



Согласовано:
 Директор ГБОУ школы № 319
 Санкт-Петербурга
 Шкорина Н.Л.



Утверждено:
 Генеральный директор
 АО "КСП Красносельского района"
 Поткин И.А.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для организации образовательных учреждений кадетского типа и кадетской направленности (9-11 класс) в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Сборник рецептур	№ рецептуры	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Завтрак							
Запеканка из творога со стухшим молоком	220	2008	224	22,83	18,84	51,84	456,50
Бутерброд с маслом	30/10	2008	1	2,74	5,06	16,69	123,31
Какао с молоком	200	2021	54-21 гн	4,50	4,35	12,50	107,20
Яблоко свежее	300	к/к	к/к	0,94	0,94	25,08	112,80
Итого за прием пищи:	760			31,01	29,19	106,11	799,81
Обед							
Огурец соленый	100	2008	359	0,80	0,10	1,70	11,00
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	300/25	2008	100	8,64	6,50	24,38	175,28
Голубцы ленивые	300	2016	315	23,21	16,71	36,50	385,68
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	1,98	0,55	23,00	105,00
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00
Итого за прием пищи:	1025			37,57	25,00	135,26	897,96
Всего за день:				68,58	54,19	241,37	1697,77

2 день

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250/5	2008	184	17,17	15,95	45,99	398,05
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10
Итого за прием пищи:	795			22,35	22,08	88,83	645,30

Обед

Винегрет с растительным маслом с сельдью (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	150	2008	52	7,95	14,55	7,50	195,00
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и со сметаной	300/25/10	2008	84	10,04	10,45	10,02	174,44
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	120/30	2008	314/366	22,92	18,90	22,38	351,00
Рис отварной	230	2008	325	5,62	9,71	50,34	311,78
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1хн	0,50	0,00	19,80	81,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	1,98	0,55	23,00	105,00
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00
Итого за прием пищи:	1165			51,75	55,10	154,82	1325,22
Всего за день:				74,10	77,18	243,65	1970,52

3 день

Завтрак

Каша боярская (из пшена с изюмом)	250	2008	186	10,42	34,58	49,38	550,00
Бутерброд с сыром	45	2021	63	5,00	6,90	14,60	139,50
Яблоко свежее	300	к/к	к/к	0,94	0,94	25,08	112,80
Мармелад	35	к/к	к/к	0,04	0,00	12,79	112,35
Кофейный напиток с молоком	200	2021	54-23гн	3,80	3,50	15,68	109,40
Итого за прием пищи:	830			20,20	45,92	117,53	1024,05

Обед

Салат витаминный (1-й вариант)	150	2008	41	1,80	7,80	14,25	135,00
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	300/10	2008	91	3,49	6,56	20,94	152,68
Печень по-строгановски	120	2008	256	17,52	14,94	16,62	270,00
Макаронные изделия отварные	230	2021	256	8,51	7,59	45,31	282,90
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,20	0,30	22,30	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	1,98	0,55	23,00	105,00
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00
Итого за прием пищи:	1110			36,24	38,68	164,20	1155,58
Всего за день:				56,44	84,60	281,73	2179,63

4 день

Завтрак

Каша "Янтарная"	250	2008	185	9,90	16,00	33,80	416,00
Апельсин свежий	150	к/к	к/к	1,35	0,30	12,15	64,50
Печенье	25	к/к	к/к	1,87	2,45	18,60	104,20
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,55	0,57	13,10	64,35
Молочный коктейль в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого за прием пищи:	860			21,67	25,32	103,85	834,95

Обед

Салат из моркови	150	2021	21	1,80	9,00	16,80	156,00
Борщ с капустой, картофелем, говядиной и со сметаной	300/25/10	2008	76	11,86	11,26	14,46	195,08
Плов из птицы	300	2008	311	25,02	13,42	54,68	439,60
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	34,20	142,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	1,98	0,55	23,00	105,00
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00
Итого за прием пищи:	1085			44,40	35,27	164,92	1144,68
Всего за день:				66,07	60,59	268,77	1979,63

5 день

Завтрак

Макаронные отварные с сыром	210	2021	259	12,60	10,50	37,07	294,00
Бутерброд с маслом	30/10	2008	1	2,74	5,06	16,69	123,31
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80
Яблоко свежее	300	к/к	к/к	0,94	0,94	25,08	112,80
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10
Итого за прием пищи:	960			19,00	21,75	97,04	661,01

Обед

Салат из свеклы отварной	150	2021	26	2,10	9,15	11,40	136,50
Суп картофельный с фасолью и птицей	300/25	2008	99	13,83	10,99	21,86	243,34
Рыба запеченная	100	2008	233	12,20	10,80	17,40	216,00
Картофельное пюре	230	2008	335	7,31	8,13	31,13	216,58
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	1,98	0,55	23,00	105,00
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00
Итого за прием пищи:	1105			40,16	40,56	148,57	1112,42
Всего за день:				59,16	62,31	245,61	1773,43

6 день									
Завтрак									
	250/5	2008	184	9,95	11,45	23,61	157,35		
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	45	2021	63	5,00	6,90	14,60	139,50		
Бутерброд с сыром	150	к/к	к/к	0,60	0,45	15,45	70,50		
Груша свежая	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10		
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,90		
Чай с сахаром и лимоном	865			18,37	24,05	72,06	499,35		
Итого за прием пищи:									
Обед									
Икра морковная	150	2008	56	6,30	12,15	15,15	195,00		
Суп овощной с гречками	300/15	2008	95	6,67	6,26	25,38	172,00		
Котлеты домашние	120	2022	184	15,96	28,25	14,06	375,06		
Картофель отварной	230	2008	333	4,45	7,21	36,03	226,93		
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,20	0,26	22,30	92,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	1,98	0,55	23,00	105,00		
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00		
Итого за прием пищи:	1115			38,30	55,62	157,70	1272,99		
Всего за день:				56,67	79,67	229,76	1772,34		

7 день									
Завтрак									
	250	2008	190	16,90	15,75	41,75	361,25		
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	300	к/к	к/к	0,94	0,94	25,08	112,80		
Яблоко свежее	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35		
Батон обогащенный микронутриентами	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,90		
Чай с сахаром и лимоном	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10		
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	995			22,31	22,51	98,33	670,40		
Итого за прием пищи:									
Обед									
Салат витаминный (1-й вариант)	150	2008	41	1,80	7,80	14,25	135,00		
Суп картофельный с горохом, курой и с гречками	300/25/15	2008	99	12,57	7,43	36,11	286,34		
Быточки (особые)	100	2008	273	14,80	19,80	11,80	286,00		
Макаронные изделия отварные	230	2021	256	8,51	7,59	45,31	282,90		
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1хн	0,50	0,00	19,80	81,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	1,98	0,55	23,00	105,00		
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00		
Итого за прием пищи:	1120			42,90	44,11	172,05	1283,24		
Всего за день:				65,21	66,62	270,38	1953,64		

8 день

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/5	2008	184	13,45	13,66	53,31	314,71
Бутерброд с маслом	30/10	2008	1	2,74	5,06	16,69	123,31
Какао с молоком	200	2021	54-21гн	4,50	4,35	12,50	107,20
Молочный коктейль в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00
Итого за прием пищи:	795			28,10	29,38	113,54	755,22

Обед

Салат "Свеколка"	150	2008	50	12,00	15,15	22,80	276,00
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	300/25/10	2008	84	9,04	9,65	9,62	163,44
Гуляш из отварного мяса	120	2008	2,18	17,80	13,57	5,22	214,82
Каша гречневая рассыпчатая	230	2008	323	7,05	7,05	33,73	357,27
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,20	0,30	22,30	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	1,98	0,55	23,00	105,00
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00
Итого за прием пищи:	1135			50,81	47,21	138,45	1326,53
Всего за день:				78,91	76,59	251,99	2081,75

9 день

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/5	2008	184	13,01	15,50	22,77	302,89
Яблоко свежее	300	к/к	к/к	0,94	0,94	25,08	112,80
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35
Печенье	25	к/к	к/к	1,87	2,45	18,60	104,20
Кофейный напиток с молоком	200	2021	54-23гн	3,80	3,50	15,68	109,40
Итого за прием пищи:	810			21,27	22,96	95,23	693,64

Обед

Салат витаминный (1-й вариант)	150	2008	41	1,80	7,80	14,25	135,00
Суп картофельный с крупой и рыбой	300/25	2008	98	10,97	6,52	24,09	199,02
Ежики мясные	120	2021	350	17,52	9,55	18,31	229,51
Рагу овощное (3-й вариант)	230	2008	351	6,44	12,57	24,07	235,52
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	1,98	0,55	23,00	105,00
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00
Итого за прием пищи:	1125			41,65	38,13	153,40	1125,05
Всего за день:				62,92	61,09	248,63	1818,69

12 день

Завтрак

Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	250	2008	190	16,90	15,75	41,75	361,25
Бутерброд с маслом	30/10	2008	1	2,74	5,06	16,69	123,31
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00
Печенье	25	к/к	к/к	1,87	2,45	18,60	104,20
Итого за прием пищи:	615			22,52	23,57	95,08	667,56

Обед

Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	150	2008	51	2,10	15,15	9,90	184,50
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	300/10	2008	91	3,49	6,56	20,94	152,68
Котлета рыбная любительская	100	2008	314/366	22,92	18,90	22,38	351,00
Рис отварной	230	2008	325	5,62	9,71	50,34	311,78
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	1,98	0,55	23,00	105,00
Багет обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00
Итого за прием пищи:	1090			39,05	52,01	176,24	1325,96
Всего за день:				61,57	75,58	271,32	1993,52

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

- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва Дели плюс 2016. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Дели плюс 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Реестр технологических карт Управления социального питания.

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей . Новосибирск 2021 .288 с.

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

ИТОГО ПО МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	780,83	820,96	3018,00	22643,17
Среднее значение за период	65,07	68,41	251,50	1886,93
Среднее значение за период с 1-6 день	66,64	67,07	251,19	1878,31
Среднее значение за период с 7-12 день	63,50	69,76	251,82	1895,55