

СОГЛАСОВАНО
 Директор ГБОУ _____

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню для предоставления рационов горячего питания кадетов обучающихся в образовательных учреждениях кадетского типа и кадетской направленности (5-8 класс) в осенне-зимний период в образовательных учреждениях г. Санкт-Петербурга

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-волы,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	230/5	2008	184	11,46	12,03	38,70	294,30
Бутерброд с маслом сливочным	35	ТТК	1,44	2,40	8,10	13,00	142,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарины	250	2011	338	2,00	0,25	18,60	95,00
Печенье в ассортименте	75	ТТК	12,5	9,00	7,50	33,60	207,00
Итого за прием пищи:	795			25,06	27,98	118,90	798,30
Обед							
Огурец соленый порционным	100	ТТК	1,5	0,80	0,10	2,00	11,00
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250	2012	72	3,90	4,53	13,20	147,10
Гуляш	120	ТТК	9,42	13,49	14,76	10,08	257,04
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	180	ТТК	4,8	4,32	5,52	12,48	116,88
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Плюшка "Московская"	75	ТТК	14,42	6,45	10,80	46,20	247,35
Итого за прием пищи:	1035			38,76	40,78	160,34	1139,37
Всего за день:				63,82	68,76	279,24	1937,67

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-волы,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день							
Завтрак							
Чизкейк, запеченный по-школьному с повидлом	180/30	ТТК	7,5	16,75	18,41	41,70	399,60
Сыр порционными	20	2008	14	4,60	5,90	0,00	72,70
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	ТТК	15,3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Вафли	40	ТТК	12,11	2,88	4,46	19,60	124,00
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Итого за прием пищи:	745			27,52	31,03	113,48	835,20
Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	100	ТТК	1,6	1,02	5,30	4,36	88,50
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250	2008	76	5,32	7,10	14,04	159,70
Шницель рубленый мясной	100	ТТК	9,7	8,22	11,66	4,04	147,90
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,60	5,76	37,56	229,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13,4	0,60	0,10	23,50	97,20
Булочка "домашняя"	75	ТТК	14,9	5,40	8,10	37,35	225,45
Итого за прием пищи:	1015			35,96	42,89	177,43	1221,95
Всего за день:				63,48	73,92	290,91	2057,15

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая с тыквой и маслом сливочным	230/5	2024	197	7,62	13,62	39,80	306,30
Бутерброд с филе куриным (запечённым)	20/25	ТТК	1.8	12,10	8,90	17,30	187,60
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Груша свежая	250	2011	338	1,00	0,75	25,75	117,50
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
Итого за прием пищи:	855			28,52	28,27	120,85	848,30
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом, мясом и грибами	250	2012	81/116	7,00	5,40	34,10	174,40
Котлета рубленая из филе куриного	100	ТТК	10.22	10,93	6,22	9,94	160,83
Ризотто (рис с овощами)	180	ТТК	4,9	3,48	8,91	20,47	176,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микроуриентами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Пирожок с картофелем	75	ТТК	14.5	5,40	8,50	37,38	225,37
Итого за прием пищи:	1015			37,41	39,20	186,27	1181,40
Всего за день:				65,93	67,47	307,12	2029,70

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день							
Завтрак							
Омлет с зеленым горошком	200	2012	219	18,55	19,10	28,30	359,30
Сыр порционными	20	2008	14	4,60	5,90	0,00	72,70
Батон нарезной обогащенный микроуриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Пряник	60	ТТК	12.3	3,60	1,80	46,80	201,60
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Итого за прием пищи:	755			29,95	29,06	127,59	872,60
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	3,55	8,75	4,50	125,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250	2012	82	3,80	2,80	16,10	117,00
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20	ТТК	8.8	9,12	7,54	9,78	143,50
Картофель отварной	180	2008	333	3,45	6,36	24,36	168,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микроуриентами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Ватрушка с джемом	75	ТТК	14.6	6,50	10,80	46,20	246,00
Итого за прием пищи:	1035			36,22	41,32	172,52	1149,90
Всего за день:				66,17	70,38	300,11	2022,50

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
5 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	220/15	ТТК	5.3	18,00	18,80	48,90	410,20
Закрутый бутерброд с яйцом и огурцом	100	ТТК	1.67	6,90	5,66	13,29	131,00
Чай с лимоном	200	2008	431	0.29	0,10	14,69	59,90
Вафли	20	ТТК	12.7	1.44	2,80	9,80	62,00
Апельсин свежий	250	2011	338	2.30	0,50	20,30	107,50
Итого за прием пищи:	805			28,93	27,86	106,98	770,60
Обед							
Винегрет овощной с сельдью	100/20	ТТК	1.54	5,65	11,75	8,56	157,70
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250	2008	91	5,10	8,21	25,10	195,60
Голубцы ленивые	300	ТТК	9.17	17,14	14,40	27,96	310,37
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0.50	0,10	24,10	95,20
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12.1	0.63	0,10	23,20	101,60
Всего за прием пищи:	1015			37,82	39,43	165,50	1134,47
Всего за день:				66,75	67,29	272,48	1905,07

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды.	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
Завтрак							
Омлет с морковью	200	2012	217	11,50	16,80	10,20	238,00
Батон нарезной обогащенный микроуриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
Печенье в ассортименте	50	ТТК	12.4	6,00	5,00	22,50	138,00
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Итого за прием пищи:	875			28,90	28,92	118,78	832,90
Обед							
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0,85	6,50	7,86	93,30
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250	2012	70	6,00	8,30	17,00	167,00
Печень, тушенная в соусе	120	ТТК	9.3	11,12	12,02	10,23	205,00
Пюре картофельное	180	2008	335	3,70	6,40	24,30	169,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микроуриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20
Пряник	60	ТТК	12.3	3,60	1,80	46,80	201,60
Итого за прием пищи:	1020			34,57	39,99	184,07	1205,30
Всего за день:				63,47	68,91	302,85	2038,20

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-води,	Энер-гетическая цен-ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
7 день							
Завтрак							
Каша "Яитарная"	230	ТТК	4,20	13,73	18,96	44,52	338,40
Сыр порциями	20	2008	14	4,60	5,90	0,00	72,70
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарины	250	2011	338	2,00	0,25	18,60	95,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16,2	4,90	2,50	13,20	102,90
Итого за прием пищи:	875			29,43	30,03	117,30	805,00
Обед							
Огурец соевый порционно	100	ТТК	1,5	0,80	0,10	2,00	11,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250	ТТК	2,11	9,55	3,60	12,60	130,50
Пахлава с курицей	300	ТТК	10,23	10,25	21,37	45,11	431,67
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Булочка с изюмом	75	ТТК	14,45	6,30	10,80	43,20	274,80
Итого за прием пищи:	1035			36,70	40,94	179,29	1207,97
Всего за день:				66,13	70,97	296,59	2012,97

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая цен-ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
8 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	230/15	ТТК	5.8	19,60	20,67	50,90	447,60
Бутерброд с повидлом	20/25	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Итого за прием пищи:	940			29,01	28,05	116,27	812,86
Обед							
Салат витаминный	100	ТТК	1.47	1,20	5,33	7,66	87,00
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250	2008	98/228	7,03	2,81	19,32	128,10
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	ТТК	9.15	7,91	10,65	10,67	170,08
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	180	ТТК	4.8	4,32	5,52	12,48	116,88
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Напиток из шиповника	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Плюшка "Московская"	75	ТТК	14.42	6,45	10,80	46,20	247,35
Итого за прием пищи:	1035			35,91	40,18	173,01	1111,21
Всего за день:				64,92	68,23	289,28	1924,07

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды.	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
Завтрак							
Плов фруктовый	220	ТТК	4.21	15,10	14,10	51,50	409,00
Бутерброд с яйцом	50	ТТК	1.41	5,10	7,15	10,65	122,80
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Груша свежая	250	2011	338	1,00	0,75	25,75	117,50
Йогурт фруктовый, м.л.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
Итого за прием пищи:	845			29,00	27,00	125,90	886,20
Обед							
Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	100	2011	52	2,80	6,40	4,33	90,66
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250	2012	64	4,60	5,50	10,80	108,60
Печень по-строгановски	120	ТТК	9.40	10,70	12,13	6,36	194,30
Булгур с овощами	180	2024	192 и	6,12	3,24	38,44	214,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Ватрушка с джемом	75	ТТК	14.6	6,50	10,80	46,20	246,00
Итого за прием пищи:	1035			39,72	43,14	182,81	1216,16
Всего за день:				68,72	70,14	308,71	2102,36

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды.	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день							
Завтрак							
Запеканка творожная "Зебра" со стужённым молоком	200/25	ТТК	7.6	17,70	17,30	39,20	383,30
Бутерброд с маслом сливочным	35	ТТК	1.44	2,40	8,10	13,00	142,00
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Печенье в ассортименте	50	ТТК	12.2	6,00	5,00	22,50	138,00
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Итого за прием пищи:	760			27,39	31,50	113,89	834,20
Обед							
Салат "Мозайка"	100	ТТК	1.42	5,50	6,00	7,00	120,66
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250	2008	76	9,25	6,80	14,10	170,20
Паста Болоньезе "по-школьному"	300	ТТК	9.41	11,31	15,15	41,85	296,35
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Пирожок с капустой	75	ТТК	14.9	4,00	9,40	35,40	202,00
Итого за прием пищи:	1035			39,86	42,42	169,93	1139,21
Всего за день:				67,25	73,92	283,82	1973,41

Наименование	Выход	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды.	Энергетическая цен-ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
11 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	220	ТТК	6.5	19,91	21,42	13,04	385,00
Бутерброд с сыром и огурцом	40	ТТК	1.39	3,01	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Зефир витаминизированный	70	ТТК	12.8	1,08	0,20	46,40	203,20
Апельсин свежий	250	2011	338	2,30	0,50	20,30	107,50
Итого за прием пищи:	780			26,50	26,51	108,30	861,57
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом, мясом и грибами	250	2012	81/116	7,00	5,40	34,10	174,40
Жаркое по-домашнему со свиной	300	ТТК	9.16	15,62	18,67	29,00	346,71
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
Вафли	20	ТТК	12.7	1,44	2,80	9,80	62,00
Итого за прием пищи:	1105			39,96	39,44	173,88	1140,21
Всего за день:				66,46	65,95	282,18	2001,78
Наименование	Выход	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды.	Энергетическая цен-ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
12 день							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	230/5	ТТК	4.3	9,75	10,00	44,05	284,00
Бутерброд с сыром	15/10/25	2008	3	5,73	17,80	13,04	232,90
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Печенье в ассортименте	50	ТТК	12.4	6,00	5,00	22,50	138,00
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Итого за прием пищи:	785			23,98	35,10	126,49	872,90
Обед							
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0,85	6,50	7,86	93,30
Суп-пюре из овощей с грибами	250	ТТК	2.10	4,85	9,80	17,50	168,00
Котлета рыбная "любительская" с соусом томатным	100/20	2008	241/364	13,90	4,80	11,50	140,50
Пюре картофельное	180	2008	335	3,70	6,40	24,30	169,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20
Булочка "домашняя"	75	ТТК	14.9	5,40	8,10	37,35	225,45
Итого за прием пищи:	1035			38,00	40,57	176,39	1165,65
Всего за день:				61,98	75,67	302,88	2038,55

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	63,8	68,8	279,2	1937,7
Всего за 2 день:	63,5	73,9	290,9	2057,2
Всего за 3 день:	65,9	67,5	307,1	2029,7
Всего за 4 день:	66,2	70,4	300,1	2022,5
Всего за 5 день:	66,8	67,3	272,5	1905,1
Всего за 6 день:	63,5	68,9	302,9	2038,2
ИТОГО:	389,62	416,73	1752,71	11990,29
В среднем за 1 день:	64,94	69,46	292,12	1998,38
Всего за 7 день:	66,1	71,0	296,6	2013,0
Всего за 8 день:	64,9	68,2	289,3	1924,1
Всего за 9 день:	68,7	70,1	308,7	2102,4
Всего за 10 день:	67,3	73,9	283,8	1973,4
Всего за 11 день:	66,5	66,0	282,2	2001,8
Всего за 12 день:	62,0	75,7	302,9	2038,6
ИТОГО:	395,46	424,88	1763,46	12053,14
В среднем за 1 день:	65,91	70,81	293,91	2008,86
В среднем за 12 дней:	65,42	70,13	293,01	2003,62

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

*ТТК - технико-технологическая карта

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва, Дели принт 2012 г

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

значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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