

Утверждаю
 Генеральный директор ООО "СЕРНА"

Н.Е. Сорокина
 Н.Е. Сорокина
 «09» 09 2024г.
 ООО "СЕРНА" САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Согласовано
 Директор СПб ГБПОУ КСиПТ

М.Г. Добрякова
 М.Г. Добрякова
 «09» 09 2024г.
 СПб ГБПОУ КСиПТ

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Обед							
Огурец натуральный соленый (порциями)	120	2015	70	1,0	0,1	2,0	12,0
Борщ с капустой и картофелем, с птицей отварной (цыплята) и сметаной	250/10/5	2016	63/317	4,1	7,1	12,9	131,2
Шницель рубленый из говядины	120	2016	299	18,6	14,1	19,3	278,0
Пюре картофельное	200	2008	335	4,1	7,2	27,1	188,0
Сок фруктовый (виноградный)	200	2015	389	0,6	0,4	32,6	136,4
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	1115			36,2	31,1	155,2	1048,1
Всего за день:				36,2	31,1	155,2	1048,1

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день							
Обед							
Помидор натуральный свежий (порциями)	120	2015	71	1,3	0,2	4,6	26,4
Рассольник ленинградский с мясом отварным (говядина) и сметаной	250/10/5	ТТК	17	5,4	6,8	17,0	150,4
Биточки рубленые из птицы паровые	120	2016	323	22,3	5,2	11,9	184,0
Каша гречневая рассыпчатая	200	2015	302	11,5	8,1	51,5	325,0
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (мандарины)	100	ТТК	4	0,8	0,2	7,5	38,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	5	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	1240			52,9	25,8	181,7	1182,3
Всего за день:				52,9	25,8	181,7	1182,3
3 день							
Обед							
Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

Винегрет овощной*	120	2008	51	1,7	12,1	7,9	147,6
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей отварной (цыплята)	250/15	2008	100/307	7,2	4,6	20,1	151,0
Печень по-строгановски	120	2008	256	23,8	16,3	9,1	277,1
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,3	6,4	41,7	254,7
Сок фруктовый (яблочный)	200	2015	389	1,0	0,0	20,2	84,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Печенье обогащенное (порционно)	20	ТТК	6	1,4	2,6	14,6	88,0
Итого за прием пищи:	1135			50,2	44,3	174,4	1305,7
Всего за день:				50,2	44,3	174,4	1305,7

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день							
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей*	120	2008	30	4,3	12,2	9,4	164,4
Щи из квашеной капусты с картофелем, с мясом отварным (говядина) и сметаной	250/10/5	2016	77/289	4,6	6,0	7,0	100,1
Мясо тушеное (свинина)	120	2015	256	17,0	35,0	1,5	389,2
Картофель отварной	200	2008	333	3,9	6,3	31,3	197,3

Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микроэлементами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (апельсины)	100	ТТК	3	0,9	0,2	8,1	43,3
Итого за прием пищи:	1115			38,6	61,7	136,4	1265,8
Всего за день:				38,6	61,7	136,4	1265,8

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день							
Обед							
Огурец натуральный свежий (порциями)	120	2015	71	0,8	0,1	2,3	14,4
Суп крестьянский с крупой с птицей отварной (цыплята) и сметаной	250/10/5	2008	94/307	5,7	7,0	12,7	135,0
Котлета рыбная любительская	120	2008	241	16,3	4,3	7,2	132,0
Рис отварной	200	2008	325	4,9	8,4	43,7	270,7
Сок фруктовый (мультифрукт)	200	ТТК	9	0,2	0,0	20,1	93,0
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микроэлементами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (мандарины)	100	ТТК	4	0,8	0,2	7,5	38,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	5	3,5	3,1	13,8	100,0

Итого за прием пищи:	1240			39,6	25,0	158,3	1038,6
Всего за день:				39,6	25,0	158,3	1038,6

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

6 день

Обед

Салат из квашеной капусты*	120	2008	40	1,9	6,1	9,2	99,6
Суп картофельный с рыбой отварной	250/20	2016	83/256	5,9	3,0	16,8	117,3
Суфле куриное	120	ТТК	11	20,5	10,7	13,3	192,0
Рагу овощное (3-й вариант)	200	2008	351	4,5	8,9	17,5	170,7
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37,0	151,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Булочка домашняя	50	2008	467	3,3	6,2	27,9	180,0
Итого за прием пищи:	1170			44,6	37,3	182,5	1213,1
Всего за день:				44,6	37,3	182,5	1213,1

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность,
	г						

Всего за 9 день:	51,3	33,2	201,7	1333,2
Всего за 10 день:	35,9	23,7	138,2	916,5
Всего за 11 день:	51,5	46,8	164,7	1306,1
Всего за 12 день:	50,5	36,5	175,2	1276,1
ИТОГО:	267,4	248,7	1002,2	7428,4
В среднем за 2 неделю:	44,6	41,5	167,0	1238,1
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	14%	30%	54%	
В среднем за 12 дней:	44,1	39,5	165,9	1206,8

1. ТТК - Технико-технологическая карта
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2015.-544 с.
4. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640 с.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

* Допускается сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салаты в период после 1 марта овощи урожая прошлого года (капусту белокочанную, корнеплоды и др.) используются только после термической обработки, также произведена замена лука репчатого на лук зеленый.

		документация /сборник рецептур/	технологическая карты	Всего	Всего	Всего	ценность, ккал.
				г	г	г	
7 день							
Обед							
Огурец натуральный соленый (порциями)	120	2015	70	1,0	0,1	2,0	12,0
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом отварным (говядина) и сметаной	250/10/5	2008	84/252	5,5	6,6	7,8	113,4
Жаркое по-домашнему (свинина)	320	2015	259	23,8	55,4	29,2	715,3
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13	0,6	0,0	20,0	80,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Вафли обогащенные (порционно)	30	ТТК	8	1,4	8,7	18,9	159,0
Итого за прием пищи:	1145			40,1	73,0	139,2	1382,2
Всего за день:				40,1	73,0	139,2	1382,2

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
Обед							
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком*	120	2015	42	2,1	7,4	11,1	119,4
Суп-лапша домашняя с птицей отварной (цыплята)	250/15	2008	106/307	6,6	5,5	15,7	135,0

Тефтели рыбные, соус томатный	120	2008	245/364	12,6	8,9	13,4	182,4
Рис отварной	200	2008	325	4,9	8,4	43,7	270,7
Напиток яблочный	200	2008	438	0,1	0,1	26,4	108,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (апельсины)	100	ТТК	3	0,9	0,2	8,1	43,3
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	5	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	1240			38,1	35,5	183,2	1214,3
Всего за день:				38,1	35,5	183,2	1214,3

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецепту ры или технолог ической карты	Белки	Жиры	Углев оды,	Энергети ческая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
Обед							
Салат из свеклы отварной	120	2015	52	1,7	7,2	9,9	111,4
Суп картофельный с бобовыми (горох), с мясом отварным (свинина) и гренками из пшеничного хлеба	250/10/1 0	2015/2008	102/241/ 73	8,8	9,0	24,4	227,2
Котлеты рубленые из птицы	120	ТТК	16	23,3	5,5	20,0	222,0
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,3	6,4	41,7	254,7
Сок фруктовый (виноградный)	200	2015	389	0,6	0,4	32,6	136,4
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0

Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (мандарины)	100	ТТК	4	0,8	0,2	7,5	38,0
Печенье обогащенное (порционно)	20	ТТК	6	1,4	2,6	14,6	88,0
Итого за прием пищи:	1140			51,3	33,2	201,7	1333,2
Всего за день:				51,3	33,2	201,7	1333,2

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

10 день

Обед

Помидор натуральный свежий (порциями)	120	2015	71	1,3	0,2	4,6	26,4
Борщ сибирский с фрикадельками мясными и сметаной	250/25/5	2008	80/68	8,4	6,6	10,6	135,0
Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	ТТК	10	13,7	7,4	2,9	133,6
Пюре картофельное	200	2008	335	4,1	7,2	27,1	188,0
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	1130			35,9	23,7	138,2	916,5
Всего за день:				35,9	23,7	138,2	916,5

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
11 день							
Обед							
Огурец натуральный свежий (порциями)	120	2015	71	0,8	0,1	2,3	14,4
Суп из овощей с птицей отварной (цыплята) и сметаной	250/10/5	2008	95/307	5,4	6,2	10,5	119,0
Плов из говядины	320	2015	265	33,8	35,1	57,2	677,2
Сок фруктовый (мультифрукт)	200	ТТК	9	0,2	0,0	20,1	93,0
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микроэлементами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Фрукты свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	5	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	1240			51,5	46,8	164,7	1306,1
Всего за день:				51,5	46,8	164,7	1306,1

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
12 день							
Обед							
Икра кабачковая	120	2016	54	1,1	5,6	7,1	83,5

Рассольник домашний с мясом отварным (говядина) и сметаной	250/10/5	2016	81/289	5,0	6,2	15,0	136,1
Запеканка картофельная с субпродуктами (печень говяжья), с соусом сметанным с томатом	300/30	2015	284/331	32,4	20,4	42,2	499,7
Кисель из яблок	200	2008	405	0,1	0,1	25,2	117,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (апельсины)	100	ТТК	3	0,9	0,2	8,1	43,3
Сдоба обыкновенная	50	2008	464	3,6	2,1	26,6	141,0
Итого за прием пищи:	1175			50,5	36,5	175,2	1276,1
Всего за день:				50,5	36,5	175,2	1276,1

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	36,2	31,1	155,2	1048,1
Всего за 2 день:	52,9	25,8	181,7	1182,3
Всего за 3 день:	50,2	44,3	174,4	1305,7
Всего за 4 день:	38,6	61,7	136,4	1265,8
Всего за 5 день:	39,6	25,0	158,3	1038,6
Всего за 6 день:	44,6	37,3	182,5	1213,1
ИТОГО:	262,1	225,2	988,5	7053,6
В среднем за 1 неделю:	43,7	37,5	164,8	1175,6
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	15%	29%	56%	
Всего за 7 день:	40,1	73,0	139,2	1382,2
Всего за 8 день:	38,1	35,5	183,2	1214,3