

Утверждено
 АО КРСП Крайне Северный директор
 "Комбинат
 Крайнего
 питания
 Красносельского
 района"
 *
 Санкт-Петербург

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
 для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

(Осень-Зима)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего г	Всего г	Всего г	
1 день							
Обед							
Салат из б/к капусты со свежей и морковью	150	2008	39	2,40	9,15	11,10	190,50
Рассольник ленинградский со сметаной	250/15	2012	76	4,44	5,72	25,90	154,80
Пшеница ругеленый из говядины запеченный	120	2012	282	14,50	13,27	12,92	253,20
Пюре картофельное с маслом сливочным	200	2021	377	5,40	7,89	11,60	140,00
Сок фруктовый в ассортименте	200	2021	501	1,00	0,20	20,20	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	1	3,20	1,7	20,4	92,00
Батон обогащенный микронулевыми	25	к/к	2	2,00	1,16	12,99	72,00
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45	2021	64,	6,90	9,00	10,00	149,00
Яблоко свежее	100	к/к	9	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	1145,00			40,24	48,49	134,91	1181,90

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Угле-воды, г			Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г	

2 День

Обед													
Салат из квашеной капусты	150	2008	40	2,40			7,65			11,50			124,50
Борщ из свежей капусты с картофелем, говяжьей и сметаной	250/10/15	2012	57	3,84			9,68			37,98			146,89
Рыба запеченная с картофелем в сметанном соусе	350	2012	252/318	24,08			14,98			35,77			463,17
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20			0,2			27,9			115,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	3,20			1,7			20,4			92,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2,00			1,16			12,99			72,00
Бутерброд с маслом	25	2021	10	1,20			7,40			7,50			101,00
Мандарин свежий	100	2021	82	0,4			0,4			9,80			44,00
Итого за прием пищи:	1165,00			37,32			43,17			163,84			1158,56

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего г	Всего г	Всего г	
3 день							
Обед							
Винегрет овощной	150	2008	51	2,40	9,30	9,90	132,00
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2012	82	3,87	2,80	19,00	115,00
Гуляш из говядины	100	2012	90	15,70	15,90	3,10	216
Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	200	2021	202	11,35	8,48	50,27	322,88
Компот из апельсинов и яблок	200	2021	488	0,5	0,20	15,60	67,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Бутерброд с джемом	40	2021	73	1,60	3,80	20,20	121,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	1/125	к/к	6	4,63	2,50	6,13	108,75
Итого за прием пищи:	1080,00			43,25	44,68	144,60	1174,63

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки			Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	г	г	Всего	г	Всего	г	

4 день

Обед

Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным	150	2008	30	5,40	15,30	11,70	205,50
Суп картофельный с горохом и грибами	250/10	2012	81/116	7,70	4,58	28,23	185,00
Биточки из птицы, соус молочный	100/30	2021	372	21,10	15,52	12,78	319,66
Рис отварной с маслом сливочным	200	2021	205	4,67	3,59	48,87	270,77
Сок фруктовый в ассортименте	200	2021	501	1,00	0,20	20,20	86
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Бутерброд с маслом	25	2008	70	1,2	7,4	7,5	101
Груша свежая	100	2021	82	0,4	0,4	9,80	44,00
Итого за прием пищи:	1085,00			44,67	48,69	159,48	1303,93

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
				Всего г		Всего г		Всего г		
5 день										
Обед										
Салат из овощей с морской капустой с растительным маслом	100	2008	64	3,20		10,33		10,40		143,00
Суп крестьянский с крупой и говядиной	250/10	2014	62	2,93		5,94		9,85		207,16
Бычочки рыбные запечённые, соус сметанный	100/30	2014/2008	80/371	13,96		4,09		22,07		161,08
Картофель отварной с маслом сливочным	200	2008	333	5,80		10,80		41,60		226,94
Компот из изюма	200	2008	401	0,5		0,1		28,1		116,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	3,2		1,7		20,4		92,00
Бутерброд с сыром без масла	30	2008	3	4,5		4,5		7,4		88,00
Печенье сахарное	30	2021	582	2,25		2,94		22,32		124,50
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	1/100	к/к	6	4,63		2,50		6,13		108,75
Всего за прием пищи:	1120			41,67		46,17		168,27		1300,43

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	6 день			Энергетическая ценность, ккал.
				Обед			
				Белки	Жиры	Угле-воды,	
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
Салат овощной с яблоками	120	2012	18	4,20	10,16	6,2	141,60
Суп картофельный с рыбой	250/20	2012/2008	77/228	5,3	2,93	15,56	134,00
Печень говяжья по-строгановски	100/30	2021	356/408	21,45	11,39	9,84	270,35
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	2008	331	7,33	6,40	51,73	254,67
Сок фруктовый в ассортименте	200	2021	501	1	0,2	20,20	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутириентами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92,00
Бутерброд с джемом	40	2021	73	1,60	3,80	20,20	121
Яблоко свежее	100	2021	82	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:	1125,00			46,48	38,14	166,92	1216,02

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес- кой карты	Белки	Жиры	Угл-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	

7 день

Обед

Салат из свежеслы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	100/20	2011	52/209	9,60		8,75		6,40		150,00
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	250/10/15	2012	70	3,4		3,57		23,98		107
Плов из мяса птицы	300	2008	311	23,25		19,55		50,89		459,00
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5		0,1		34,00		141,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2		1,7		20,4		92,00
Закрытый бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	2008	9	6,8		14,4		14,8		226,00
Труша свежая	100	2021	82	0,4		0,4		9,89		44,00
Итого за прием пищи:	1085,00			47,15		47,47		160,27		1219,00

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
Обед							
Салат картофельный с огурцами солеными, маслом растительным	150	2011	37	6,00	11,85	10,50	168,00
Суп из овощей со сметаной	250/5	2012	64	4,17	5,11	9,36	101,00
Зразы рубленые из кур с омлетом и овощами	100	АКП*	12	15,88	8,00	9,20	211,00
Рис отварной со сливочным маслом	200	2008	325	4,99	9,44	43,78	260,00
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,90	115,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115,00
Зефир обогащенный	40	к/к	8	0,32	0,04	47,92	122,67
Апельсин свежий	100	221	82	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого за прием пищи:	1125,00			38,36	38,59	199,64	1228,67

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Угле-воды,		Энергетическая цен-ность, ккал.
				Всего	г	Всего	г	Всего	г	
				г	г	г	г	г	г	
9 день										
Обед										
Салат из соленых огурцов с луком	100	2021	16	0,80	5,1	2,60	68,00			
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/15	2012	67	5,59	6,60	10,84	248,00			
Жаркое по-домашнему с говядиной	300	221	328	26,95	21,45	58,70	460,50			
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92,00			
Бутерброд с джемом	40	2021	73	1,6	3,80	20,20	121,00			
Мандарин свежий	100	2021	82	0,40	0,40	9,80	44,00			
Итого за прием пищи:	1085									

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая цен-ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	

10 день

Обед

Салат из моркови	100	2021	21	1,20	6,00	11,20	104,00
Суп картофельный с фасолью	250	2012	81	6,38	4,1	18,63	241,00
Тефтели мясные (из говядины) в соусе сметанном с луком	100/30	2012	286/356	9,22	15,8	12,53	224,00
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	2008	331	7,33	5,40	50,27	127,33
Сок фруктовый в ассортименте	200	2021	501	1	0,2	20,20	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92,00
Бутерброд с маслом и сыром	35	2021	64	5,2	7,8	7,4	121,00
Вафли сливочные	30	2021	580	1,17	7,18	18,75	162,30
Груша свежая	100	2021	82	0,4	0,4	9,80	44,00
Итого за прием пищи:	1085,00			35,10	48,58	169,22	1201,63

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая цен-ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

11 день

Обед

Салат витаминный 1й вариант, с маслом растительным	100	2008	41	1,3	5,5	9,5	90
Суп Харчо с говядиной	250/10	2021	63	6,73	9,12	26,25	165,00
Рыба запечённая в омлете	120	2021	300	17,70	8,40	14,60	189,00
Картофель отварной с сливочным маслом	200	2008	333	3,87	7,27	31,33	197,33
Компот из кураги	200	2008	401	1	0,1	34,2	142
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	2	3,2	1,85	20,78	115
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	к/к	6	4,63	2,50	6,13	108,75
Апельсин свежий	100	2021	82	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого за прием пищи:	1160,00			42,03	38,47	172,99	1143,08

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация —/сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

12 день

Обед													
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,1	7,7	88,00						
Суп картофельный с крупой	250	2012	80	4,70	5,8	12,91	142,00						
Печень, тушенная в соусе	100/30	АКП*	14	25,20	15,25	24,10	249,00						
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	2008	323	4,80	6,53	53,27	268,90						
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	115,00						
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	3,20	1,70	20,40	92,00						
Бутерброд с джемом	40	2021	73	1,60	3,80	20,20	121,00						
Маггарин свежий	100	2021	82	0,40	0,40	9,80	44,00						
Итого за прием пищи:	1060			41,70	38,78	176,28	1119,90						

Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности за 12 дней	Б.г. 14%	Ж.г 31%	У.г 54%	Э.П., ккал
Дни				
Всего за 1 день:	40,24	48,49	134,91	1181,90
Всего за 2 день:	37,32	43,17	163,84	1158,56
Всего за 3 день:	43,25	44,68	144,60	1174,63
Всего за 4 день:	44,67	48,69	159,48	1303,93
Всего за 5 день:	41,67	46,17	168,27	1300,43
Всего за 6 день:	46,48	38,14	166,92	1216,02
ИТОГО:	253,63	269,34	938,02	7335,47
В среднем за 1 день:	42,27	44,89	156,34	1222,58
Всего 7 за день:	47,15	48,47	160,27	1219,00
Всего за 8 день:	38,36	38,59	199,64	1228,67
Всего за 9 день:	38,74	39,65	156,04	1175,50
Всего за 10 день:	35,10	48,58	169,22	1201,63
Всего за 11 день:	42,03	38,47	172,99	1143,08
Всего за 12 день:	41,70	38,78	176,28	1119,90
ИТОГО:	243,08	252,54	1190,78	7087,78
В среднем за 1 день:	40,51	42,09	198,46	1181,30
В среднем за 12 дней:	41,39	43,49	177,40	1201,93

* Сборник рецептов на пролужино для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дети принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Мотильного М.П., Турельяна В.А.

* АКП - акт контрольной проработки

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

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

* Единый сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, Пермь 2021 год

* 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.