

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

Михайлова Н.А.
« 04 » октября 2024 г.

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "Кавалер"

М.И. Савва
2024 г.

Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания для кадетов
учащихся в образовательных учреждениях г. Санкт – Петербурга Петродворцового района
(с 5- го по 8-ой классы с компенсацией его части стоимости) за счёт средств бюджета г.
Санкт – Петербурга
(для сырьевых столовых)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№.№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
Завтрак	Закрытый бутерброд с сыром и свининой отварной	10/15/75	12,75	13,99	43,89	312,42	2008	9 т/т/к
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/10	11,6	13,5	27,05	298,33	2008	189
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	2008	431
	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115	к/к	к/к
Итого за завтрак		855	30,1	29,94	127,17	895,25		
Обед	Салат из квашеной капусты с яблоками, маслом растительным	100	0,6	5,1	8,4	97	2013	37
	Суп картофельный с фасолью и курой	250/10	12,4	19,9	30,56	189,5	2013	108
	Тефтели из говядины в соусе сметанном	100	9,88	11,5	7,33	199,3	2008	283
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,12	5,52	45,2	132,4	2011	302
	Сок плодово - ягодный (или апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	114	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	6,4	3,4	26,8	144	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	80	6,4	3,7	41,56	230	к/к	к/к

Завтрак	Салат из солёных огурцов с маслом растительным / до 01.03.с репчатым луком, с 01.03. с зелёным луком/, яйцо варёное	100	5,25	7,4	2,75	98,5	2008	20/213
	Печень тушёная в соусе сметанном	100	13,3	8,6	8,7	166	2008	261
	Пюре картофельное	200	4,13	7,2	27,07	188	2008	335
	Сок персиковый	200	0,1	0,1	25,2	117	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,2	16,8	90	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,92	10,39	57,5	к/к	к/к
	Яблоко свежее	250	1,1	1,1	26,95	129,45	2011	338
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5	2,5	8,5	70,6	к/к	к/к
Итого за завтрак		1045	34,48	30,02	126,36	917,05		
Обед	Винегрет овощной до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	100	1,3	10	6,6	123	2008	51
	Суп картофельный с рыбой	250/50	7,17	6	19,2	166,3	2008	92
	Мясо тушеное	100	15,5	16,5	2,8	220	2008	257
	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	37,62	229,1	2008	331
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,7	105	2008	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	80	6,4	3,7	41,56	230	к/к	к/к
	Вафли витаминизированные	1/20	0,6	2,1	13,4	71	к/к	к/к
Итого за обед		1020	41,07	45,8	160,28	1216,4		
Итого за 3 день		2065	75,55	75,82	286,64	2133,45		
4 день								
Завтрак	Салат белокочанной капусты	100	1,6	5,1	6,9	80	2008	35
	Драчёна (запечённый с мукой и сметаной омлет)	200	17,51	19,81	27,62	346,34	2011	216
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105	2011	378

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72	к/к	к/к
	Груша свежая	250	1	0,75	25,75	117,5	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	2,4	1,39	15,6	86,3	к/к	к/к
Итого за завтрак		820	27,23	30,1	115,17	807,14		
Обед	Салат « степной» (с 01.03. из отварных овощей с зеленым луком)	100	3,6	10,2	7,8	137	2008	30
	Суп крестьянский с крупой перловой	250	3,3	5,02	12,4	107	2008	94
	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	100	11,2	7,4	23	153,2	2010	281
	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	7,5	8,2	39,96	253	2008	325
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,84	20,78	115	к/к	к/к
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	5	2,5	8,5	70,6	к/к	к/к
Итого за обед		1040	37,2	37,06	153,74	1022,8		
Итого за 4 день		1860	64,43	67,16	268,91	1829,94		
5 день								
Завтрак	Закрытый бутерброд со свиной отварной	100 (30/70)	7,3	10,14	11,1	174	2008	9т/т/к
	Пудинг из творога с вареньем	220	18,9	15,2	47,58	401,56	2010	235
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	2008	432
	Яблоко свежее	250	1,1	1,1	26,95	129,45	2011	338
Итого за завтрак		770	28,8	27,74	108,03	812,01		
Обед	Винегрет овощной (с зеленым горошком), форель отварная	100/20	3,4	10,1	6,6	145	2013	55
	Суп из овощей со свиной и сметаной	250/20/5	8,6	12,5	23,9	170	2008	95
	Зразы рубленные из кур с омлетом	100	15,1	10,2	36,3	277,8	2011	298
	Пюре картофельное с маслом сливочным	200/5	4,13	6,2	27,07	188	2008	335
	Сок фруктовый /вишневый/	200	1,4	0,4	22,8	100	2008	442

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,84	20,78	115	к/к	к/к
	Пирожок простой с повидлом	50	2,8	2,6	30,5	186,7	2008	451
	Молоко в индивидуальной упаковке	1/200	6,1	5,3	10,1	113	к/к	к/к
Итого за обед		1230	47,93	50,84	191,45	1367,5		
Итого за 5 день		2000	76,73	78,58	299,48	2179,51		
6 день								
Завтрак	Бутерброд закрытый с котлетой рубленой из курицы	40/60	12,1	7,9	29,1	221	2008	10т/т/к
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/5	9,4	13,76	34,5	293	2008	189
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	2008	430
	Груша свежая	250	1	0,75	25,75	117,5	2011	338
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	5	2,5	8,5	70,6	к/к	к/к
Итого за завтрак.		930	27,7	25,01	112,85	762,1		
Обед	Салат овощной с сельдью	100	3,6	11,4	5,3	139	2008	46
	Щи из квашеной капусты с курицей и сметаной	250/20/10	3,5	6,6	6,2	104	2008	85
	Мясо духовое	280	18,2	16,48	64,58	498,75	2011	258
	Сок плодово – ягодный /яблочный/	200	0	0	0	92,9	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	6,4	3,4	23,3	144	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	55	4,4	2,54	26,8	158,13	к/к	к/к
Итого за обед		995	36,1	40,42	126,18	1136,78		
Итого за 6 день		1925	63,8	65,43	239,03	1898,88		
7 день								
Завтрак	Омлет с картофелем	100	9,8	12,8	23,9	242	2010	218
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/5	10,5	11,1	42,55	312,1	2008	189
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105	2011	378
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,93	10,39	57,5	к/к	к/к
	Яблоко свежее	250	1,1	1,1	26,95	129,45	2011	338

Завтрак	Закрытый бутерброд с сыром и свиной отварной	10/15/75	11,6	13,1	27,05	270,5	2008	9 т/т/к
	Каша « Янтарная»	250	8,4	12,2	46,8	332	2008	187
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	19,8	134	2008	433
	Яблоко свежее	250	1,1	1,1	26,95	129,45	2011	338
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115	к/к	к/к
Итого за завтрак		840	27,2	30,75	141,38	980,95		
Обед	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным	100/20	4,7	9,5	7	224	2011	52/209
	Рассольник ленинградский с филе кури и со сметаной	250/15/5	5	7,8	19,2	155	2008	91
	Котлета особая	100	12,5	10,3	32,6	273,2	2011	269
	Рагу овощное	200	4,7	9	15,3	158,7	2008	350
	Сок плодово – ягодный / апельсиновый/	200	1,4	0,2	26,4	114	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	3,2	1,7	13,4	72	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115	к/к	к/к
Итого за обед		970	34,7	40,35	134,68	1111,9		
Итого за день		1810	61,9	71,1	276,06	2092,85		
Завтрак	Икра свекольная	100	3,8	4,1	7,5	118	2008	56
	Биточки паровые	100	16,1	13,6	29,7	319	2010	289
	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	37,62	229,1	2008	331
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	2008	432
	Шоколад « усатики хвостатики»	01.дек	1,18	6,1	6	86,48	2011	338
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	20	1,6	0,85	6,7	36	к/к	к/к
Итого за завтрак		612	30,88	31,75	109,92	895,58		
Обед	Салат из квашеной капусты с огурцами и помидорами с маслом растительным	100	1,6	8,1	7,7	83	2001	13 т/т/к
	Борщ сибирский с говядиной и сметаной	250/5/5	8,5	8,58	17,6	176,4	2008	80
	Котлета рыбная любительская	100	11,3	5,6	5	91,7	2008	241
	Картофель отварной с маслом сливочным	200/5	3,87	8,27	31,87	197,33	2008	333
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116	2008	401

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4	2,2	16,8	90	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	80	6,4	3,7	41,56	230	к/к/	к/к
	Яблоко свежее	250	1,1	1,1	24,5	111	2011	338
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	5	2,5	8,5	70,6	к/к	к/к
Итого за обед		1270	42,27	40,15	181,63	1166,03		
Итого за 10 дней		1882	73,15	71,9	291,55	2061,61		
Всего за 10 дней			694,63	734,17	2853,37	20632,85		
Средняя за 1 день			69,46	73,42	285,34	2063,29		