

Согласовано:

Директор ГБОУ школы № 319
Санкт-Петербурга

Шкорина Н.Л.

Утверждено:

Генеральный директор
АО "КСН Красносельского района"
Поткин И.А.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для организации образовательных учреждений кадетского типа и кадетской направленности (5-8 класс) в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего г	Всего г	Всего г	
1 день							
Завтрак							
Запеканка из творога со стуженным молоком	200	2008	224	20,75	17,13	47,13	415,00
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
Яблоко свежее	300	к/к	к/к	0,94	0,94	25,08	112,80
Итого за прием пищи:	740			28,93	27,48	101,40	758,31
Обед							
Отулец соленный	100	2008	359	0,80	0,10	1,70	11,00
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	250/25	2008	100	8,08	5,98	20,32	154,90
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:	975			37,01	24,48	131,20	877,58
Всего за день:				65,94	51,96	232,60	1635,89

2 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	13,80	12,82	36,97	320,00
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:	745			18,98	18,95	79,81	567,25
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
Пци из свежей капусты с картофелем, говядиной и со сметаной	250/25/10	2008	84	9,47	9,66	8,42	158,70
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	90/30	2008	314/366	17,34	14,64	17,28	270,00
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:	1085			45,60	50,05	148,12	1228,48
Всего за день:				64,58	69,00	227,93	1795,73
3 день							
Завтрак							
Каша боярская (из пшена с изюмом)	200	2008	186	8,33	27,67	39,50	440,00
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:	780			18,11	39,01	107,65	914,05
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	150	2008	41	1,80	7,80	14,25	135,00
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2008	91	2,96	5,72	17,52	129,90
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:	1060			35,71	37,84	160,78	1132,80
Всего за день:				53,82	76,85	268,43	2046,85

4 день							
Завтрак							
Каша "Ягтарная"	200	2008	185	7,92	12,20	26,80	332,00
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	1,65	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:	810			19,69	21,52	96,85	750,95
Обед							
Салат из моркови	150	2021	21	1,80	9,00	16,80	156,00
Борщ с капустой, картофелем, говядиной и со сметаной	250/25/10	2008	76	10,82	10,20	12,12	175,90
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:	1035			43,36	34,21	162,58	1125,50
Всего за день:				63,05	55,73	259,43	1876,45
5 день							
Завтрак							
Макаронные изделия с сыром	160	2021	259	9,60	8,00	28,24	224,00
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:	910			16,00	19,25	88,21	591,01
Обед							
Салат из свежесырной	150	2021	26	2,10	9,15	11,40	136,50
Суп картофельный с фасолью и птицей	250/25	2008	99	11,70	9,30	18,50	205,90
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 в ассортименте	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:	1055			38,03	38,87	145,21	1074,98
Всего за день:				54,03	58,12	233,42	1665,99

6 день							
Завтрак							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	220/5	2008	184	8,78	10,10	20,83	138,84
Бутерброд с сыром	45	2021	63	5,00	6,90	14,60	139,50
Груша свежая	150	к/к	к/к	0,60	0,45	15,45	70,50
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
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого за прием пищи:	835			17,20	22,70	69,28	480,84
Обед							
Икра морковная	150	2008	56	6,30	12,15	15,15	195,00
Суп овсяной с гречками	250/15	2008	95	5,61	5,27	21,35	144,70
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 в ассортименте	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:	1065			37,04	54,37	153,37	1241,69
Всего за день:				54,24	77,07	222,65	1722,53
7 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	200	2008	190	13,52	12,60	33,40	289,00
Яблоко свежее	300	к/к	к/к	0,94	0,94	25,08	112,80
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,90
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:	945			18,93	19,36	89,98	598,15
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	250/10/15	2008	99	10,17	6,01	29,21	231,60
Биточки (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 микроэлементами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00
Итого за прием пищи:	1055			40,50	42,69	165,15	1228,50
Всего за день:				59,43	62,05	255,13	1826,65

8 день							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	10,81	10,98	42,86	253,00
Бутерброд с маслом	30/10	2008	1	2,74	5,06	16,69	123,31
Какао с молоком	200	2021	54-21гп	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:	745			25,46	26,70	103,09	693,51
Обед							
Салат "Свеколка"	150	2008	50	12,00	15,15	22,80	276,00
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/25/10	2008	84	8,47	8,86	8,42	147,70
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 микроэлементами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00
Итого за прием пищи:	1085			50,24	46,42	137,25	1310,79
Всего за день:				75,70	73,12	240,34	2004,30
9 день							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	10,46	12,46	18,30	243,50
Яблоко свежее	300	к/к	к/к	0,94	0,94	25,08	112,80
Батон обогащенный микроэлементами	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	54-23гп	3,80	3,50	15,68	109,40
Итого за прием пищи:	760			18,72	19,92	90,76	634,25
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	150	2008	41	1,80	7,80	14,25	135,00
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	2008	98	9,28	5,52	20,38	168,40
Бжжи 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 микроэлементами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00
Итого за прием пищи:	1075			39,96	37,13	149,69	1094,43
Всего за день:				58,68	57,05	240,45	1728,68

10 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	170	2008	214	13,40	15,94	27,80	282,41
Бутерброд с сыром	45	2021	63	5,00	6,90	14,60	139,50
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80
Апельсин свежий	150	к/к	к/к	1,35	0,30	12,15	64,50
Итого за прием пищи:	565			19,95	23,14	61,05	513,21
Обед							
Салат из моркови	150	2021	21	1,80	7,10	10,10	121,00
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	250/25	2008	100	8,08	5,98	20,32	154,90
Плов из пшеницы	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:	1025			40,62	28,09	164,08	1069,50
Всего за день:				60,57	51,23	225,13	1582,71
11 день							
Завтрак							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	2008	224	20,75	17,13	47,13	415,00
Яблоко свежее	300	к/к	к/к	0,94	0,94	25,08	112,80
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,90
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:	945			26,16	23,89	103,71	724,15
Обед							
Огурец соленый	100	2008	359	0,80	0,10	1,70	11,00
Борщ с капустой, картофелем, курой и со сметаной	250/25/10	2008	76	9,22	9,40	11,12	164,90
Биточки "Школьные"	100	2008	277	15,80	22,20	8,20	292,00
Картофельное пюре	230	2008	335	7,31	8,13	31,13	216,58
Сок в ассортименте	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:	1015			37,85	41,32	118,93	984,48
Всего за день:				64,01	65,21	222,64	1708,63

12 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	200	2008	190	13,52	12,60	33,40	289,00
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
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:	565			19,14	20,42	86,73	595,31
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	250/10	2008	91	2,96	5,72	17,52	129,90
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
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00
Итого за прием пищи:	1060			38,52	51,17	172,82	1303,18
Всего за день:				57,66	71,59	259,55	1898,49

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

ИТОГО ПО МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	
Итого за весь период	731,65	768,98	2887,70	21492,90
Среднее значение за период	60,97	64,08	240,64	1791,08
Среднее значение за период с 1-6 день	62,67	63,38	240,54	1791,58
Среднее значение за период с 7-12 день	59,27	64,79	240,74	1790,57