Согласовано

ГБОУ школа № 253

Директор _____ Фурсова Н.Я.

Генеральный директор

ООО "Единая сеть питания Северо-запад"

_____ Ликучев Д.А.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)

для предоставления питания учащимся в 9-11 кадетских классах общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день							
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
Биточки рубленые из говядины	130	2016	302	19,56	18,25	16,50	297
Пюре картофельное	230	2008	335	5,10	10,39	33,73	230
Кисель из кураги	200	2008	406	1,04	0,06	36,56	150
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	50	АКП	1	3,86	1,50	25,06	130
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	АКП	2	5,63	1,84	27,73	137
Яблоки	300	2016	403	1,20	1,20	41,40	145
Молоко в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	200	АКП	17	5,40	4,20	18,00	132
Итого за прием пищи:	**1550**			**47,20**	**48,72**	**224,12**	**1444**
Всего за день:				**47,20**	**48,72**	**224,12**	**1444**

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 солеными огурцами 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	130	2016	254	17,85	11,32	10,26	181
Рис отварной	230	2008	325	6,34	10,31	39,29	268
Сок яблочный	200	2016	484	0	0	23,00	92
Пряник глазированный	50	АКП	172	2,80	1,40	37,16	180
Мандарины	300	2016	399	2,40	0,60	22,50	105
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	50	АКП	1	3,86	1,50	25,06	130
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	АКП	2	5,63	1,84	27,73	137
Итого за прием пищи:	**1405**			**48,43**	**47,87**	**210,54**	**1390**
Всего за день:				**48,43**	**47,87**	**210,54**	**1390**

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)	350	2016	334	22,65	19,50	30,50	343
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,68	0,28	21,62	124
Булочка молочная	80	2008	477	4,32	5,97	29,78	238
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	50	АКП	1	3,86	1,50	25,06	130
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	АКП	2	5,63	1,84	27,73	137
Итого за прием пищи:	**1340**			**46,00**	**48,52**	**215,50**	**1619**
Всего за день:				**46,00**	**48,52**	**215,50**	**1619**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день							
Обед							
Винегрет овощной с сельдью	100/35	2008	51	3,84	14,55	8,28	179
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	230	2008	181	8,76	6,76	60,41	320
Сок мультифрукт	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
Печенье	40	АКП	171	2,80	5,20	29,20	176
Яблоки	300	2016	403	1,20	1,20	29,40	132
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	50	АКП	1	3,86	1,50	25,06	130
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	АКП	2	5,63	1,84	27,73	137
Итого за прием пищи:	**1395**			**46,88**	**49,17**	**222,62**	**1546**
Всего за день:				**46,88**	**49,17**	**222,62**	**1546**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ 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 свининой и сметаной	240/5/5	2017	96	3,25	10,33	17,89	145
Суфле из рыбы	130	АКП	45	18,54	14,20	3,16	224
Картофель отварной	230	2008	333	5,64	9,26	34,71	217
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	300	2016	399	2,40	0,60	22,50	105
Зефир	20	АКП	173	0,14	0,00	14,95	60
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	50	АКП	1	3,86	1,50	25,06	130
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	АКП	2	5,63	1,84	27,73	137
Итого за прием пищи:	**1475**			**44,38**	**48,56**	**205,23**	**1340**
Всего за день:				**44,38**	**48,56**	**205,23**	**1340**

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 свеклы 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	130	2017	262	17,24	16,05	4,58	232
Макаронные изделия отварные	230	2008	331	4,04	7,35	42,89	282
Сок апельсиновый	200	2016	484	0,44	0	33,56	136
Курага порциями	30	АКП	28	1,56	1,09	15,30	68
Апельсины	300	2016	393	2,70	0,60	24,30	114
Молоко в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	200	АКП	17	5,40	4,20	18,00	132
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	50	АКП	1	3,86	1,50	25,06	130
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	АКП	2	5,63	1,84	27,73	137
Итого за прием пищи:	**1580**			**48,59**	**47,59**	**221,01**	**1523**
Всего за день:				**48,59**	**47,59**	**221,01**	**1523**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
7 день							
Обед							
Огурцы 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	350	2017	259	27,30	28,56	44,19	593
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114
Яблоки	300	2016	403	1,20	1,20	29,40	132
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	50	АКП	1	3,86	1,50	25,06	130
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	АКП	2	5,63	1,84	27,73	137
Итого за прием пищи:	**1480**			**49,61**	**47,64**	**216,00**	**1548**
Всего за день:				**49,61**	**47,64**	**216,00**	**1548**

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, свининой и гренками	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	230	2008	326	6,20	10,10	37,05	302
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	300	2016	399	2,40	0,60	22,50	105
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	50	АКП	1	3,86	1,50	25,06	130
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	АКП	2	5,63	1,84	27,73	137
Итого за прием пищи:	**1390**			**43,14**	**47,64**	**210,81**	**1425**
Всего за день:				**43,14**	**47,64**	**210,81**	**1425**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ 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	130	2016	338	17,68	10,74	18,47	184
Картофель тушеный	230	2008	133	6,86	19,87	34,24	312
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	300	2016	396	1,20	0,90	30,90	138
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	50	АКП	1	3,86	1,50	25,06	130
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	АКП	2	5,63	1,84	27,73	137
Итого за прием пищи:	**1460**			**43,72**	**47,69**	**196,21**	**1302**
Всего за день:				**43,72**	**47,69**	**196,21**	**1302**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ 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	230	2008	331	4,04	7,35	42,89	282
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,44	0	29,56	120
Булочка молочная	80	2008	477	4,32	5,97	29,78	238
Яблоки	300	2016	403	1,20	1,20	29,40	132
Молоко в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	200	АКП	17	5,40	4,20	18,00	132
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	50	АКП	1	3,86	1,50	25,06	130
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	АКП	2	5,63	1,84	27,73	137
Итого за прием пищи:	**1600**			**51,96**	**50,18**	**237,04**	**1593**
Всего за день:				**51,96**	**50,18**	**237,04**	**1593**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
11 день							
Обед							
Винегрет овощной с сельдью	100/35	2008	51	6,10	16,24	10,65	201
Рассольник ленинградский со свининой	245/5	2017	96	2,41	6,33	17,14	136
Плов куриный	350	2016	331	27,42	21,00	63,91	573
Сок мультифрукт	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
Мандарины	300	2016	399	2,40	0,60	22,50	105
Пряник глазированный	50	АКП	172	2,80	1,40	37,16	180
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	50	АКП	1	3,86	1,50	25,06	130
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	АКП	2	5,63	1,84	27,73	137
Итого за прием пищи:	**1405**			**50,82**	**48,91**	**223,14**	**1542**
Всего за день:				**50,82**	**48,91**	**223,14**	**1542**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
12 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	130	АКП	46	19,80	17,56	6,40	252
Картофель отварной	230	2008	333	5,64	9,26	34,71	217
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	50	АКП	1	3,86	1,50	25,06	130
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	АКП	2	5,63	1,84	27,73	137
Итого за прием пищи:	**1260**			**44,25**	**48,61**	**197,91**	**1476**
Всего за день:				**44,25**	**48,61**	**197,91**	**1476**

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	47,20	48,72	224,12	1444
Всего за 2 день:	48,43	47,87	210,54	1390
Всего за 3 день:	46,00	48,52	215,50	1619
Всего за 4 день:	46,88	49,17	222,62	1546
Всего за 5 день:	44,38	48,56	205,23	1340
Всего за 6 день:	48,59	47,59	221,01	1523
ИТОГО:	**281,49**	**290,44**	**1299,02**	**8862**
В среднем за 1 неделю:	**46,91**	**48,41**	**216,50**	**1477**
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	**13%**	**29%**	**59%**	
Всего за 7 день:	49,61	47,64	216,00	1548
Всего за 8 день:	43,14	47,64	210,81	1425
Всего за 9 день:	43,72	47,69	196,21	1302
Всего за 10 день:	51,96	50,18	237,04	1593
Всего за 11 день:	50,82	48,91	223,14	1542
Всего за 12 день:	44,25	48,61	197,91	1476
ИТОГО:	**283,50**	**290,66**	**1281,12**	**8886**
В среднем за 2 неделю:	**47,25**	**48,44**	**213,52**	**1481**
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	**13%**	**29%**	**58%**	
В среднем за 12 дней:	**47,08**	**48,43**	**215,01**	**1479**

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах):		**Обед**
Всего за 1 день:		1550
Всего за 2 день:		1405
Всего за 3 день:		1340
Всего за 4 день:		1395
Всего за 5 день:		1475
Всего за 6 день:		1580
Всего за 7 день:		1480

Всего за 8 день:		1390
Всего за 9 день:		1460
Всего за 10 день:		1600
Всего за 11 день:		1405
Всего за 12 день:		1260

Сборники рецептур:

Сборник рецептур 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 рецептур 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.