



№ 493
И.И. Жданова И.И.



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню для предоставления рационов горячего питания кадетов обучающихся в образовательных учреждениях кадетского типа и кадетской направленности (9-11 класс) в осенне-зимний период в образовательных учреждениях г. Санкт-Петербурга

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	
1 день							
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком	120	ТТК	1.9	3,24	6,12	7,12	80,04
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	140	2016	313	15,20	21,46	7,65	273,56
Макаронные изделия отварные с сыром	230/15	2008	331	18,00	18,34	42,73	407,95
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	80	ТТК	15.5	6,40	3,70	41,57	217,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	90	ТТК	15.6	7,20	3,80	45,90	207,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	90,00
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Печенье в ассортименте	75	ТТК	12.4	9,00	7,50	33,75	207,00
Плюшка "Московская"	100	ТТК	14.4	8,60	14,40	61,60	329,80
Итого за прием пищи:	1580			78,48	84,56	299,19	2089,15
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	
2 день							
Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	150	ТТК	1.10	1,95	8,00	14,25	132,45
Кура отварная	40			12,52	15,28	0,00	123,00
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/20/10	2008	76	5,90	8,25	14,66	172,58
Шницель рубленный мясной	120	ТТК		11,64	11,95	11,29	232,56
Рис отварной	230	2008	325	8,28	9,66	40,10	193,80
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	80	ТТК	15.5	6,40	3,70	41,57	217,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	90	ТТК	15.6	7,20	3,80	45,90	207,00
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
Пряник	60	ТТК	12.3	3,60	1,80	46,80	201,60
Булочка с маком	100	ТТК	14.10	8,20	20,40	47,20	156,30

Итого за прием пищи:	1600			68,19	83,54	302,17	1832,19
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	
3 день							
Обед							
Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	2008	48	7,05	29,25	10,50	336,00
Яйцо отварное	40			5,10	4,50	0,30	63,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/25	2012	82	9,71	4,62	19,51	156,24
Ватрушка рыбная запеченная (из горбуши)	120	ТТК	8.3	13,10	12,83	12,60	202,34
Картофель отварной с маслом сливочным	230/5	2008	333	4,40	8,13	35,68	274,20
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	80	ТТК	15.5	6,40	3,70	41,57	217,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	90	ТТК	15.6	7,20	3,80	45,90	207,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	24,10	95,20
Груша свежая	250	2011	338	1,00	0,75	25,75	117,50
Йогурт фруктовый, м.л.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
Ватрушка с творогом	75	ТТК	14.5	7,40	15,40	48,20	283,60
Итого за прием пищи:	1640			66,76	85,58	277,31	2055,58
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	
4 день							
Обед							
Салат из сыра , яблок и огурца	150	2008	40	13,65	24,30	4,38	261,00
Суп картофельный с горохом, мясом и гречками	250/20/15	2012	81/116	13,74	13,19	26,97	232,89
Бифстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	140	2016	275	14,70	15,52	5,88	229,40
Каша гречневая рассыпчатая	230	2008	323	5,52	7,05	57,80	234,40
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	80	ТТК	15.5	6,40	3,70	41,57	217,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	90	ТТК	15.6	7,20	3,80	45,90	207,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1,00	0,20	15,00	76,00
Пряник	60	ТТК	12.3	3,60	1,80	46,80	201,60
Мандарины	250	2011	338	2,00	0,25	18,60	95,00
Ватрушка с джемом	100	ТТК	14.6	8,60	15,45	51,50	329,80
Итого за прием пищи:	1585			76,41	85,26	314,40	2084,69
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	
5 день							
Обед							

Винегрет овощной с сельдью	150/20	2008	52	10,33	25,40	25,18	317,42
Яйцо отварное	40	2008	213	4,90	4,50	0,30	63,00
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/20/10	2008	91	8,86	8,36	28,81	173,90
Голубцы ленивые	320	ТТК	9.19	23,10	20,00	28,70	385,80
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	80	ТТК	15.5	6,40	3,70	41,57	217,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	90	ТТК	15.6	7,20	3,80	45,90	207,00
Кисель из плодов шиповника	200	ТТК	13.3	0,20	0,10	26,20	108,40
Сдоба обыкновенная	100	ТТК		7,60	19,86	49,60	328,00
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Зефир витаминизированный	70	ТТК	12.1	1,26	0,20	46,40	203,20
Всего за прием пищи:	1600			70,85	86,92	317,16	2115,32
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	
6 день							
Обед							
Салат из красной фасоли	150	2008	47	11,25	8,55	22,05	210,00
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/20/10	2012	70	6,21	8,45	22,40	19,50
Печень, тушеная в соусе	120/40	ТТК	9.23	16,20	21,50	19,30	335,70
Пюре картофельное	230	2008	335	6,67	8,28	28,52	216,20
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	80	ТТК	15.5	6,40	3,70	41,57	217,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	90	ТТК	15.6	7,20	3,80	45,90	207,00
Напиток из свежих яблок	200	ТТК	13.5	0,20	0,20	15,60	65,20
Апельсин свежий	200	2011	338	1,80	0,40	16,20	86,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
Печенье в ассортименте	75	ТТК	12.5	9,00	7,50	33,60	207,00
Булочка творожная	100	ТТК	12.6	5,90	12,80	43,40	144,00
Итого за прием пищи:	1690			75,73	77,68	301,74	1811,10
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	
7 день							
Обед							
Салат из соевых бобов	120	ТТК	1.9	3,24	6,12	3,12	80,40
Суп картофельный с горохом, мясом и гречками	250/20/10	2012	81/116	12,72	8,10	26,90	232,96
Котлета рубленая из филе куриного	120	2008	314	14,52	17,10	11,84	258,80
Каша гречневая рассыпчатая	230	2008	323	5,52	7,05	57,80	234,40
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	80	ТТК	15.5	6,40	3,70	41,57	217,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	90	ТТК	15.6	7,20	3,80	45,90	207,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1,00	0,20	15,00	76,00

Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
Вафли	40			2,88	5,60	19,60	124,00
Булочка с корицей	100	ТТК	14.7	7,60	19,80	49,60	328,00
Итого за прием пищи:	1635			66,98	74,97	309,03	1973,06
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	
8 день							
Обед							
Салат из свежей капусты	150	ТТК	1.11	1,80	6,66	11,50	130,50
Мясо отварное (свинина)	40	ТТК		12,02	19,10	0,00	153,75
Уха "Невская" с горбушей	250/30	ТТК	2.3	6,84	2,95	16,12	118,30
Плов с куриным филе	350	ТТК	10.4	19,95	25,97	50,28	503,70
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	80	ТТК	15.5	6,40	3,70	41,57	217,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	90	ТТК	15.6	7,20	3,80	45,90	207,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Печенье в ассортименте	75	ТТК	12.5	9,00	7,50	33,60	207,00
Апельсин свежий	250	2011	338	2,30	0,50	20,30	107,50
Булочка "домашняя"	100	ТТК	14.8	7,20	10,80	49,80	330,00
Итого за прием пищи:	1615			72,91	81,18	289,17	2063,15
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	
9 день							
Обед							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	150	2011	52	4,90	13,10	7,20	108,70
Сыр порциями	20	2008	14	4,60	5,90	0,00	72,70
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/25/10	2012	64	10,80	7,05	16,70	159,25
Печень по-строгановски	120/40	ТТК	9.20	14,42	12,72	25,10	249,20
Рис отварной	230	2008	325	5,67	8,58	50,29	311,26
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	80	ТТК	15.5	6,40	3,70	41,57	217,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	90	ТТК	15.6	7,20	3,80	45,90	207,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	24,10	95,20
Груша свежая	250	2011	338	1,00	0,75	25,75	117,50
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
Плюшка "Московская"	100	ТТК	14.4	8,60	14,40	61,60	329,80
Итого за прием пищи:	1690			68,99	72,60	311,41	1971,11
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	

		рецептур/		г	г	г	
10 день							
Обед							
Яйцо с гарниром	40/100	2008	213	9,24	10,08	14,70	174,16
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/25/10	2008	76	11,30	7,40	15,06	185,40
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	120/30	ТТК	9,21	12,30	18,30	13,10	212,30
Макаронные изделия отварные	230	2008	331	7,40	7,36	45,43	292,10
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	ТТК	15,5	6,40	3,70	41,57	217,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	90	ТТК	15,6	7,20	3,80	45,90	207,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	90,00
Печенье в ассортименте	75	ТТК	12,5	9,00	7,50	33,60	207,00
Мандарины	250	2011	338	2,00	0,25	18,60	95,00
Ватрушка с творогом	75	ТТК	14,9	7,40	15,40	48,20	283,60
Итого за прием пищи:	1425			73,24	73,99	295,33	1964,16
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	
11 день							
Обед							
Салат "Свеколка"	150	2008	50	12,00	15,15	22,80	276,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцами	250/20	ТТК	2,4	3,62	4,87	18,62	132,50
Жаркое по-домашнему со свиной	350	ТТК	9,22	27,46	29,94	47,26	568,40
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	ТТК	15,5	6,40	3,70	41,57	217,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	90	ТТК	15,6	7,20	3,80	45,90	207,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13,4	0,60	0,10	23,50	97,20
Зефир витаминизированный	70	ТТК	12,8	1,08	0,20	39,80	174,20
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Булочка дорожная	100	ТТК		6,30	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:	1685			70,56	76,21	329,45	2247,80
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	
12 день							
Обед							
Салат "Витаминный"	150	2008	41	1,80	7,80	14,25	135,00
Мясо отварное(свинина)	40			12,53	31,60	0,00	153,75
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	120/40	2008	241/364	20,00	6,90	14,78	218,28
Пюре картофельное	230	2008	335	6,67	8,28	28,52	216,20
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	ТТК	15,5	6,40	3,70	41,57	217,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	90	ТТК	15,6	7,20	3,80	45,90	207,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13,1	0,20	0,20	20,10	87,80
Печенье в ассортименте	75	ТТК	12,5	9,00	7,50	33,60	207,00
Апельсин свежий	250	2011	338	2,30	0,50	20,30	107,50

Булочка "домашняя"	100			7,20	10,80	49,80	300,60
Итого за прием пищи:	1475			81,05	93,68	281,34	2060,93

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	78,5	84,6	299,2	2089,2
Всего за 2 день:	66,8	85,6	277,3	2055,6
Всего за 3 день:	76,4	85,3	314,4	2084,7
Всего за 4 день:	70,9	86,9	317,2	2115,3
Всего за 5 день:	75,7	77,7	301,7	1811,1
Всего за 6 день:	75,7	77,7	301,7	1811,1
ИТОГО:	444,0	497,7	1811,5	11966,9
В среднем за 1 день:	73,99	82,9	301,9	1994,5
Всего за 7 день:	67,0	75,0	309,0	1973,1
Всего за 8 день:	72,9	81,2	289,2	2063,2
Всего за 9 день:	69,0	72,6	311,4	1971,1
Всего за 10 день:	73,2	74,0	295,3	1964,2
Всего за 11 день:	70,6	76,2	329,5	2247,8
Всего за 12 день:	81,1	93,7	281,3	2060,9
ИТОГО:	433,7	472,6	1815,7	12280,2
В среднем за 1 день:	72,3	78,8	302,6	2046,7
В среднем за 12 дней:	73,1	80,9	302,3	2020,6

*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.

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва, Дели принт 2012 г

*ТТК - технико-технологическая карта

*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-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.

* 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.