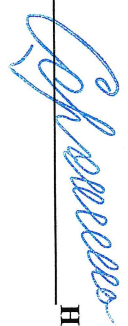
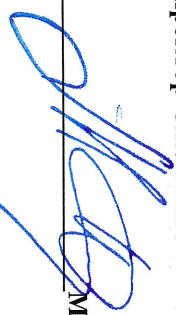


"УТВЕРЖДЕНО"
Генеральный директор ООО "СЕРНА"


Н.Е. Сорокина

"СОГЛАСОВАНО"
Директор СПб ГБУОУ КСНПТ


М.Г. Добрякова

Циклическое двухдневное сбалансированное меню основного (организованного) питания (комплексный обед)
для предоставления питания учащимся (возраст 12 лет и старше) профессиональных образовательных учреждений Санкт-Петербурга

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или техно-технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	г	Всего	г	Всего		
1 день										
Комплексный обед										
Салат из соленых огурцов с луком*	120	2008	20	3,2		6,1		3,1		80,4
Пи из свежей капусты с картофелем, с птицей отварной (цыпята) и сметаной	250/10/10	2024	88/323	4,1		7,0		8,5		114,6
Тфтели (1 вариант) с соусом томатным	120	ТТК	31	12,5		19,1		14,7		281,2
Каша гречневая рассыпчатая	200	2017	302	11,5		8,1		51,5		325,0
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	2008	394	0,2		0,2		27,9		115,0
Хлеб ржаной обогащенный витаминами/микронутриентами	60	ТТК	1	4,1		0,5		27,5		132,0
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	90	ТТК	2	6,5		2,3		44,6		227,7
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	ТТК	3	3,5		3,1		13,8		100,0
Итого за прием пищи	1185			45,6		46,4		191,6		1375,9
Всего за день				45,6		46,4		191,6		1375,9
2 день										
Комплексный обед										
Салат из свежих помидоров и огурцов*	120	2024	22	1,1		12,1		3,5		128,4
Рассольник ленинградский с мясом отварным (говядина) и сметаной	250/10/10	2024	96/273	5,2		7,6		15,9		154,3
Птица, тушенная в сметанном соусе	120	2008	312	18,6		13,8		4,3		216,0
Макаронные изделия отварные	200	2024	356	7,0		5,6		43,6		253,3
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	8	0,6		0,0		33,0		136,0
Хлеб ржаной обогащенный витаминами/микронутриентами	60	ТТК	1	4,1		0,5		27,5		132,0
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	90	ТТК	2	6,5		2,3		44,6		227,7
Плоды свежие (яблоки)	100	2017	338	0,4		0,4		9,8		47,0
Печенье витаминизированное	20	ТТК	4	1,4		2,6		14,6		88,0
Итого за прием пищи	196,180	889,7	196,8	44,9		44,9		196,8		1382,7

3 день									
Комплексный обед									
Салат из белокочанной капусты со свежей и морковью	120	2024	38	1,8	12,1	10,3	157,2		
Суп картофельный с бобовыми (горох), с мясом отварным (свинина) и грибами	250/10/10	ТТК	13	8,8	9,0	23,7	223,2		
Шницель рыбный натуральный	120	ТТК	27	18,6	14,8	12,1	255,6		
Пюре картофельное	200	2017	312	4,1	6,4	27,3	183,0		
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0		
Хлеб ржаной обогащенный витаминами/микронутриентами	60	ТТК	1	4,1	0,5	27,5	132,0		
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	90	ТТК	2	6,5	2,3	44,6	227,7		
Фрукты свежие (груши)	100	2017	338	0,4	0,3	10,3	47,0		
Итого за прием пищи	1160			44,9	45,5	187,5	1356,7		
Всего за день				44,9	45,5	187,5	1356,7		
4 день									
Комплексный обед									
Салат картофельный с соевыми отрупами и зеленым горошком*	120	2017	42	2,1	7,4	11,1	119,4		
Борщ с капустой и картофелем, с мясом отварным (говядина) и сметаной	250/10/10	2024	80/273	4,7	7,5	12,6	136,3		
Гуляш из отварного мяса	120	2024	279	17,3	16,9	6,0	246,0		
Рис отварной	200	2008	325	4,9	8,4	43,7	270,7		
Напиток апельсиновый	200	2008	436	0,2	0,0	25,7	105,0		
Хлеб ржаной обогащенный витаминами/микронутриентами	60	ТТК	1	4,1	0,5	27,5	132,0		
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	90	ТТК	2	6,5	2,3	44,6	227,7		
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0		
Итого за прием пищи	1185			43,3	46,1	185,0	1337,1		
Всего за день				43,3	46,1	185,0	1337,1		

5 день									
Комплексный обед									
Салат витаминный (1 вариант)*	120	2024	41	1,4	6,2	13,1	114,0		
Суп с макаронными изделиями, с птицей отварной (цзыпята)	250/10	2024	110/323	4,5	5,7	14,4	127,6		
Зразы куриные рубленые с сыром	120	ТТК	15	19,5	20,5	14,4	280,8		
Рагу овощное (3-й вариант)	200	2024	377	3,8	8,7	20,2	174,4		
Сок фруктовый (мультифрукт)	200	ТТК	7	0,2	0,0	29,0	100,0		
Хлеб ржаной обогащенный витаминами/микронутриентами	60	ТТК	1	4,1	0,5	27,5	132,0		
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	90	ТТК	2	6,5	2,3	44,6	227,7		
Фрукты свежие (яблоки)	100	2017	338	0,4	0,4	9,8	47,0		
Булочка "Творожная"	50	2008	479	5,9	2,8	23,4	144,0		
Итого за прием пищи	1200			46,3	47,1	196,4	1347,5		
Всего за день				46,3	47,1	196,4	1347,5		
6 день									
Комплексный обед									
Салат из квашеной капусты*	120	2024	40	1,9	6,1	9,7	102,0		
Суп картофельный с клецками, с птицей отварной (цзыпята)	250/10	2017	108/288	5,8	6,4	18,8	169,1		
Биточки (особые)	120	ТТК	30	18,0	23,8	14,2	343,2		
Каша гречневая вязкая	200	2024	348	5,7	6,2	27,1	187,8		
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	8	0,6	0,0	33,0	136,0		
Хлеб ржаной обогащенный витаминами/микронутриентами	60	ТТК	1	4,1	0,5	27,5	132,0		
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	90	ТТК	2	6,5	2,3	44,6	227,7		
Фрукты свежие (груши)	100	2017	338	0,4	0,3	10,3	47,0		
Итого за прием пищи	1150			43,0	45,6	185,2	1344,8		
Всего за день				43,0	45,6	185,2	1344,8		

7 день									
Комплексный обед									
Салат из свежкы с сыром и чесноком	120	2024	48	5,5	17,4	7,4	207,6		
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом отварным (говядина) и сметаной	250/10/10	2024	88/273	4,7	7,5	8,9	122,3		
Фрикасе из отварной птицы	120	2024	324н	15,0	8,8	1,0	142,8		
Картофель отварной	200	2017	310	3,8	5,8	30,7	189,8		
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0		
Хлеб ржаной обогащенный витаминами/микронутриентами	60	ТТК	1	4,1	0,5	27,5	132,0		
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	90	ТТК	2	6,5	2,3	44,6	227,7		
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0		
Зефир витаминизированный	25	ТТК	5	0,2	0,0	20,0	81,2		
Итого за прием пищи	1210			43,8	45,5	187,9	1344,4		
Всего за день				43,8	45,5	187,9	1344,4		
8 день									
Комплексный обед									
Салат из свежих помидоров и огурцов*	120	2024	22	1,1	12,1	3,5	128,4		
Суп картофельный с бобовыми (горох), с мясом отварным (свинина) и грибами	250/10/10	ТТК	13	8,8	9,0	23,7	223,2		
Тефтели рыбные с соусом томатным с овощами	120	ТТК	28	11,7	9,4	13,9	186,6		
Рис отварной	200	2008	325	4,9	8,4	43,7	270,7		
Напиток из плодов шиповника	200	2024	468	0,6	0,0	10,3	44,0		
Хлеб ржаной обогащенный витаминами/микронутриентами	60	ТТК	1	4,1	0,5	27,5	132,0		
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	90	ТТК	2	6,5	2,3	44,6	227,7		
Плоды свежие (яблоки)	100	2017	338	0,4	0,4	9,8	47,0		
Ватрушки из дрожжевого теста с творожным фаршем	50	2024	483/495	6,8	2,4	19,9	129,0		
Итого за прием пищи	1210			44,9	44,5	196,9	1388,6		
Всего за день				44,9	44,5	196,9	1388,6		

9 день									
Комплексный обед									
Салат из белокочанной капусты*	120	2024	34	1,9	6,1	11,3	108,0		
Суп с макаронными изделиями и картофелем, с птицей отварной (пыльца)	250/10	2024	106/323	4,9	4,8	17,6	133,6		
Запеканка картофельная с субпродуктами (печень говяжья), с соусом сметанным с томатом	280/40	2024	314/398	25,3	30,7	47,9	569,8		
Кисель фруктовый "Ассорти"	200	ТТК	16	0,4	0,1	35,6	136,0		
Хлеб ржаной обогащенный витаминами/микронутриентами	60	ТТК	1	4,1	0,5	27,5	132,0		
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	90	ТТК	2	6,5	2,3	44,6	227,7		
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0		
Итого за прием пищи	1175			46,6	47,6	198,3	1407,1		
Всего за день				46,6	47,6	198,3	1407,1		
10 день									
Комплексный обед									
Винегрет овощной*	120	2024	52	1,6	12,2	8,3	150,0		
Суп из овощей с фасолью, с мясом отварным (говядина) и сметаной	250/10/10	2024	107/273	5,0	7,6	10,0	128,3		
Коллеты "Студенческие"	120	ТТК	14	21,1	18,2	14,7	244,5		
Макаронные изделия отварные	200	2024	356	7,0	5,6	43,6	253,3		
Сок фруктовый (виноградный)	200	2017	389	0,6	0,4	32,6	136,4		
Хлеб ржаной обогащенный витаминами/микронутриентами	60	ТТК	1	4,1	0,5	27,5	132,0		
Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	90	ТТК	2	6,5	2,3	44,6	227,7		
Фрукты свежие (апельсины)	100	ТТК	6	0,9	0,2	8,1	43,0		
Итого за прием пищи	1160			46,8	47,0	189,4	1315,2		
Всего за день				46,8	47,0	189,4	1315,2		

Дни									
				Б, г	Ж, г	У, г	Э.П., ккал		
Всего за 1 день				45,6	46,4	191,6	1375,9		
Всего за 2 день				44,9	44,9	196,8	1382,7		
Всего за 3 день				44,9	45,5	187,5	1356,7		
Всего за 4 день				43,3	46,1	185,0	1337,1		
Всего за 5 день				46,3	47,1	196,4	1347,5		
ИТОГО				225,0	230,0	957,3	6799,9		
В среднем за 1 неделю				45,0	46,0	191,5	1360,0		
Всего за 6 день				43,0	45,6	185,2	1344,8		
Всего за 7 день				43,8	45,5	187,9	1344,4		
Всего за 8 день				44,9	44,5	196,9	1388,6		
Всего за 9 день				46,6	47,6	198,3	1407,1		
Всего за 10 день				46,8	47,0	189,4	1315,2		

ИТОГО:	225,1	230,2	957,7	6800,1
В среднем за 2 неделю:	45,0	46,0	191,5	1360,0
В среднем за 10 дней:	45,0	46,0	191,5	1360,0
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	13%	30%	56%	

- 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. Мотильяна. -М.: ДеЛи плюс, 2017.-544 с.
 - 4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга Электрон. Текстовые дан. (21,1 Мб). - СПб.: Издательский центр "Интермедиа", 2024.
- Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

* Допускается сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салатах в период после 1 марта овощи урожая прошлого года (капуста белокочанная, лук репчатый, корнеплоды и др.) используются только после термической обработки, а также производится замена лука репчатого на лук зеленый.