

СОГЛАСОВАНО
 Директор ГБОУ
 Выборгского района Санкт-Петербурга



УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор ООО "СЕРНА"
 И.В. Сорочкина

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

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	
1 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	40	2008	3	7,7	12,0	11,6	149,7
Каша пшениная молочная с маслом сливочным	250	2008	189	11,6	9,8	45,2	283,5
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Флоды свежие (яблоки)	250	2015	338	1,0	1,0	13,2	61,1
Вафли обогащенные	20	к/к	4	0,9	5,8	12,6	106,0
Итого за прием пищи:	785			26,3	31,7	120,8	801,8
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком	100	2008	20	2,7	5,1	2,6	67,0
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	250/10/10	2012	76	4,6	12,6	22,8	132,2
Шницель рубленый запеченный	120	2012	282	18,7	13,9	21,2	297,4
Пюре картофельное	200	2008	335	4,1	7,2	31,2	188,0
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37,0	151,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	1	4,2	0,6	25,1	117,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	9	4,4	1,3	28,9	140,4
Итого за прием пищи:	1000			39,4	40,8	168,8	1093,0
Всего за день:				65,7	72,4	289,6	1894,8

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	
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с яйцом	35	к/к	7	3,9	2,7	8,2	71,9
Запеканка из творога с джемом	230/20	2012	237	19,8	24,1	68,8	579,5
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	10	2,6	0,7	16,1	81,0
Фрукты свежие (мандарины)	250	к/к	3	2,0	0,5	18,8	95,0
Итого за прием пищи:	765			28,5	28,1	126,9	887,4
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/5/5	2012/2008	57/307	5,0	8,0	12,9	110,5
Рыба, тушенная с овощами	130	2012	247	15,8	14,6	12,9	138,3
Рис отварной	200	2008	325	4,9	12,3	42,6	278,6
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0
Печенье обогащенное	20	к/к	5	1,4	2,6	14,6	88,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	1	4,2	0,6	25,1	117,0
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	9	5,2	1,5	34,7	168,5
Итого за прием пищи:	1030			38,3	44,9	178,4	1098,9
Всего за день:				66,9	73,0	305,2	1986,3

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	
3 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	50	2008	1	6,5	17,0	11,2	206,0
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	2008	189	11,3	9,8	47,2	278,6
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	10	2,6	0,7	16,1	81,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	6	3,1	2,5	18,0	107,0
Итого за прием пищи:	630			25,0	31,3	114,9	779,6
Обед							
Винегрет овощной с сельдью	100/35	2008	52	3,7	13,1	6,8	169,0
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2012	82	2,8	2,9	17,1	104,8
Суфле из курицы	120	2008	320	21,2	10,7	5,4	215,0
Рагу овощное (3-й вариант)	200	2012	344	3,6	8,1	21,1	167,9
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0
Пирожки с изюмом	60	АКП*	10	1,2	7,0	32,4	168,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	1	4,2	0,6	25,1	117,0
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	9	4,4	1,3	28,9	140,4
Итого за прием пищи:	1075			41,6	43,7	170,8	1223,1
Всего за день:				66,6	75,0	285,6	2002,7

Наименование	Выход г	Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептов/	№ 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							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	2008	189	12,9	13,8	30,8	254,3
Чай с молоком	200	АКП*	8	6,3	5,8	9,8	89,6
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Печенье обогащенное	20	к/к	5	1,4	2,6	14,6	88,0
Плоды свежие (груши)	250	2015	338	1,0	0,8	25,8	117,5
Итого за прием пищи:	785			25,0	27,9	116,3	748,9
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,2	5,2	9,5	90,0
Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	2012	81/115	6,9	7,4	28,7	167,9
Котлеты "Особые"	120	2008	273	12,4	19,3	14,2	276,5
Каша гречневая рассыпчатая	200	2015	302	11,4	10,1	51,6	325,0
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	1	4,2	0,6	25,1	117,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	9	4,4	1,3	28,9	140,4
Итого за прием пищи:	1000			41,5	44,1	177,7	1202,8
Всего за день:				66,5	71,9	294,0	1951,7

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							
Бутерброд с сыром	50	2008	3	7,7	12,0	13,0	187,1
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	250	2008	190	10,1	14,6	42,1	282,0
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Плоды свежие (мандарины)	250	к/к	3	2,0	0,5	18,8	95,0
Итого за прием пищи:	775			24,9	30,2	112,1	765,6
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным	100	2008	30	3,6	10,2	7,8	137,0
Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/5	2015	98	1,7	5,7	6,3	84,3
Биточки рыбные запеченные, соус сметанный	120/20	2012	255/354	15,1	6,0	13,1	176,9
Картофель отварной с маслом сливочным	200	2008	333	3,9	14,2	38,6	197,3
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	1	4,2	0,6	25,1	117,0
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	9	4,4	1,3	28,9	140,4
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	6	3,1	2,5	18,0	107,0
Всего за прием пищи:	1105			36,4	40,5	165,9	1075,9
Всего за день:				61,3	70,7	277,9	1841,5

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	
6 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0
Омлет натуральный с маслом сливочным	250	2008	214	20,2	21,1	44,9	416,3
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	10	2,6	0,7	16,1	81,0
Плоды свежие (яблоки)	250	2015	338	1,0	1,0	13,2	61,1
Итого за прием пищи:	770			25,2	27,2	111,2	750,4
Обед							
Салат овощной с яблоками	100	2012	18	1,4	5,3	8,8	88,2
Суп картофельный с рыбой	250/20	2012	77/242	5,6	3,0	16,8	122,6
Печень по-строгановски	130	2008	256	13,1	16,0	19,7	230,0
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/5	2008	331	7,3	14,2	47,8	268,9
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	1	4,2	0,6	25,1	117,0
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	9	4,4	1,3	28,9	140,4
Ватрушка с творогом	75	к/к	15	2,1	2,3	12,0	126,7
Итого за прием пищи:	1090			39,1	42,8	178,9	1179,8
Всего за день:				64,4	70,0	290,1	1930,2

Наименование	Выход, г	Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологи-чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с яйцом	40	к/к	7	4,5	5,8	9,4	82,2
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	2008	189	11,3	9,8	47,2	278,6
Чай с молоком	200	АКП*	8	6,3	5,8	9,8	89,6
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Печенье обогащенное	20	к/к	5	1,4	2,6	14,6	88,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	6	3,1	2,5	18,0	107,0
Итого за прием пищи:	635			28,8	27,1	112,4	712,9
Обед							
Огурец соленный	100	АКП*	9	0,8	0,1	3,1	13,0
Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	250/5	2012	71	1,8	5,7	6,9	85,3
Жаркое по-домашнему	300	2015	259	23,1	25,9	36,8	502,5
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	1	4,2	0,6	25,1	117,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	9	4,4	1,3	28,9	140,4
Пирожки с курагой	75	АКП*	11	4,0	6,8	37,1	146,0
Итого за прием пищи:	1040			38,5	40,5	165,8	1119,2
Всего за день:				67,3	67,6	278,2	1832,1

Наименование	Выход, г	Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологи-чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
Завтрак							
Омлет натуральный с маслом сливочным	250	2008	214	20,2	21,1	43,8	416,3
Горошек зеленый припущенный	40	АКП*	7	1,2	0,1	2,6	18,0
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Вафли обогащенные	20	к/к	4	0,9	5,8	12,6	106,0
Фрукты свежие (апельсины)	250	к/к	8	2,3	0,5	20,3	108,3
Итого за прием пищи:	785			28,3	29,4	115,1	823,1
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
Суп из овощей с птицей и сметаной	250/5/5	2015/2008	99/307	3,5	11,2	7,5	110,3
Котлета рыбная любительская с соусом паровым	120/20	2012/2008	256/361	17,8	12,4	21,4	194,0
Рис припущенный	200	2008	326	5,0	11,2	40,8	278,7
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	1	4,2	0,6	25,1	117,0
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	9	4,4	1,3	28,9	140,4
Итого за прием пищи:	1010			37,0	41,9	165,4	1064,4
Всего за день:				65,3	71,3	280,5	1887,5

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	
9 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0
Макароны с сыром	250	2015	204	17,0	18,9	42,6	393,0
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	10	2,6	0,7	16,1	81,0
Плоды свежие (мандарины)	250	к/к	3	2,0	0,5	18,8	95,0
Итого за прием пищи:	770			25,7	26,9	124,3	835,0
Обед							
Салат "Свеколка"	100	2008	50	8,0	10,1	15,2	184,0
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2012	67	1,9	5,7	8,7	92,8
Птица, тушеная в соусе с овощами	300	2008	308	16,5	18,7	37,9	387,2
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	1	4,2	0,6	25,1	117,0
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	9	4,4	1,3	28,9	140,4
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	6	3,1	2,5	18,0	107,0
Вафли обогащенные	20	к/к	4	0,9	5,8	12,6	106,0
Итого за прием пищи:	1085			40,0	44,9	166,2	1220,4
Всего за день:				65,7	71,8	290,5	2055,4

Наименование	Выход, г	Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологи-чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	50	2008	1	6,5	17,0	11,2	206,0
Пудинг из творога с молоком сгущенным	230/20	2008	225	19,6	14,1	55,1	422,3
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Плоды свежие (груши)	250	2015	338	1,0	0,8	25,8	117,5
Итого за прием пищи:	775			29,5	32,5	120,4	873,3
Обед							
Салат из моркови и яблок с яйцом	100	2015	65	1,7	4,5	12,2	66,1
Суп картофельный с фасолью	250	2012	81	5,1	5,4	16,1	133,3
Тефтели мясные (1-й вариант) в соусе сметанном с луком	120/20	2012	286/356	15,6	14,6	17,6	313,7
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/5	2008	331	7,3	14,2	47,8	268,9
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	1	4,2	0,6	25,1	117,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	9	4,4	1,3	28,9	140,4
Итого за прием пищи:	1005			38,9	40,6	179,4	1170,4
Всего за день:				68,5	73,1	299,7	2043,7

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	
11 день							
Завтрак							
Закрытый бутерброд с сыром	60	2008	9	6,8	14,4	14,8	216,0
Каша "Янтарная" из пшена с яблоками и маслом сливочным	250	2008	187	12,3	12,3	46,8	332,0
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,0
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Плоды свежие (апельсины)	250	к/к	8	2,3	0,5	20,3	108,3
Итого за прием пищи:	792			23,9	27,9	110,5	785,8
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,2	5,2	9,5	90,0
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/5/5	2012	57	2,5	11,1	12,8	112,6
Плов из птицы	300	2012	304	23,1	22,4	57,1	453,4
Компот из кураги	200	2008	401	1,0	0,1	34,2	142,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	1	4,2	0,6	25,1	117,0
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	9	4,4	1,3	28,9	140,4
Итого за прием пищи:	970			36,3	40,7	167,6	1055,4
Всего за день:				60,2	68,5	278,1	1841,2

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	
12 день							
Завтрак							
Яйцо вареное	40	2008	213	7,9	8,6	8,2	93,4
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	2008	189	12,9	13,8	30,8	254,3
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	9	3,5	1,0	21,4	108,0
Плоды свежие (мандарины)	250	к/к	3	2,0	0,5	18,8	95,0
Вафли обогащенные	20	к/к	4	0,9	5,8	12,6	106,0
Итого за прием пищи:	800			28,7	31,0	114,1	763,7
Винегрет овощной с сельдью	100/35	2008	52	3,7	13,1	6,8	169,0
Суп картофельный с крупой	250	2012	80	2,0	4,0	12,8	90,8
Печень, тушеная в соусе	130	2008	261	11,1	11,7	13,4	189,2
Каша гречневая рассыпчатая	200	2015	302	11,4	10,1	51,6	325,0
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	1	4,2	0,6	25,1	117,0
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	9	4,4	1,3	28,9	140,4
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	к/к	6	3,1	2,5	18,0	107,0
Итого за прием пищи:	1125			40,9	43,4	176,3	1224,4
Всего за день:				69,6	74,4	290,4	1988,1

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	65,7	72,4	289,6	1894,8
Всего за 2 день:	66,9	73,0	305,2	1986,3
Всего за 3 день:	66,6	75,0	285,6	2002,7
Всего за 4 день:	66,5	71,9	294,0	1951,7
Всего за 5 день:	61,3	70,7	277,9	1841,5
Всего за 6 день:	64,4	70,0	290,1	1930,2
ИТОГО:	391,3	433,0	1742,6	11607,3
В среднем за 1 неделю:	65,2	72,2	290,4	1934,5
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	13%	31%	55%	
Всего за 7 день:	67,3	67,6	278,2	1832,1
Всего за 8 день:	65,3	71,3	280,5	1887,5
Всего за 9 день:	65,7	71,8	290,5	2055,4
Всего за 10 день:	68,5	73,1	299,7	2043,7
Всего за 11 день:	60,2	68,5	278,1	1841,2
Всего за 12 день:	69,6	74,4	290,4	1988,1
ИТОГО:	396,5	426,7	1717,4	11647,9
В среднем за 2 неделю:	66,1	71,1	286,2	1941,3
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	13%	30%	55%	
В среднем за 12 дней:	65,6	71,6	288,3	1937,9

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах):	Завтрак	Обед
Всего за 1 день:	785	1000
Всего за 2 день:	765	1030
Всего за 3 день:	630	1075
Всего за 4 день:	785	1000
Всего за 5 день:	775	1105
Всего за 6 день:	770	1090
Всего за 7 день:	635	1040
Всего за 8 день:	785	1010
Всего за 9 день:	770	1085
Всего за 10 день:	775	1005
Всего за 11 день:	792	970
Всего за 12 день:	800	1125

*АКП - акт контрольной проработки

*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.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.И.

*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.

* 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.