



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся 9-11 кадетских классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.						
	г			Всего	Всего	Всего							
				г	г	г							
1 день (понедельник)													
Обед													
Огурец солёный порционно	120	2024	385	0,48	18,00	9,60	99,00						
Суп рыбный с картофелем и рисовой крупой	250/10	2024	103	9,55	6,03	20,35	187,94						
Паста Болоньезе "По-школьному"	320	2022	404	30,17	27,47	84,80	498,70						
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80						
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	36,12	182,70						
Сок фруктовый	200	2024	469	1,00	0,20	9,80	45,00						
Мандарин свежий	300	2008	9.8	2,40	0,30	22,50	114,00						
Вафли	40	2021	580	2,88	5,60	19,60	124,00						
Итого за прием пищи:	1370			55,81	60,41	226,65	1370,14						
Всего за день:				55,81	60,41	226,65	1370,14						

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.			
	г			Всего	Всего	Всего				
				г	г	г				
2 день (вторник)										
Обед										
Салат "Витаминный" (1 вариант)	120	2024	41	1,00	7,68	6,40	94,80			
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2024	104	6,52	4,63	18,70	141,17			
Шницель рубленый мясной	120	2024	286	18,96	22,08	24,93	188,70			
Каша гречневая рассыпчатая	200	2024	347	10,93	7,47	47,87	302,67			
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80			
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	36,12	182,70			
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00			
Яблоко свежее	300	2008	9.1	1,20	1,20	29,40	133,20			
Печенье	75	2021	582	9,00	7,50	33,75	207,00			
Итого за прием пищи:	1405			57,08	53,43	228,25	1399,03			
Всего за день:				57,08	53,43	228,25	1399,03			

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.						
	г			Всего	Всего	Всего							
				г	г	г							
3 день (среда)													
Обед													
Салат из квашеной капусты	120	2024	40	1,92	6,12	9,24	99,60						
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	250/10/10	2024	80	10,97	10,35	21,09	188,50						
Запеканка из печени с рисом и соусом	120/20	2024	316	19,13	18,20	9,55	188,11						
Макаронные изделия отварные	200	2024	356	3,87	12,27	43,73	197,78						
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80						
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	36,12	182,70						
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00						
Груша свежая	300	2021	82	1,20	0,90	30,90	141,00						
Булочка молочная	75	2024	508	7,00	1,40	39,50	199,00						
Итого за прием пищи:	1435			53,57	52,18	233,91	1397,49						
Всего за день:				53,57	52,18	233,91	1397,49						

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.						
	г			Всего	Всего	Всего							
				г	г	г							
4 день (четверг)													
Обед													
Салат "Мозайка"	120	2022	28	1,90	6,00	1,20	156,00						
Суп с вермишелью, картофелем и курой отварной	250/10	2024	105	7,80	8,42	14,98	161,90						
Тефтели рыбные в соусе сметанном с томатом	120/20	2024	262	18,55	19,13	22,68	149,50						
Пюре картофельное	200	2024	360	8,44	9,78	51,11	205,33						
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80						
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	36,12	182,70						
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00						
Яблоко свежее	300	2008	9.1	1,20	1,20	29,40	133,20						
Печенье	75	2021	582	9,00	7,50	33,75	207,00						
Итого за прием пищи:	1425			56,66	54,92	231,42	1390,43						
Всего за день:				56,66	54,92	231,42	1390,43						

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.						
	г			Всего	Всего	Всего							
				г	г	г							
6 день (суббота)													
Обед													
Салат из свежих огурцов	120	2024	18	0,90	7,21	2,81	79,20						
Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/10/10	2024	100	10,55	6,02	36,70	183,76						
Биточек из говядины	120	2024	289	17,76	19,57	29,64	403,64						
Овощи в молочном соусе	200	2024	364	13,11	14,89	28,78	120,00						
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80						
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	36,12	182,70						
Напиток из шиповника	200	2024	468	0,60	0,00	10,30	44,00						
Яблоко свежее	300	2008	9.1	1,20	1,20	29,40	133,20						
Вафли	40	2021	580	2,88	5,60	19,60	124,00						
Итого за прием пищи:	1380			56,34	57,31	217,22	1389,29						
Всего за день:				56,34	57,31	217,22	1389,29						

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.						
	г			Всего	Всего	Всего							
				г	г	г							
7 день (понедельник)													
Обед													
Салат "Степной" из разных овощей	120	2024	29	5,90	14,00	7,20	200,00						
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	2024	110	13,37	5,08	29,84	147,90						
Гуляш	120	2024	279	13,92	7,60	12,93	105,73						
Макаронные изделия отварные	200	2024	356	3,87	12,27	43,73	197,78						
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80						
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	36,12	182,70						
Сок фруктовый	200	2024	469	1,00	0,20	9,80	45,00						
Мандарин свежий	300	2008	9.8	2,40	0,30	22,50	114,00						
Булочка с изюмом	75	2024	502	6,30	10,80	43,20	274,80						
Итого за прием пищи:	1405			56,09	53,05	229,20	1386,71						
Всего за день:				56,09	53,05	229,20	1386,71						

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.						
	г			Всего	Всего	Всего							
				г	г	г							
8 день (вторник)													
Обед													
Огурец солёный порционно	120	2024	385	0,48	18,00	9,60	99,00						
Пщи по-уральски с крупой, курицей и сметаной	250/10/10	2024	91	15,59	6,10	18,04	162,74						
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	120/20	2024	299	17,27	12,60	11,08	200,67						
Пюре картофельное	200	2024	360	8,44	9,78	51,11	205,33						
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80						
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	36,12	182,70						
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00						
Яблоко свежее	300	2008	9.1	1,20	1,20	29,40	133,20						
Вафли	40	2021	580	2,88	5,60	19,60	124,00						
Итого за прием пищи:	1400			55,63	56,17	217,14	1302,44						
Всего за день:				55,63	56,17	217,14	1302,44						

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.						
	г			Всего	Всего	Всего							
				г	г	г							
9 день (среда)													
Обед													
Винегрет овощной	120	2024	52	2,80	6,80	3,20	103,20						
Суп из овощей с курой и сметаной	250/10/10	2024	100	1,60	4,91	23,69	129,73						
Голубцы ленивые со сметаной	320	2024	320	32,69	29,46	56,00	430,00						
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80						
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	36,12	182,70						
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00						
Груша свежая	300	2021	82	1,20	0,90	30,90	141,00						
Печенье	75	2021	582	9,00	7,50	33,75	207,00						
Итого за прием пищи:	1415			56,76	52,52	227,44	1394,43						
Всего за день:				56,76	52,52	227,44	1394,43						

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.						
	г			Всего	Всего	Всего							
				г	г	г							
10 день (четверг)													
Обед													
Салат из белокочанной капусты с огурцами	120	2021	5	1,20	9,00	11,30	79,20						
Уха из рыбы со свежей зеленью	250/10	2024	112	21,05	15,85	30,09	222,10						
Птица, тушеная в сметанном соусе	120	2024	331	16,68	17,64	10,40	210,67						
Каша гречневая рассыпчатая	200	2024	347	10,93	7,47	47,87	302,67						
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80						
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	36,12	182,70						
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00						
Яблоко свежее	300	2008	9.1	1,20	1,20	29,40	133,20						
Зефир витаминизированный	35	2021	582/1	0,63	0,10	23,20	101,60						
Итого за прием пищи:	1365			61,15	54,12	219,45	1380,93						
Всего за день:				61,15	54,12	219,45	1380,93						

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.						
	г			Всего	Всего	Всего							
				г	г	г							
11 день (пятница)													
Обед													
Салат из квашеной капусты	120	2024	40	1,92	6,12	9,24	99,60						
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2024	104	6,52	4,63	18,70	141,17						
Жаркое "По-домашнему" со свининой	350	2008	258	33,40	35,41	71,46	511,00						
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80						
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	36,12	182,70						
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00						
Апельсин свежий	300	2008	9,6	2,70	0,60	24,30	129,00						
Вафли	40	2021	580	2,88	5,60	19,60	124,00						
Итого за прием пищи:	1400			57,20	55,25	221,59	1382,27						
Всего за день:				57,20	55,25	221,59	1382,27						

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.						
	г			Всего	Всего	Всего							
				г	г	г							
12 день (суббота)													
Обед													
Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	120	2022	30	2,09	7,42	11,10	118,80						
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	250/10/10	2024	80	10,97	10,35	21,09	188,50						
Бефстроганов из отварной говядины	120	2024	326	20,30	14,27	4,51	182,40						
Рис отварной	200	2024	349	4,78	7,11	37,56	122,22						
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80						
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	36,12	182,70						
Напиток яблочный	200	2024	464	0,15	0,14	19,90	82,00						
Яблоко свежее	300	2008	9.1	1,20	1,20	29,40	133,20						
Булочка "Домашняя"	75	2024	499	5,40	8,10	37,35	225,45						
Итого за прием пищи:	1415			54,21	51,39	220,90	1354,07						
Всего за день:				54,21	51,39	220,90	1354,07						

Дни	Б, г			Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	55,81			60,41	226,65	1370,14
Всего за 2 день:	57,08			53,43	228,25	1399,03
Всего за 3 день:	53,57			52,18	233,91	1397,49
Всего за 4 день:	56,66			54,92	231,42	1390,43
Всего за 5 день:	54,95			51,99	214,50	1385,53
Всего за 6 день:	56,34			57,31	217,22	1389,29
ИТОГО:	334,40			330,23	1351,95	8331,92
В среднем за 1 день:	55,73			55,04	225,32	1388,65
Всего за 7 день:	56,09			53,05	229,20	1386,71
Всего за 8 день:	55,63			56,17	217,14	1302,44
Всего за 9 день:	56,76			52,52	227,44	1394,43
Всего за 10 день:	61,15			54,12	219,45	1380,93
Всего за 11 день:	57,20			55,25	221,59	1382,27
Всего за 12 день:	54,21			51,39	220,90	1354,07
ИТОГО:	341,04			322,51	1335,73	8200,85
В среднем за 1 день:	56,84			53,75	222,62	1366,81
В среднем за 10 дней:	56,29			54,40	223,97	1377,73
Средняя сбалансированность за 10 дней:	1			1	4	

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.С. Каганов и др. – М., 2008. – 448 с.

Семидневные меню основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации. / Практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания. / Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батулин А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. / Москва, 2014. – с. 460

- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Тапешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка. - М.: ТД Дс.Ии, 2022. - 245 с.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024. – 741 с.

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