

Согласовано

1509 школа № 859

Директор



Фурсова Н.А.

Генеральный директор

ООО "Единая сеть питания Северо-запад"

Ликучев Д.А.



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)

Для предоставления питания учащимся в 5-8 кадетских классах общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком	120	2017	21	1,04	6,15	3,15	72
Суп картофельный с рисом и птицей	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 микроутриентами	40	АКТ	1	3,09	1,20	20,05	104
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	60	АКТ	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	АКТ	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

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 отрупами и зеленым горошком	100	2017	42	1,82	6,28	10,34	105
Дйцо 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, тушеная 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
Пряник глазированный	50	АКП	172	2,80	1,40	37,16	180
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:	1295			40,66	40,90	188,16	1259
Всего за день:				40,66	40,90	188,16	1259

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ 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	40	АКТ	171	2,80	5,20	29,20	176
Доблоки	250	2016	403	1,00	1,00	24,50	110
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКТ	1	3,09	1,20	20,05	104
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	АКТ	2	3,96	1,10	23,70	117
Итого за прием пищи:*	1275			42,66	45,37	199,85	1416
Всего за день:				42,66	45,37	199,85	1416

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
Рассолыник 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	20	АКП	173	0,14	0,00	14,95	60
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:	1360			37,99	42,48	190,35	1264
Всего за день:				37,99	42,48	190,35	1264

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
6 день							
Обед							
Салат из свеклы отварной	120	2017	52	1,76	8,31	10,36	114
Суп картофельный с фасолью и грибами	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 микроэлементами	40	АКП	1	3,09	1,20	20,05	104
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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							
Орुцпы 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	40	АКП	171	2,80	5,20	29,20	176
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:	1360			43,01	42,25	195,64	1394
Всего за день:				43,01	42,25	195,64	1394

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ 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 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:	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							
Огурцы 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
Багон 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
Дйцо 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
Дблочки	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 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:	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							
Винегрет овощной с сельдью	100/20	2008	51	5,40	13,65	8,10	178
Рассолышник 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
Мандарины	250	2016	399	2,00	0,50	18,75	88
Пряник глазированный	50	АКТ	172	2,80	1,40	37,16	180
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	АКТ	1	3,09	1,20	20,05	104
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	АКТ	2	3,96	1,10	23,70	117
Итого за прием пищи:	1270			43,30	40,49	198,52	1372
Всего за день:				43,30	40,49	198,52	1372

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
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
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Зефир	20	АКП	173	0,14	0,00	14,95	60
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:	1200			39,03	41,95	182,34	1402
Всего за день:				39,03	41,95	182,34	1402

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:	40,66	40,90	188,16	1259
Всего за 3 день:	38,65	40,70	190,87	1434
Всего за 4 день:	42,66	45,37	199,85	1416
Всего за 5 день:	37,99	42,48	190,35	1264
Всего за 6 день:	44,30	43,30	201,41	1402
ИТОГО:	247,01	255,35	1172,95	8096
В среднем за 1 неделю:	41,17	42,56	195,49	1349
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	12%	28%	58%	
Всего за 7 день:	43,01	42,25	195,64	1394
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:	43,30	40,49	198,52	1372
Всего за 12 день:	39,03	41,95	182,34	1402
ИТОГО:	249,39	255,36	1150,26	8068
В среднем за 2 неделю:	41,56	42,56	191,71	1345
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	12%	28%	57%	
В среднем за 12 дней:	41,37	42,56	193,60	1347

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах):		Обед
Всего за 1 день:		1440
Всего за 2 день:		1295
Всего за 3 день:		1240
Всего за 4 день:		1275
Всего за 5 день:		1360
Всего за 6 день:		1470
Всего за 7 день:		1360

Всего за 8 день:		1290
Всего за 9 день:		1340
Всего за 10 день:		1470
Всего за 11 день:		1270
Всего за 12 день:		1200

Сборники рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИЦ, 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. Тугельяна. - 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.