

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

Приним 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 стуженным 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	54-21гн	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:	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 курой	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
Мандарины 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 пшеница молочная с маслом сливочным	250/5	2008	184	13,45	14,96	33,31	314,71
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,90
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35
Апельсин свежий	150	к/к	к/к	1,35	0,30	12,15	64,50
Молочный коктейль в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00
Итого за прием пищи:	840			23,35	21,83	784,76	629,46
Обед							
До 01.03 салат из моркови	150	2021	21	1,80	9,00	16,80	156,00
с 01.03 до салат "Степной" из отварных овощей	150	2008	30	5,40	15,30	10,20	205,95
Борщ с капустой, картофелем, говядиной и со сметаной	300/25/10	2008	76	11,86	11,26	14,46	195,08
Рыба запеченная	120	2008	233	14,64	12,96	20,88	259,20
Картофельное пюре с морковью	230	2008	125	4,60	13,35	28,86	212,86
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 до 01.03:	1135			38,62	48,16	159,98	1177,14
Итого за прием пищи с 01.03:	1135			42,22	54,46	153,38	1227,89
Всего за день до 01.03:	1975			61,97	69,99	264,74	1806,60
Всего за день с 01.03:	1975			65,57	76,29	258,14	1856,55
5 день							
Завтрак							
Макарона отварные с сыром	225/25	2021	259	15,50	12,50	44,13	350,00
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80
Бутерброд с маслом	30/10	2008	1	2,74	5,06	16,69	123,31
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:	1000			21,90	23,75	104,10	717,01
Обед							
Салат из свежих 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
Гуляш из отварного мяса	120	2008	2,18	12,58	13,57	5,22	214,82
Каша гречневая рассыпчатая	230	2008	323	7,05	7,05	33,73	357,27
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:	1125			40,28	42,25	138,99	1251,93
Всего за день:				62,18	66,00	243,09	1968,94

8 день							
Завтрак							
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250/5	2008	184	9,05	10,20	47,05	264,87
Кисель с молоком	200	2021	54-21гн	4,50	4,35	12,50	107,20
Булочка с маслом	30/10	2008	1	2,74	5,06	16,69	123,31
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00
Молочный коктейль в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00
Итого за прием пищи:	745			23,70	25,92	107,28	785,38
Обед							
До 01.03 салат витаминный (1-й вариант)	150	2008	41	1,80	7,80	14,25	135,00
с 01.03 салат из квашеной капусты с яблоками	150	2021	10	1,50	9,30	9,00	126,00
Суп картофельный с горохом, курой и с гречками	300/25/15	2008	99	12,57	7,43	36,11	286,34
Биточки (особые)	120	2008	273	17,76	23,76	14,16	343,20
Макарони отварные с овощами	230	2021	258	7,82	5,41	40,25	241,50
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1кн	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 до 01.03:	1140			45,17	45,89	169,35	1299,84
Итого за прием пищи с 01.03:	1140			44,87	47,39	164,10	1298,84
Всего за день до 01.03:	1885			68,87	71,81	276,63	2084,42
Всего за день с 01.03:	1885			68,57	73,31	271,38	1995,42
9 день							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/5	2008	184	13,01	15,50	22,77	302,89
Кофейный напиток с молоком	200	2021	54-23гн	3,80	3,50	15,68	109,40
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35
Яблоко свежее	300	к/к	к/к	0,94	0,94	25,08	112,80
Печенье	25	к/к	к/к	1,87	2,45	18,60	104,20
Итого за прием пищи:	810			21,27	22,96	95,23	693,64
Обед							
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатый луком, с 01.03 с луком зеленым)	150	2008	51	2,10	15,15	9,90	184,50
Суп картофельный с крупой и рыбой	300/25	2008	98	10,97	6,52	24,09	199,02
Буженина мясная	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:	1115			41,95	45,48	149,85	1174,55
Всего за день:				63,22	68,44	244,28	1868,19

10 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	250	2008	214	19,75	23,44	40,89	415,31
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80
Вутерброд с сыром	20/20/5	2021	63	5,00	6,90	14,60	139,50
Апельсин свежий	150	к/к	к/к	1,35	0,30	12,15	64,50
Итого за прием пищи:	645			26,30	30,64	74,14	646,11
Обед							
До 01.03 салат из белокочанной капусты	150	2008	35	3,90	14,25	7,35	120,00
с 01.03 икра морковная	150	2008	56	6,30	12,15	15,15	195,00
Суп картофельный с курой	300/25	2008	92	8,42	13,79	15,84	202,04
Плов из птицы	300	2008	311	25,02	13,42	54,68	439,60
Компот из хурagi	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 до 01.03:	1075			43,06	43,05	156,85	1115,64
Итого за прием пищи с 01.03:	1075			45,46	40,95	164,65	1190,64
Всего за день до 01.03:	1720			69,36	73,69	230,99	1761,75
Всего за день с 01.03:	1720			71,76	71,59	238,79	1836,75
11 день							
Завтрак							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	2008	224	22,83	18,84	51,84	456,50
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,90
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35
Яблоко свежее	300	к/к	к/к	0,94	0,94	25,08	112,80
Йогурт питьевой фруктовый в нал. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10
Итого за прием пищи:	965			28,24	25,60	108,42	765,65
Обед							
Огурец соленый	100	2008	359	0,80	0,10	1,70	11,00
Борщ с капустой, картофелем, курой и со сметаной	300/25/10	2008	76	10,86	10,46	14,46	184,09
Выпечка "Шкандык"	120	2008	277	18,96	26,64	9,84	350,40
Картофельные тосты с зеленым горошком	230	2014	7,38	10,47	12,37	39,93	295,09
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:	1085			45,81	51,06	132,71	1140,58
Всего за день:				74,05	76,66	241,13	1906,23

12 день							
Завтрак							
Каша из пшена в риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	250/5	2008	190	16,82	15,67	41,55	400,66
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80
Бутерброд с маслом	30/10	2008	1	2,74	5,06	16,69	123,31
Мандарины 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:	620			22,44	23,49	94,88	706,97
Обед							
До 01.03 салат витаминный (1-й вариант)	150	2008	41	1,80	7,80	14,25	135,00
с 01.03 салат из квашеной капусты с яблоками	150	2021	10	1,50	9,30	9,00	126,00
Рассольник "Ленинградской" со сметаной	300/10	2008	91	3,49	6,56	20,94	152,68
Котлета рыбная Любительская	120	2008	241	12,24	9,12	11,52	132,00
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 до 01.03:	1110			28,87	34,88	169,73	1057,46
Итого за прием пищи с 01.03:	1110			27,77	36,38	164,48	1048,46
Всего за день до 01.03:	1730			50,51	58,37	264,61	1764,43
Всего за день с 01.03:	1730			50,21	59,87	259,36	1755,43

- 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 до 01.03	790,84	863,51	3025,82	22633,83
Итого за весь период с 01.03	796,24	870,71	3016,52	22740,78
Среднее значение за период до 01.03	65,90	71,96	252,15	1886,15
Среднее значение за период с 01.03	66,35	72,56	251,38	1895,07
Среднее значение за период с 1-6 день до 01.03	66,47	70,13	250,61	1875,98
Среднее значение за период с 1-6 день с 01.03	66,77	70,28	250,16	1885,48
Среднее значение за период с 7-12 день до 01.03	65,34	73,79	253,69	1896,33
Среднее значение за период с 7-12 день с 01.03	65,94	74,84	252,59	1904,66