



№ 493
В. В. Дидоно



Циклическое двухдневное 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 рецептур/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|-------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 1 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец соленый порционно | 100 | ТТК | 1.5 | 0,80 | 0,10 | 2,00 | 11,66 |
| Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной | 250/20/10 | 2012 | 72 | 8,84 | 8,04 | 15,20 | 165,20 |
| Филе индейки по-строгановски | 120 | 2016 | 313 | 11,16 | 16,20 | 6,56 | 234,48 |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 200/15 | 2008 | 331 | 15,80 | 16,10 | 37,50 | 358,00 |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 80 | ТТК | 15.1 | 6,40 | 3,70 | 41,57 | 217,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 80 | ТТК | 15.4 | 6,40 | 3,40 | 40,80 | 184,00 |
| Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 2008 | 442 | 1,00 | 0,20 | 19,17 | 90,00 |
| Плошка "Московская" | 100 | ТТК | 14.4 | 8,60 | 14,40 | 61,60 | 329,80 |
| Печенье в ассортименте | 50 | ТТК | | 6,00 | 5,00 | 22,50 | 138,00 |
| Яблоко свежее | 250 | ТТК | 14.4 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 111,00 |
| Итого за прием пищи: | 1475 | | | 66,00 | 68,14 | 271,40 | 1839,74 |
| 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 | |
| 2 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с огурцом | 150 | ТТК | | 1,95 | 8,00 | 14,25 | 132,45 |
| Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной | 250/15/10 | 2008 | 76 | 5,82 | 8,10 | 14,40 | 169,50 |
| Шницель рубленый мясной | 120 | ТТК | | 11,64 | 11,95 | 11,29 | 232,56 |
| Рис отварной | 200 | 2008 | 325 | 7,20 | 8,40 | 34,90 | 255,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 80 | ТТК | | 6,40 | 3,40 | 40,80 | 184,00 |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 80 | ТТК | | 6,40 | 3,70 | 41,57 | 217,60 |
| Компот из свежих яблок | 200 | ТТК | | 0,20 | 0,20 | 20,10 | 87,80 |
| Пряник | 60 | ТТК | | 3,6 | 1,80 | 46,80 | 201,60 |
| Булочка с мяком | 100 | ТТК | 14.10 | 12,50 | 20,40 | 47,20 | 156,30 |
| Апельсин | 250 | ТТК | 14.10 | 2,30 | 0,50 | 20,30 | 107,50 |
| Итого за прием пищи: | 1515 | | | 58,01 | 66,45 | 291,61 | 1744,81 |
| 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 | | | | | | | |

| Обед | | | | | | | |
|--|-------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| Салат из свеклы с яйцом | 100/40 | 2011 | 52/209 | 6,50 | 13,60 | 8,56 | 161,00 |
| Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной | 250/20 | 2012 | 82 | 9,54 | 4,54 | 19,16 | 153,40 |
| Ватрушка рыбная запеченная (из горбуши) | 120 | ТТК | 8.2 | 13,06 | 11,52 | 12,60 | 202,34 |
| Картофель отварной с маслом сливочным | 200/5 | 2008 | 333 | 3,81 | 11,20 | 31,13 | 239,20 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 80 | ТТК | | 6,40 | 3,40 | 40,80 | 184,00 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 80 | ТТК | | 6,40 | 3,70 | 41,57 | 217,60 |
| Компот из апельсинов | 200 | ТТК | 13.2 | 0,50 | 0,10 | 24,10 | 95,20 |
| Ватрушка с творогом | 75 | ТТК | | 7,40 | 15,40 | 48,20 | 283,60 |
| Груша свежая | 250 | | | 1,00 | 0,75 | 25,75 | 117,50 |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж.2,5% в индивидуальной упаковке | 125 | ТТК | 14.5 | 4,90 | 2,50 | 13,20 | 102,90 |
| Итого за прием пищи: | 1545 | | | 59,51 | 66,71 | 265,07 | 1756,74 |
| 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

Обед

| | | | | | | | |
|---|-------------|------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Салат из квашеной капусты | 150 | 2008 | 40 | 2,40 | 9,65 | 11,55 | 124,50 |
| Суп картофельный с горохом, мясом и гречками | 250/15/15 | 2012 | 81/116 | 13,50 | 12,96 | 26,50 | 228,80 |
| Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе | 120 | 2016 | 275 | 12,60 | 13,30 | 5,04 | 196,70 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 2008 | 323 | 4,80 | 7,40 | 42,80 | 274,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 80 | ТТК | | 6,40 | 3,40 | 40,80 | 184,00 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 80 | ТТК | | 6,40 | 3,70 | 41,57 | 217,60 |
| Сок фруктовый (персиковый) | 200 | 2008 | 442 | 1,00 | 0,20 | 15,00 | 76,00 |
| Мандарин | 250 | 2011 | 338 | 2,00 | 0,25 | 18,60 | 95,00 |
| Пряник | 60 | ТТК | | 3,60 | 1,80 | 46,80 | 201,60 |
| Ватрушка с джемом | 75 | ТТК | 14.6 | 5,38 | 11,25 | 38,50 | 206,13 |
| Итого за прием пищи: | 1495 | | | 58,08 | 63,91 | 287,16 | 1804,33 |

| 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 | |

5 день

Обед

| | | | | | | | |
|---|-----------|------|------|-------|-------|-------|--------|
| Винегрет овощной с сельдью | 130/20 | 2008 | 52 | 6,00 | 18,13 | 15,18 | 231,90 |
| Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной | 250/15/10 | 2008 | 91 | 8,70 | 8,21 | 28,30 | 170,80 |
| Голубцы ленивые | 300 | ТТК | 9.17 | 21,60 | 18,75 | 26,92 | 361,70 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 80 | ТТК | | 6,40 | 3,40 | 40,80 | 184,00 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 80 | ТТК | | 6,40 | 3,70 | 41,57 | 136,00 |
| Кисель из плодов шиповника | 200 | ТТК | 13.3 | 0,20 | 0,10 | 26,20 | 108,40 |
| Зефир витаминизированный | 70 | ТТК | 12.1 | 1,26 | 0,20 | 46,40 | 203,20 |
| Сдоба обыкновенная | 75 | ТТК | | 5,70 | 14,90 | 37,20 | 246,00 |
| Яблоко свежее | 250 | ТТК | 14.4 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 111,00 |

| | | | | | | | |
|--|-----------|------|--------|-------|-------|--------|---------|
| Всего за прием пищи: | 1480 | | | 57,26 | 68,39 | 287,07 | 1753,00 |
| 6 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат "Степной" | 120 | ТТК | 30 | 4,32 | 12,84 | 14,36 | 164,40 |
| Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной | 250/15/10 | 2012 | 70 | 6,10 | 8,30 | 22,00 | 187,10 |
| Печень, тушённая в соусе | 100/40 | ТТК | 9.9 | 13,50 | 18,90 | 17,00 | 271,50 |
| Пюре картофельное | 230 | 2008 | 335 | 5,80 | 7,20 | 24,80 | 188,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами | 90 | ТТК | | 7,20 | 3,83 | 45,90 | 207,00 |
| Батон нарезной обогащённый микроэлементами | 80 | ТТК | | 6,40 | 3,70 | 41,57 | 217,60 |
| Напиток из свежих яблок | 200 | ТТК | 13.5 | 0,20 | 0,20 | 15,60 | 65,20 |
| Пряник | 30 | ТТК | 12.6 | 1,80 | 0,90 | 23,40 | 100,80 |
| Печенье в ассортименте | 50 | | | 6,00 | 5,00 | 22,50 | 138,00 |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж.2,5% в индивидуальной упаковке | 125 | ТТК | 14.5 | 4,90 | 2,50 | 13,20 | 102,90 |
| Апельсин свежий | 250 | 2011 | 338 | 2,30 | 0,50 | 20,30 | 107,50 |
| Итого за прием пищи: | 1590 | | | 58,52 | 63,87 | 260,63 | 1750,00 |
| 7 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 2008 | 20 | 2,70 | 5,10 | 2,60 | 67,00 |
| Суп картофельный с горохом, мясом и гречками | 250/15/10 | 2012 | 81/116 | 12,50 | 7,96 | 26,50 | 228,80 |
| Котлета рубленая из филе куриного | 100 | 2008 | 314 | 12,10 | 14,20 | 9,87 | 215,68 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 200/5 | 2008 | 323 | 4,90 | 11,50 | 57,90 | 311,40 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами | 80 | ТТК | | 6,40 | 3,40 | 40,80 | 184,00 |
| Батон нарезной обогащённый микроэлементами | 80 | ТТК | | 6,40 | 3,70 | 41,57 | 217,60 |
| Сок фруктовый (персиковый) | 200 | 2008 | 442 | 1,00 | 0,20 | 15,00 | 76,00 |
| Яблоко свежее | 250 | ТТК | 14.4 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 111,00 |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж.2,5% в индивидуальной упаковке | 125 | ТТК | 14.5 | 4,90 | 2,50 | 13,20 | 102,90 |
| Булочка с корицей | 100 | ТТК | 14.7 | 7,60 | 19,80 | 49,60 | 328,00 |
| Итого за прием пищи: | 1515 | | | 59,50 | 69,36 | 281,54 | 1842,38 |
| 8 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 100 | ТТК | 1.7 | 1,20 | 5,33 | 7,66 | 87,00 |

| | | | | | | | |
|---|--------|------|------|-------|-------|--------|---------|
| Мясо отварное (свинина) | 30 | ТТК | | 10,02 | 15,28 | 0,00 | 123,00 |
| Уха "Невская" с горбушей | 250/30 | ТТК | 2.1 | 6,84 | 2,95 | 16,12 | 118,30 |
| Плов с куриным филе | 300 | ТТК | 10.3 | 17,10 | 20,55 | 43,10 | 431,74 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 80 | ТТК | | 6,40 | 3,40 | 40,80 | 184,00 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 80 | ТТК | | 6,40 | 3,70 | 41,57 | 217,60 |
| Компот из свежих яблок | 200 | ТТК | 13.1 | 0,20 | 0,20 | 20,10 | 87,80 |
| Апельсин свежий | 250 | 2011 | 338 | 2,30 | 0,50 | 20,30 | 107,50 |
| Печенье в ассортименте | 50 | | | 6,00 | 5,00 | 22,50 | 138,00 |
| Булочка "домашняя" | 100 | ТТК | 14.8 | 7,20 | 10,80 | 49,80 | 300,60 |
| Итого за прием пищи: | 1470 | | | 63,66 | 67,71 | 261,95 | 1795,54 |

| 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

Обед

| | | | | | | | |
|--|-----------|------|------|-------|-------|--------|---------|
| Салат из свёклы отварной с маслом растительным | 100 | 2011 | 52 | 4,10 | 8,61 | 6,00 | 90,60 |
| Суп из овощей с курицей отварной и сметаной | 250/20/10 | 2012 | 64 | 8,64 | 5,64 | 13,36 | 127,40 |
| Печень по-строгановски | 100/40 | ТТК | 9.14 | 12,57 | 17,18 | 14,53 | 178,42 |
| Рис отварной | 200 | 2008 | 325 | 7,20 | 8,40 | 34,90 | 255,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 80 | ТТК | | 6,40 | 3,40 | 40,80 | 184,00 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 80 | ТТК | | 6,40 | 3,70 | 41,57 | 217,60 |
| Компот из апельсинов | 200 | ТТК | 13.2 | 0,50 | 0,10 | 24,10 | 95,20 |
| Груша свежая | 250 | | | 1,00 | 0,75 | 25,75 | 117,50 |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж.2,5% в индивидуальной упаковке | 125 | ТТК | 14.5 | 4,90 | 2,50 | 13,20 | 102,90 |
| Плошка "Московская" | 100 | ТТК | 14.4 | 8,60 | 14,40 | 61,60 | 329,80 |
| Итого за прием пищи: | 1555 | | | 60,31 | 64,68 | 275,81 | 1698,92 |

| 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

Обед

| | | | | | | | |
|--|-----------|------|-----|-------|-------|--------|---------|
| Яйцо с гарниром | 40/60 | 2008 | 213 | 5,50 | 6,00 | 7,00 | 120,00 |
| Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной | 250/15/10 | 2008 | 76 | 6,10 | 8,30 | 22,00 | 187,10 |
| Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом | 100/20 | 2008 | 283 | 14,66 | 17,33 | 11,00 | 260,00 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 2008 | 331 | 6,50 | 6,40 | 39,50 | 254,40 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 80 | ТТК | | 6,40 | 3,40 | 40,80 | 184,00 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 80 | ТТК | | 6,40 | 3,70 | 41,57 | 217,60 |
| Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 2008 | 442 | 1,00 | 0,20 | 19,17 | 90,00 |
| Мандарин свежий | 250 | 2011 | 338 | 2,00 | 0,25 | 18,60 | 95,00 |
| Печенье в ассортименте | 50 | ТТК | | 6,00 | 5,00 | 22,50 | 138,00 |
| Ватрушка с творогом | 75 | ТТК | | 7,40 | 15,40 | 48,20 | 283,60 |
| Итого за прием пищи: | 1430 | | | 61,96 | 65,98 | 270,34 | 1829,70 |

| Наименование | Выход | | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|-------------|--|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | г | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | | г | г | г | |
| 11 день | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 150 | | 2008 | 40 | 2,40 | 7,65 | 11,55 | 124,50 |
| Бульон куриный с вермишелью и яйцом | 250/20 | | ТТК | 2.4 | 3,62 | 4,87 | 18,62 | 132,50 |
| Жаркое по-домашнему со свиной | 300 | | ТТК | 9.16 | 23,54 | 25,67 | 40,51 | 487,20 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 80 | | ТТК | | 6,40 | 3,40 | 40,80 | 184,00 |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 80 | | ТТК | | 6,40 | 3,70 | 41,57 | 217,60 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | | ТТК | 13.4 | 0,60 | 0,10 | 23,50 | 97,20 |
| Зефир витаминизированный | 70 | | ТТК | | 1,08 | 0,20 | 39,80 | 174,20 |
| Яблоко свежее | 250 | | ТТК | 14.4 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 111,00 |
| Булочка дорожная | 100 | | ТТК | | 7,30 | 14,95 | 52,30 | 361,00 |
| 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: | 1625 | | | | 57,24 | 64,04 | 306,35 | 1992,10 |
| 12 день | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Салат витаминный | 100 | | 2008 | 41 | 1,20 | 5,20 | 9,50 | 90,00 |
| Мясо отварное (свинина) | 30 | | ТТК | | 10,02 | 25,28 | 0,00 | 123,00 |
| Суп пюре из разных овощей с гречками | 250/10 | | 2008 | 115 | 7,75 | 12,60 | 12,52 | 210,20 |
| Котлета рыбная "любительская" с соусом томатным | 100/40 | | 2008 | 241/364 | 13,90 | 4,80 | 14,50 | 142,50 |
| Пюре картофельное | 200 | | 2008 | 335 | 5,80 | 7,20 | 24,80 | 188,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 80 | | ТТК | | 6,40 | 3,40 | 40,80 | 184,00 |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 80 | | ТТК | | 6,40 | 3,70 | 41,57 | 217,60 |
| Компот из свежих яблок | 200 | | ТТК | 13.1 | 0,20 | 0,20 | 20,10 | 87,80 |
| Апельсин свежий | 250 | | 2011 | 338 | 2,30 | 0,50 | 20,30 | 107,50 |
| Печенье в ассортименте | 50 | | | | 6,00 | 5,00 | 22,50 | 138,00 |
| Булочка "домашняя" | 100 | | ТТК | 14.8 | 7,20 | 10,80 | 49,80 | 300,60 |
| Итого за прием пищи: | 1490 | | | | 67,17 | 78,68 | 256,39 | 1789,20 |

| Дни | Б, г | Ж,г | У, г | Э.Ц., ккал |
|-----------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Всего за 1 день: | 66,0 | 68,1 | 271,4 | 1839,7 |
| Всего за 2 день: | 58,0 | 66,5 | 291,6 | 1744,8 |
| Всего за 3 день: | 59,5 | 66,7 | 265,1 | 1756,7 |
| Всего за 4 день: | 58,1 | 63,9 | 287,2 | 1804,3 |
| Всего за 5 день: | 57,3 | 68,4 | 287,1 | 1753,0 |
| Всего за 6 день: | 58,5 | 63,9 | 260,6 | 1750,0 |
| ИТОГО: | 357,4 | 397,5 | 1662,9 | 10648,6 |
| В среднем за неделю: | 59,56 | 66,25 | 277,16 | 1774,77 |
| Всего за 7 день: | 59,5 | 69,4 | 281,5 | 1842,4 |
| Всего за 8 день: | 63,7 | 67,7 | 262,0 | 1795,5 |
| Всего за 9 день: | 60,3 | 64,7 | 275,8 | 1698,9 |

| | | | | |
|-----------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| Всего за 10 день: | 62,0 | 66,0 | 270,3 | 1829,7 |
| Всего за 11 день: | 57,2 | 64,0 | 306,4 | 1992,0 |
| Всего за 12 день: | 67,2 | 78,7 | 256,4 | 1789,2 |
| ИТОГО: | 369,84 | 410,45 | 1652,38 | 10947,74 |
| В среднем за 1 день: | 61,6 | 68,4 | 275,4 | 1824,6 |
| В среднем за 12 дней: | 60,60 | 67,33 | 276,28 | 1799,70 |

*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.

*Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-

* 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.