

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО "Столовая № 14"
С.Н. Филиппов
2024г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню для предоставления рационов горячего питания кадетов обучающихся в образовательных учреждениях кадетского типа и кадетской направленности (9-11 класс) в весенне-летний период в образовательных учреждениях г. Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	270/10	2008	184	16,7	15,18	51,7	264,5
Сыр порциями	20	2008	14	4,6	5,9	0	72,7
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136,0
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60,0
Яблоко свежее	200	к/к	к/к	0,8	0,8	19,6	88,8
Печенье в ассортименте	75	к/к	к/к	9	7,5	32,3	207,00
Итого за прием пищи:	830			35,3	31,8	144,6	829,0
Обед							
Огурец свежий порционно	120	2011	71	0,96	0,12	2,04	14,4
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/10	2012	72	3	4,53	13,2	147,1
Шницель рубленный мясной	120	АКП*	62	15,1	14,1	14	294,7
Макароны отварные с сыром	200/15	2008	210	15,8	16,1	37,5	358,0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	75	к/к	к/к	6	3,5	38,9	204,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	75	к/к	к/к	6	3,2	38,3	172,5
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90
Плюшка "Московская"	50	АКП*	101	4,3	7,2	30,8	164,9
Итого за прием пищи:	1130			52,2	49,0	193,9	1445,6
Всего за день:				87,5	80,8	338,5	2274,6
2 день							
Завтрак							
Пудинг из творога (запеченный) с джемом	240/30	2008	225	24,3	23,7	59,2	506,6
Бутерброд с маслом сливочным	15/25	2008	1	2,7	12,5	13	179,4
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Пряник	30	к/к	к/к	1,8	0,9	23,4	100,80
Апельсин свежий	200	к/к	к/к	1,8	0,4	16,2	86,0
Итого за прием пищи:	740			30,8	37,6	126,8	932,8

Обед							
Икра баклажанная (консервированная)	120	к/к	к/к	1,5	8,16	5,4	88,8
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/10/5	2008	76	5,32	7,1	14,4	159,7
Фрикадельки куриные в соусе молочном	120/40	2012	308/350	21,7	8,1	23,3	267,6
Рис отварной	200	2008	325	7,2	8,4	41,2	255,5
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	75	к/к	к/к	6	3,5	38,9	204,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	75	к/к	к/к	6	3,2	38,3	172,5
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
Сдоба обыкновенная	50	АКП*	105	3,8	9,9	24,8	164,0
Итого за прием пищи:	1145			51,7	48,6	206,4	1399,9
Всего за день:				82,5	86,2	333,2	2332,7

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

3 день

Завтрак

Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") с маслом сливочным	270/10	2008	190	10,5	13,9	44,24	322,2
Бутерброд с сыром	15/10/25	2008	3	5,73	17,8	13,04	232,9
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	19,6	134
Груша свежая	200	к/к	к/к	0,8	0,6	20,6	94
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	к/к	к/к	4,9	2,5	13,2	102,9
Итого за прием пищи:	855			24,83	37,3	110,68	886

Обед

Салат из свеклы с яйцом	100/20	2011	52/209	7,8	10,9	5,7	143,1
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/15	2012	82	4,00	2,90	17,06	121
Котлета рыбная, соус сметанный	120/40	2008	239/371	17,7	18,6	12,1	232,4
Картофель отварной	200	2008	333	3,8	7,1	30,4	201,8
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	75	к/к	к/к	6	3,5	38,9	204,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	75	к/к	к/к	6	3,2	38,3	172,5
Компот из апельсинов	200	АКП*	9	0,5	0,1	24,1	95,2
Булочка "домашняя"	50	АКП*	103	3,6	5,4	24,9	150,3
Итого за прием пищи:	1145			49,4	51,7	191,5	1320,3
Всего за день:				74,2	89,0	302,1	2206,3

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

4 день

Завтрак

Омлет с зелёным горошком	250	2012	219	23,1	21,6	22,0	222,0
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Бутерброд с сыром	15/10/25	2008	3	5,73	17,8	13,04	232,9
Пряник	30	к/к	к/к	1,8	0,9	23,4	100,80
Мандарин свежий	200	к/к	к/к	1,6	0,2	14,9	76
Итого за прием пищи:	755			34,4	44,8	104,6	1061,3

Обед

Салат из квашеной капусты	120	2008	40	1,92	6,1	9,2	99,6
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2012	81/116	7	4,85	34,1	174,4
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	120	2016	275	12,60	13,30	5,04	226,8
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	7,40	45,30	274
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	75	к/к	к/к	6	3,5	38,9	204,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	75	к/к	к/к	6	3,2	38,3	172,5
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76
Плюшка "Московская"	50	АКП*	101	4,3	7,2	30,8	164,9
Итого за прием пищи:	1100			43,6	45,8	216,6	1392,2
Всего за день:				78,1	90,5	321,3	2453,5

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

5 день

Завтрак

Макароны отварные с сыром	250/15	2008	210	20,4	21,3	50,5	466,1
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60,0
Бутерброд с джемом	20/5/25	2008	2	2	4,8	27,2	159
Вафли	40	к/к	к/к	2,88	3,84	19,6	124,0
Яблоко свежее	200	к/к	к/к	0,8	0,8	19,6	88,8
Итого за прием пищи:	760			26,28	30,84	131,9	897,9

Обед							
Винегрет овощной	120	2008	51	1,6	12,2	7,99	147,6
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/10/5	2008	91	4,7	7	28,3	170,8
Голубцы ленивые	320	АКП*	63	28,2	29,7	27,2	492,2
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	75	к/к	к/к	6	3,5	38,9	204,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	75	к/к	к/к	6	3,2	38,3	172,5
Кисель из плодов шиповника	200	АКП*	10	0,20	0,10	26,20	108,4
Сдоба обыкновенная	50	АКП*	105	3,8	9,9	24,8	164,0
Всего за прием пищи:	1105			50,5	65,6	191,7	1459,5
Всего за день:				76,8	96,4	323,6	2357,4

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

**6 день
Завтрак**

Омлет с морковью	250	2012	217	18,3	21,3	15,2	324,1
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136,0
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	к/к	к/к	4,9	2,5	13,2	102,9
Печенье в ассортименте	75	к/к	к/к	9	7,5	32,3	207,00
Апельсин свежий	200	к/к	к/к	1,8	0,4	16,2	86,0
Итого за прием пищи:	900			39,5	35,3	125,3	963

Обед

Салат картофельный с кукурузой и морковью	120	АКП*	40	3,6	7,3	8,8	116,3
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/15/10	2012	70	6,1	8,3	22,00	187,1
Печень, тушеная в соусе	120/40	АКП*	14	16,2	21,5	16,90	326,4
Пюре картофельное	200	2008	335	5,8	7,2	24,80	188,0
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	75	к/к	к/к	6	3,5	38,9	204,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	75	к/к	к/к	6	3,2	38,3	172,5
Напиток из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	15,6	65,2
Пряник	30	к/к	к/к	1,8	0,9	23,4	100,8
Итого за прием пищи:	1135			45,7	52,1	188,7	1360,3
Всего за день:				85,2	87,4	314,0	2323,3

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

7 день

Завтрак

Каша "Янтарная" с маслом сливочным	250/10	2008	187	15,4	20,2	53,6	355,2
Сыр порциями	20	2008	14	4,6	5,9	0	72,7
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Яблоко свежее	200	к/к	к/к	0,8	0,8	19,6	88,8
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	к/к	к/к	4,9	2,5	13,2	102,9
Итого за прием пищи:	855			29,9	31,8	127,4	815,6

Обед

Огурец соленый порционно	120	АКП*	17	0,96	0,12	2,04	13,90
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2012	81/116	7	4,85	34,1	174,4
Котлета рубленая из филе куриного	120	2008	314	19,4	17,04	20,4	324,0
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	7,40	45,30	274,0
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	75	к/к	к/к	6	3,5	38,9	204,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	75	к/к	к/к	6	3,2	38,3	172,5
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76
Сдоба обыкновенная	50	АКП*	105	3,8	9,9	24,8	164,0
Итого за прием пищи:	1100			49,0	46,2	218,8	1402,8
Всего за день:				78,9	78,0	346,2	2218,4

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

8 день

Завтрак

Макароны отварные с сыром	250/15	2008	210	20,4	21,3	50,5	466,1
Бутерброд с джемом	20/5/25	2008	2	2	4,8	27,2	159
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60
Печенье в ассортименте	50	к/к	к/к	6	5	22,5	138
Апельсин свежий	200	к/к	к/к	1,8	0,4	16,2	86,0
Итого за прием пищи:	770			30,4	31,6	131,4	909,1

Обед

Помидор свежий порционно	120	2011	71	1,4	1,4	6,6	28,8
Суп картофельный с рисом и рыбой	250/20	2008	98/228	7,3	2,92	19,6	134,6
Жаркое по-домашнему со свининой	350	АКП*	25	34,1	30,7	33,8	548,5
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	75	к/к	к/к	6	3,5	38,9	204,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	75	к/к	к/к	6	3,2	38,3	172,5
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
Булочка "домашняя"	50	АКП*	103	3,6	5,4	24,9	150,3
Итого за прием пищи:	1140			58,6	47,3	182,2	1326,5
Всего за день:				89,0	78,9	313,6	2235,6

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
завтрак							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250/10	2008	184	14,2	19,9	49,9	372,4
Сыр порциями	20	2008	14	4,6	5,9	0	72,7
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	9,9	95,0	116
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Груша свежая	200	к/к	к/к	0,8	0,6	20,6	94,0
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	к/к	к/к	4,9	2,5	13,2	102,9
Итого за прием пищи:	855			28,7	31,3	124,6	838,0
Обед							
Салат из свёклы отварной с маслом растительным	120	2011	52	4,9	13,1	7,2	108,7
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/15/10	2012	64	5,1	6,0	10,9	112,1
Печень по-строгановски	120/40	АКП*	19	14,42	12,72	25,1	249,2
Рис отварной	200	2008	325	7,2	8,4	41,2	255,5
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	к/к	к/к	6	3,5	38,9	204,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	75	к/к	к/к	6	3,2	38,3	172,5
Компот из апельсинов	200	АКП*	9	0,5	0,1	24,1	95,2
Плошка "Московская"	50	АКП*	101	4,3	7,2	30,8	164,9
Итого за прием пищи:	1155			48,4	54,2	216,5	1362,1
Всего за день:				77,1	85,5	341,1	2200,1
Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день							
Завтрак							
Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/25	2008	224	37,9	26,3	62,9	547,6
Бутерброд с джемом	20/5/25	2008	2	2	4,8	27,2	159
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	19,6	134
Мандарин свежий	200	к/к	к/к	1,6	0,2	14,9	76
Итого за прием пищи:	675			44,4	33,8	124,6	916,6

Обед							
Яйцо с гарниром	40/80	2008	213	6,6	7,2	11,8	144
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/15/10	2008	76	9,85	10,3	15,06	178,8
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	120/40	АКП*	64	12,3	23	15	240
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	6,5	6,4	39,50	254,4
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	75	к/к	к/к	6	3,5	38,9	204,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	75	к/к	к/к	6	3,2	38,3	172,3
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90
Сдоба обыкновенная	50	АКП*	105	3,8	9,9	24,8	164,0
Итого за прием пищи:	1155			52,1	63,7	202,5	1447,7
Всего за день:				96,5	97,5	327,1	2364,3

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

11 день

Завтрак

Омлет натуральный	250	2008	214	24	31,45	24,3	472,7
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60
Зефир витаминизированный	70	к/к	к/к	1,26	0,2	46,4	203,20
Яблоко свежее	200	к/к	к/к	0,8	0,8	19,6	88,8
Итого за прием пищи:	775			30,3	34,9	131,3	960,7

Обед

Салат из квашеной капусты	120	2008	40	1,92	6,1	9,2	99,6
Суп-лапша домашняя с курицей	250/15	2012	67	11,2	13,5	19,7	238,7
Плов с куриным филе	320	АКП*	15	20,6	21,9	52,1	495,0
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	75	к/к	к/к	6	3,5	38,9	204,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	75	к/к	к/к	6	3,2	38,3	172,5
Компот из смеси сухофруктов	200	АКП*	11	0,60	0,10	23,50	97,2
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	к/к	к/к	4,9	2,5	13,2	102,9
Итого за прием пищи:	1180			51,22	50,8	194,9	1409,9
Всего за день:				81,48	85,7	326,2	2370,6