,21	8,70	7,60	114,00
Суфле творожное запеченное с джемом	180/20	2016	242	19,23	13,30	44,21	356,25
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42,00
Нектарины	100	2016	400	1,06	0,30	8,90	43,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	30	ТК	1	2,31	0,90	15,03	77,00
Итого за прием пищи:	555			23,99	23,24	85,88	632,25
Обед							
Огурцы натуральные свежие	100	2017	71	0,70	0,10	1,90	11,00
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	250/5/5	2017	82	3,25	6,49	18,58	125,00
Котлета рыбная любительская	100	2008	241	14,08	12,59	6,64	196,00
Пюре картофельное	200	2008	335	4,44	7,30	27,06	200,00
Компот из свежих груш	200	2008	394	0,16	0,12	28,08	114,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	ТК	1	3,08	1,20	20,04	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Печенье обогащенное	40	ТК	6	2,80	5,20	29,20	176,00
Итого за прием пищи:	980			31,15	33,48	147,30	1003,00
Полдник							
Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	2016	583	4,88	5,59	23,81	161,00
Напиток из варенья	200	2008	439	0,08	0,04	26,10	106,00
Итого за прием пищи:	260			4,96	5,63	49,91	267,00
Всего за день:				60,10	62,35	283,09	1902,25

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
8 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52,00
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,89	9,66	29,48	229,78
Кофейный напиток	200	2008	432	1,60	1,80	22,36	112,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Вафли обогащенные	20	ТК	5	0,90	5,80	12,60	106,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	585			20,02	25,13	91,60	666,03
Обед							
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	2017	42	1,82	6,27	10,31	105,00
Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250	2017	113	4,38	7,23	20,13	137,50
Плов со свининой	280	2017	265	23,07	19,93	51,05	457,47
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	895			34,00	34,81	137,69	956,97
Полдник							
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44,00
Булочка молочная	80	2008	477	7,52	7,70	35,78	238,40
Сок виноградный	200	2016	484	0,60	0	28,00	114,00
Итого за прием пищи:	380			8,52	8,10	73,58	396,40
Всего за день:				62,54	68,04	302,87	2019,40

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
9 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,28	4,58	21,88	134,00
Макароны отварные с сыром	200/25	2017	204	14,30	13,71	40,32	374,40
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	200	2016	421	1,42	1,48	11,94	66,00
Абрикосы	100	2016	392	0,90	0,10	9,00	41,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	590			19,83	20,62	95,67	680,40
Обед							
Салат из свеклы отварной	100	2017	52	1,47	6,09	8,62	95,00
Суп из овощей со свиной	250/5	2017	99	3,21	6,25	11,12	115,00
Котлеты "Особые"	100	2008	273	17,35	16,24	16,61	326,69
Картофель отварной с зеленью	200	2016	348	4,12	5,34	33,10	206,00
Кисель из сока плодового натурального	200	2008	408	0,02	0	38,06	152,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	920			30,74	35,15	135,84	1037,69
Полдник							
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Ватрушка с повидлом	75	2016	558	4,31	5,39	26,28	208,75
Компот из кураги	200	2008	401	1,04	0,06	31,16	142,00
Итого за прием пищи:	400			9,10	8,58	72,07	452,00
Всего за день:				59,67	64,35	303,58	2170,09

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
10 день							
Завтрак							
Яйцо вареное	40	2008	213	7,90	8,60	8,20	93,40
Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	200	2017	183	9,67	10,14	36,79	305,25
Чай с сахаром (1 вариант) ³	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42,00
Груши	100	2016	396	0,40	0,30	10,30	46,00
Печенье обогащенное	40	ТК	6	2,80	5,20	29,20	176,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	605			22,84	25,03	107,04	727,65
Обед							
Салат "Школьные годы"	100	2008	29	1,10	6,97	18,15	108,55
Суп картофельный с рыбой	250/20	2017	97	6,16	6,41	19,99	167,50
Куриное филе запеченное	100	2016	320	19,54	13,04	0,53	216,45
Кабачки, тушеные в сметанном соусе	200	2008	348	1,72	4,40	21,75	105,07
Напиток из варенья	200	2008	439	0,08	0,04	26,10	106,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Мармелад	30	ТК	14	0,45	2,76	19,26	104,00
Итого за прием пищи:	965			33,62	34,86	134,11	950,57
Полдник							
Шарлотка с яблоками	100	2022	1065	5,15	4,31	48,22	243,00
Сок персиковый	200	2016	484	0,45	0	24,75	101,00
Итого за прием пищи:	300			5,60	4,31	72,97	344,00
Всего за день:				62,06	64,20	314,11	2022,22

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	66,34	63,00	292,38	2024,25
Всего за 2 день:	61,93	61,45	283,07	1892,98
Всего за 3 день:	61,48	62,33	312,81	2081,81
Всего за 4 день:	60,35	66,73	270,26	1885,05
Всего за 5 день:	61,60	61,96	292,11	2033,64
ИТОГО:	311,69	315,48	1450,62	9917,73
В среднем за 1 неделю:	62,34	63,10	290,12	1983,55
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	13%	29%	59%	
Всего за 6 день:	59,81	60,73	299,13	1956,52
Всего за 7 день:	60,10	62,35	283,09	1902,25
Всего за 8 день:	62,54	68,04	302,87	2019,40
Всего за 9 день:	59,67	64,35	303,58	2170,09
Всего за 10 день:	62,06	64,20	314,11	2022,22
ИТОГО:	304,16	319,67	1502,79	10070,48
В среднем за 2 неделю:	60,83	63,93	300,56	2014,10
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	12%	29%	60%	
В среднем за 10 дней:	61,59	63,51	295,34	1998,82

Сборники рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСПСОЗ» — 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.

ТК - Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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