



INDEX

Всего: 313
Получено: 313

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А В

2023

Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)

для предоставления учащимся в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга в возрасте от 7 до 11 лет с заболеванием лактазная недостаточность

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							
Завтрак							
Каша геркулесовая безмолочная с маслом растительным	180	ТТК	300	6,05	5,80	29,90	196,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	ТТК	15,3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Печенье в ассортименте	25	ТТК	12,2	3,00	2,50	11,20	69,00
Итого за прием пищи:	530			12,05	9,66	76,59	431,00
Обед							
Отгури соевый порционно	60	ТТК	1,1	0,48	0,06	1,20	6,60
Щи по-уральски с крупой и курицей	200/5	ТТК	301	2,90	4,30	14,50	79,80
Гузди	100	ТТК	9,38	11,24	12,30	8,40	214,20
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему" с маслом растительным	150	ТТК	302	3,20	4,80	10,40	99,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15,2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	805			26,02	25,68	100,68	714,20
Всего за день:				38,07	35,34	177,27	1145,20
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							
Завтрак							

Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным	180	ТТК	303	9,60	10,67	28,60	301,50
Батон мясной обогащенный микроэлементами	25	ТТК	15,3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Вафли	20	ТТК	12,7	1,44	2,23	9,80	62,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	525			13,73	14,56	75,88	535,80
Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	60	ТТК	1,2	0,61	3,20	2,62	53,10
Борщ с капустой и картофелем и отварной говядиной	200/5	ТТК	304	3,06	3,89	9,51	90,10
Шницель рубленный мясной	90	ТТК	9,1	7,40	10,50	3,64	133,18
Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	ТТК	305	5,30	5,10	31,30	195,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15,2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон мясной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13,4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	795			24,17	26,81	116,95	796,58
Всего за день:				37,90	41,37	192,83	1332,38
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	г	
3 день							
Завтрак							
Каша пшеничная безмолочная вязкая с тыквой с маслом растительным	180	ТТК	306	4,00	6,80	25,40	178,00
Батон мясной обогащенный микроэлементами	25	ТТК	15,3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Греча свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	505			6,60	8,36	63,69	353,00
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и грибами	200/5	ТТК	307	5,07	3,80	14,70	116,00
Котлета рубленная из филе куриного диетическая	90	ТТК	308	9,40	5,30	8,70	150,00
Ризотто (рис с овощами)	150	ТТК	4,2	2,90	7,43	17,06	146,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15,2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон мясной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13,4	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	795			25,73	23,81	111,56	778,30

Всего за сем.			32,33	32,17	175,25	1131,30
---------------	--	--	-------	-------	--------	---------

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							
Завтрак							
Каша из пшена и риса безмолочная жидкая ("Дружба") с маслом растительным	180	ТТК	309	8,10	8,40	26,30	176,00
Батон мясной обогащенный микроэлементами	25	ТТК	15,3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	505			10,79	10,06	63,78	348,30
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	60/20	2011	52/209	2,95	7,00	3,60	100,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	200/5	ТТК	310	3,90	2,10	15,10	96,00
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	90/30	ТТК	8,7	8,17	6,85	9,44	151,76
Картофель отварной с маслом растительным	150	ТТК	311	2,80	4,90	23,50	150,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15,2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон мясной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13,14	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	845			26,02	25,07	113,02	801,76
Всего за день:				36,81	35,13	176,80	1150,06
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	
5 день							
Завтрак							
Омлет натуральный рубленый	150	ТТК	312	14,50	14,37	8,89	262,43
Булочка с повидлом	45	ТТК	1,3	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	495			17,80	15,77	48,79	452,23
Обед							
Винегрет овощной	60	ТТК	1,48	0,84	6,06	3,96	66,40
Рассольник ленинградский с перловой крупой и отварной курицей	200/5	ТТК	313	4,10	5,60	17,80	123,00
Полушки лепные	240	ТТК	9,2	13,74	11,53	22,40	248,30

Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами		40	ГТК	15,2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микроэлементами		50	ГТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Напиток из протертой брусники		200	ГТК	13,13	0,50	0,10	24,10	95,20
Итого за прием пищи:		795			26,38	27,31	114,64	760,90
Всего за день:					44,18	43,08	163,43	1213,13
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.								
Завтрак								
Каша "Ягтарная" безмолочная с маслом растительным		180	ГТК	314	6,40	11,20	27,00	234,40
Батон нарезной обогащённый микроэлементами		25	ГТК	15,3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром		200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий		100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Итого за прием пищи:		505			9,40	12,56	62,49	400,40
Обед								
Отгури соевый порционно		60	ГТК	1,1	0,48	0,06	1,20	6,60
Бульон куриный с вермишелью и яйцом		200/10	ГТК	2,2	7,80	3,10	10,10	109,20
Паштет с курицей		240	ГТК	10,12	8,21	17,10	36,10	345,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами		40	ГТК	15,2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микроэлементами		50	ГТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)		200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:		800			24,69	24,48	113,58	775,20
Всего за день:					34,09	37,04	176,07	1175,60

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							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные с маслом растительным и отварное яйцо	150/40	ТТК	315	10,40	9,70	31,33	259,00
Бутерброд с повидлом	45	ТТК	13	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с сахаром	200	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Итого за прием пищи:	435			12,80	11,00	63,13	405,80
Обед							
Салат витаминный	60	ТТК	146	0,71	3,20	4,60	52,20
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	200/10	ТТК	316	4,60	2,50	15,68	112,00
Тефтели мясные в томатном соусе	90/30	ТТК	317	7,10	10,21	9,46	180,00
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему" с маслом растительным	150	ТТК	302	3,20	4,80	10,40	99,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	152	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	151	4,00	2,32	25,98	136,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Напиток из шиповника	200	ТТК	131	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	930			23,41	25,33	116,42	804,00
Всего за день:				36,21	36,33	179,55	1209,80
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							
Завтрак							
Рис с сухофруктами	150	ТТК	320	8,70	5,40	35,10	223,80
Бутерброд с яйцом	50	ТТК	141	5,10	7,15	10,65	122,80
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	500			14,49	12,95	70,74	453,50
Обед							
Салат из свеклы отварной с подсолнечным маслом	60	2011	52	1,70	3,84	2,60	54,40
Суп из овощей с курицей отварной	200/5	ТТК	318	2,10	4,20	9,04	78,00
Курица отварная	90	ТТК	319	18,00	1,60	0,60	124,00
Бульон с овощами и маслом растительным	150	ТТК	321	4,80	3,20	33,70	186,00

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15.2	3.20	1.70	20.40	92.00			
Батон мясной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00			
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0.20	0.20	20.10	87.80			
Итого за прием пищи:	795			34.00	17.06	112.42	758.20			
Всего за день:				48.49	30.01	183.16	1211.70			
Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал			
	г			Всего	Всего	Всего				
	г			г	г	г				
9 день										
Завтрак										
Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным	180	ТТК	303	9.60	10.67	28.60	301.50			
Батон мясной обогащенный микроэлементами	25	ТТК	15.3	2.00	1.16	12.99	68.00			
Чай с лимоном	200	2008	431	0.29	0.10	14.69	59.90			
Яблоко свежее	100	2011	338	0.40	0.40	9.80	44.40			
Итого за прием пищи:	505			12.29	12.33	66.08	473.80			
Обед										
Салат "Молочка"	60	ТТК	1.33	3.30	3.60	4.20	72.40			
Борщ из свежей капусты с картофелем и курой отварной	200/5	ТТК	322	3.00	5.00	10.00	104.00			
Паста Болоньезе "по-пиццному."	240	ТТК	9.33	9.40	12.72	35.20	237.10			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15.2	3.20	1.70	20.40	92.00			
Батон мясной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00			
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1.00	0.20	15.00	76.00			
Итого за прием пищи:	795			23.90	25.54	110.78	717.50			
Всего за день:				36.19	37.87	176.86	1191.30			

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							
Завтрак							
уральный рубленый	150	ТТК	312	14,50	14,27	8,89	262,43
иной обогащенный микроэлементами	25	ТТК	153	2,00	1,16	12,99	68,00
ром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
минерализованный	35	ТТК	121	0,63	0,10	28,20	101,60
свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
прием пищи:	510			18,23	15,83	73,18	535,03
Обед							
вашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80
фасольный с горохом и грибами	200/5	ТТК	307	5,07	3,80	14,70	116,00
домашнему со свиной	240	ТТК	96	12,50	14,94	23,20	277,37
ю-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	152	3,20	1,70	20,40	92,00
иной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	151	4,00	2,32	25,98	136,00
смеси сухофруктов	200	ТТК	134	0,60	0,10	23,50	97,20
прием пищи:	795			26,33	25,92	112,40	768,37
день:				44,56	41,75	185,58	1303,40

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день	38,07	35,34	177,27	1145,20
Всего за 2 день	37,90	41,37	192,83	1332,38
Всего за 3 день	32,33	32,17	175,25	1131,30
Всего за 4 день	36,81	35,13	176,80	1150,06
Всего за 5 день	44,18	43,08	163,43	1213,13
ИТОГО:	189,3	187,1	885,6	5972,1
В среднем за 1 день:	37,9	37,4	177,1	1194,4
Всего за 6 день	34,09	37,04	176,07	1175,60
Всего за 7 день	36,21	36,33	179,55	1209,80
Всего за 8 день	48,49	30,01	183,16	1211,70
Всего за 9 день	36,19	37,87	176,86	1191,30
Всего за 10 день	44,56	41,75	185,58	1303,40
ИТОГО:	199,5	183,0	901,2	6091,8
В среднем за 1 день:	39,9	36,6	180,2	1218,4
В среднем за 10 дней:	38,9	37,0	178,7	1206,4

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Де.ти принт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

*ТТК - технико-технологическая карта

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва, Де.ти принт 2012 г

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

*Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.

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

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