

Согласовано:



Утверждаю:

Зам.ген.дир. по произв.контр. и разв.



У.Ю.Шкаликова

**Цикличное двухнедельное сбалансированное меню
рационов горячего питания (комплексный обед)
для предоставления питания учащимся кадетских классов (5-8 классы)
общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части
стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов /	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
1 день							
Комплексный обед							
Салат из солёных огурцов с луком	120	2008	20	3,24	6,12	3,12	80,4
Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	250/5	2008	88	3,2	5,7	7,4	94
Котлета рубленая из птицы	120	2024	336	22,32	17,04	20,4	324
Рис, припущенный с овощной смесью	220	2024	352н	6,6	3,41	67,21	311
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,54	0,09	28,53	117,9
Творожок в индивидуальной упаковке 5%	100	ТК	ТК № 7	3,8	5	7,1	60,1
Фрукты свежие в ассортименте (груша)	250	2017	338	1	0,77	25,8	117,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	ТК	ТК № 3	2,82	1,32	29,58	108
Итого:	1325			43,52	39,45	189,14	1212,7
2 день							
Комплексный обед							
Помидор свежий	120	2017	71	1	0,24	3,2	21,6
Борщ со свежей капустой и картофелем, с курой и сметаной	250/10/5	2008/2024	76/323	6,72	6,5	12,2	134,75
Запеканка картофельная с субпродуктами	330	2008	299	13,88	23,87	56,37	530,6
Соус сметанный	20	2008	371	0,28	0,8	1,28	13,6
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (яблоко)	200	2008	442	1	0,2	17,78	89
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	ТК	ТК № 2	4	3,1	13	100
Печенье	20	ТК	ТК № 4	1,8	2,9	15,25	95,15
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	ТК	ТК № 3	3,29	1,54	34,51	126
Итого:	1175			33,07	47,55	161,09	1220,7

3 день							
Комплексный обед							
Салат зелёный с огурцами	120	2008	17	1,32	12,12	2,4	125
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2008	91	3	5,84	17,2	132,5
Биточки рыбные	120	2008	239	15,6	15,12	18	271,2
Пюре картофельное	220	2024	360	45,43	7,92	29,81	206,8
Кисель из плодов или ягод свежих	200	2024	426	0,09	0	25,11	100
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	250	2017	338	1,2	1,2	29,2	135
Зефир обогащенный	35	TK	TK № 7	0,28	0,04	27,93	114,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	TK	TK № 3	3,29	1,54	34,51	126
Итого:	1270			70,21	43,78	184,16	1210,6
4 день							
Комплексный обед							
Салат из свеклы отварной	120	2017	52	1,7	7,2	10	111,1
Суп из овощей с птицей и сметаной	250/10/5	2008/2024	95/323	1,75	4,2	10,2	91
Гуляш	60/60	2008	259	18,84	19,1	3,72	261,6
Каша гречневая рассыпчатая	220	2008	323	5,28	6,74	55,33	301,84
Соки овощные, плодовые и ягодные,	200	2008	442	1	0,2	17,78	89
Сыр (порциями)	30	2024	14	6,9	8,85	0	109
Яйцо вареное	40	2008	213	5,1	4,6	0,3	63
Батон обогащенный микронутриентами	30	TK	TK № 1	2,2	0,75	14,77	75,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	TK	TK № 3	2,82	1,32	29,58	108
Итого:	1085			45,59	52,96	141,68	1210,44
5 день							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	120	2024	40	1,92	6,12	9,24	99,6
Суп картофельный с фрикадельками рыбными	250/35	2024	97/72	1,65	3,01	21,32	118,35
Пловиз птицы	330	2024	330	37	27,8	60,9	614,27
Соки овощные, плодовые и ягодные,	200	2008	442	1	0,2	17,78	89
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	TK	TK № 3	1,88	0,88	19,72	72
Йогурт фруктовый в индивидуальной	125	TK	TK № 2	4	3,1	13	100
Фрукты свежие в ассортименте (груша)	250	2017	338	1	0,77	25,8	117,3
Итого:	1350			48,45	41,88	167,76	1210,52
6 день							
Комплексный обед							
Помидор свежий	120	2017	71	1	0,24	3,2	21,6
Борщ со сметаной	250/5	2008	75	2,7	4,1	8,9	83
Печень, тушенная в соусе	150	2008	261	10,6	12,2	17,4	332
Овощи отварные	220	2024	362	2,8	6,3	13,64	124,63
Чай с сахаром	200/7	2024	453	0,2	0,1	15	60
Масло (порциями)	10	2008	13	0,1	8,3	0,1	75
Батон обогащенный микронутриентами	80	TK	TK № 1	5,8	2	39,6	202,4
Молоко в индивидуальной упаковке 2,5 %	200	TK	TK № 5	5,8	5	10,1	113
Вафли	20	TK	TK № 6	0,8	5,4	12,4	102
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	TK	TK № 3	2,82	1,32	29,58	108
Итого:	1322			32,62	44,96	149,92	1221,63

11 день							
Комплексный обед							
Салат из свежих огурцов	120	2008	19	0,84	12	2,76	123,6
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/10	2024	104/77	2,77	2,12	38	186,25
Мясо тушеное	120	2024	278	18,6	19,8	16,72	264
Картофель отварной	220	2008	123	4,22	7,81	33,52	221,65
Компот из свежих плодов	200	2024	418	0,2	0,2	27,9	115
Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	250	2017	338	1,92	0,57	18,85	95
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	ТК	ТК № 2	4	3,1	13	100
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТК	ТК № 3	2,82	1,32	29,58	108
Итого:	1420			35,37	46,92	180,33	1213,5
12 день							
Комплексный обед							
Салат из свежих помидоров	120	2008	22	1,2	12,24	4	130,8
Суп картофельный со сладким перцем	250	2008	96	1,9	6,5	11,4	113
Рыба, запеченная под молочным соусом	120	2008	238	13,55	14,25	28,8	193,2
Рагу из овощей	220	2008	141	4,73	9,1	17,8	145,63
Кисель из плодов или ягод свежих	200	2024	426	0,09	0	25,11	100
Молоко в индивидуальной упаковке 2,5 %	200	ТК	ТК № 5	5,8	5	10,1	113
Вафли	40	ТК	ТК № 6	1,6	10,8	24,8	204
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	250	2017	338	1,2	1,2	29,2	135
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	ТК	ТК № 3	2,35	1,1	24,65	90
Итого:	1165			32,42	60,19	175,86	1224,63
Итого за 1 неделю обед:				273,46	270,58	993,75	7286,59
Среднее значение за обед за 1 неделю:				45,58	45,10	165,63	1214
Итого за 2 неделю обед:				231,04	299,07	1006,8	7313,92
Среднее значение за обед за 2 неделю:				38,51	49,85	167,80	1219
Итого за период обед:				504,5	569,65	2000,6	14600,51
Итого среднее значение за обед:				42,04	47,47	166,71	1217
Итого средняя от суточной нормы				31	34,4	30	35

30-35%

Примечание: рацион составлен для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 12 до 18 лет, пребывающих в общеобразовательной

организации до 6-ти часов.

С 01.03 в рецептуре блюд (салаты) лук репчатый заменяется на лук зеленый.

В процессе приготовления блюд исключается обжарка.
допускается замена одного вида пищевой
продукции, блюдо и кулинарных изделий
на иные
виды пищевой продукции, блюдо и

Меню составлено на основании сборников рецептур:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.;
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся