

"УТВЕРЖДЕНО"

Генеральный директор ООО "КШСП"



Л.И. Александров

"СОГЛАСОВАНО"

Директор СПб ГБПОУ "Медицинский колледж №2"



А.Н. Ряскин

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для представления питания учащимся в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технико-технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г.			г.	г.	ккал.	
<b>1 день</b>							
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты*	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп с макаронными изделиями и картофелем, с птицей отварной (цыплята)	250/10	2024	106/323	4,94	4,80	17,64	133,60
Биточки по-белорусски	100	2024	305	19,20	18,90	3,40	261,00
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	9,80	6,80	43,20	273,00
Сок фруктовый (виноградный)	200	2017	389	0,60	0,40	32,60	136,40
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ГТК	1	3,80	0,60	26,20	129,00
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	2	3,60	1,30	24,80	126,50
Плоды свежие (яблоки)	100	2017	338	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за день:</b>	<b>1050</b>			<b>43,94</b>	<b>38,30</b>	<b>165,34</b>	<b>1189,50</b>

2 день							
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей*	100	2024	29	1,50	10,20	7,60	128,00
Борщ с капустой и картофелем, с мясом отварным (говядина) и сметаной	250/10/5	2024	80/273	4,64	6,83	12,41	129,30
Фрикассе из отварной птицы	100	2024	324н	12,50	7,30	0,80	119,00
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	6,30	5,00	39,20	228,00
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	3,80	0,60	26,20	129,00
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	2	3,60	1,30	24,80	126,50
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	ТТК	3	3,50	3,10	13,80	100,00
<b>Итого за день:</b>	<b>1080</b>			<b>36,44</b>	<b>34,40</b>	<b>141,81</b>	<b>1030,80</b>
3 день							
Обед							
Салат "Школьные годы"	100	2008	29	1,50	10,10	4,40	115,00
Суп картофельный с бобовыми (горох), с гречками из пшеничного хлеба	250/10	2024	104/77	6,70	4,40	26,30	172,00
Тефтели рыбные тушеные в соусе сметанном	100	2016	277/372	8,54	4,12	10,23	112,36
Рис отварной	180	2024	349	4,30	6,40	43,80	250,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2017	389	1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	3,80	0,60	26,20	129,00
Плоды свежие (груши)	100	2017	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Зефир витаминизированный	25	ТТК	4	0,20	0,00	20,00	81,50
<b>Итого за день:</b>	<b>1025</b>			<b>26,44</b>	<b>25,92</b>	<b>161,43</b>	<b>991,66</b>

4 день							
Обед							
Салат из свеклы отварной	100	2017	52	1,41	6,01	8,26	92,80
Щи из свежей капусты с картофелем, с птицей отварной (цыплята) и сметаной	250/10/5	2024	88/323	4,04	6,35	8,39	107,60
Азу из отварной говядины	280	2024	274н	14,00	13,50	26,90	286,00
Напиток из плодов шиповника	200	2024	468	0,60	0,00	10,30	44,00
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	3,80	0,60	26,20	129,00
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	2	3,60	1,30	24,80	126,50
Плоды свежие (яблоки)	100	2017	338	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за день:</b>	<b>1055</b>			<b>27,85</b>	<b>28,16</b>	<b>114,65</b>	<b>832,90</b>
5 день							
Обед							
Салат из белокочанной капусты*	100	2024	34	1,60	5,10	9,40	90,00
Рассольник ленинградский с мясом отварным (свинина) и сметаной	250/10/5	2017	96/241	4,37	9,45	12,18	156,20
Котлеты натуральные рубленные из птицы	100	ТТК	9	22,66	10,47	7,26	213,79
Пюре картофельное	180	2024	360	3,70	5,60	24,10	161,00
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	2017	389	1,00	0,00	25,40	105,60
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	3,80	0,60	26,20	129,00
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	2	3,60	1,30	24,80	126,50
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	ТТК	3	3,50	3,10	13,80	100,00
<b>Итого за день:</b>	<b>1080</b>			<b>44,23</b>	<b>35,62</b>	<b>143,14</b>	<b>1082,09</b>

6 день							
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов*	100	2024	22	0,90	10,10	2,90	107,00
Борщ с фасолью, с мясом отварным (говядина) и сметаной	250/10/5	2024	82/273	6,14	6,93	11,41	132,30
Печень по-строгановски	100	2024	277	18,10	5,40	7,30	150,00
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	9,80	6,80	43,20	273,00
Кисель из яблок	200	2024	427	0,13	0,12	14,20	58,00
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	60	ТТК	1	3,80	0,60	26,20	129,00
Батон обогащенный микроэлементами	50	ТТК	2	3,60	1,30	24,80	126,50
Плоды свежие (мандарины)	100	ТТК	6	0,80	0,20	7,50	38,00
<b>Итого за день:</b>	<b>1055</b>			<b>43,27</b>	<b>31,45</b>	<b>137,51</b>	<b>1013,80</b>
7 день							
Обед							
Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	2017	70	0,80	0,10	1,70	10,00
Суп картофельный с клецками, с птицей отварной (цыплята)	250/10	2017	108/288	5,76	6,39	18,83	169,05
Голубцы ленивые	280	2024	320	24,10	23,30	21,90	394,00
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	60	ТТК	1	3,80	0,60	26,20	129,00
Батон обогащенный микроэлементами	50	ТТК	2	3,60	1,30	24,80	126,50
Плоды свежие (яблоки)	100	2017	338	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за день:</b>	<b>1040</b>			<b>39,06</b>	<b>32,16</b>	<b>120,23</b>	<b>946,55</b>

8 день							
Обед							
Салат из свеклы, моркови и зеленого горошка	100	2012	5	1,80	10,10	7,00	126,00
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом отварным (свинина) и сметаной	250/10/5	2017	88/241	4,12	9,31	8,10	138,70
Зразы рубленые куриные с сыром	100	2024	341н	21,20	6,80	5,20	167,00
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	6,30	5,00	39,20	228,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2017	389	1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	3,80	0,60	26,20	129,00
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	2	3,60	1,30	24,80	126,50
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2.5%	125	ТТК	3	3,50	3,10	13,80	100,00
<b>Итого за день:</b>	<b>1080</b>			<b>45,32</b>	<b>36,21</b>	<b>144,50</b>	<b>1100,00</b>
9 день							
Обед							
Салат витаминный (1 вариант)	100	2024	41	1,20	5,20	10,90	95,00
Суп-пюре из разных овощей с гречками из пшеничного хлеба	250/10	2024	122/77	4,00	4,80	18,90	134,00
Гуляш из свинины	100	2017	260	10,64	28,19	2,89	309,00
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	9,80	6,80	43,20	273,00
Напиток из плодов шиповника	200	2024	468	0,60	0,00	10,30	44,00
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	3,80	0,60	26,20	129,00
Плоды свежие (апельсины)	100	ТТК	7	0,90	0,20	8,10	43,30
Печенье витаминизированное	30	ТТК	5	2,10	3,90	21,90	132,00
<b>Итого за день:</b>	<b>1030</b>			<b>33,04</b>	<b>49,69</b>	<b>142,39</b>	<b>1159,30</b>

<b>10 день</b>							
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров и огурцов*	100	2024	22	0,90	10,10	2,90	107,00
Борщ волынский с мясом отварным (говядина) и сметаной	250/10/5	ТТК	8	5,44	7,53	9,21	126,30
Оладьи из печени	100	2024	306	18,00	16,00	12,00	264,00
Пюре картофельное	180	2024	360	3,70	5,60	24,10	161,00
Сок фруктовый (виноградный)	200	2017	389	0,60	0,40	32,60	136,40
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	60	ТТК	1	3,80	0,60	26,20	129,00
Батон обогащенный микроэлементами	50	ТТК	2	3,60	1,30	24,80	126,50
Плоды свежие (яблоки)	100	2017	338	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за день:</b>	<b>1055</b>			<b>36,44</b>	<b>41,93</b>	<b>141,61</b>	<b>1097,20</b>
<b>11 день</b>							
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной*	100	2024	52	1,30	10,20	6,90	125,00
Суп из овощей с фасолью, с мясом отварным (свинина)	250/10	2024/2017	107/241	4,20	7,61	9,30	121,95
Плов из птицы	280	2024	330	35,80	15,40	55,40	503,00
Напиток апельсиновый	200	2024	462	0,18	0,00	8,00	33,00
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	60	ТТК	1	3,80	0,60	26,20	129,00
Батон обогащенный микроэлементами	50	ТТК	2	3,60	1,30	24,80	126,50
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	125	ТТК	3	3,50	3,10	13,80	100,00
<b>Итого за день:</b>	<b>1075</b>			<b>52,38</b>	<b>38,21</b>	<b>144,40</b>	<b>1138,45</b>

12 день							
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	2008	19	0,70	10,10	2,30	103,00
Щи по-уральски (с крупой), с птицей отварной (цыплята) и сметаной	250/10/5	2024	91/323	4,14	6,25	7,09	101,60
Котлеты рыбные	100	2024	257	13,50	7,96	15,80	186,16
Рагу из овощей	180	2016	148	2,86	12,58	15,81	188,17
Сок фруктовый (яблочный)	200	2017	389	1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	3,80	0,60	26,20	129,00
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	2	3,60	1,30	24,80	126,50
Плоды свежие (груши)	100	2017	338	0,40	0,30	10,30	47,00
<b>Итого за день:</b>	<b>1055</b>			<b>30,00</b>	<b>39,09</b>	<b>122,50</b>	<b>966,23</b>

ДНИ	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, Ккал.
Всего за 1 день	43,94	38,30	165,34	1189,50
Всего за 2 день	36,44	34,40	141,81	1030,80
Всего за 3 день	26,44	25,92	161,43	991,66
Всего за 4 день	27,85	28,16	114,65	832,90
Всего за 5 день	44,23	35,62	143,14	1082,09
Всего за 6 день	43,27	31,45	137,51	1013,80
<b>ИТОГО:</b>	<b>222,17</b>	<b>193,85</b>	<b>863,88</b>	<b>6140,75</b>
<b>В среднем за 1 неделю:</b>	<b>37,03</b>	<b>32,31</b>	<b>143,98</b>	<b>1023,46</b>
Всего за 7 день	39,06	32,16	120,23	946,55
Всего за 8 день	45,32	36,21	144,50	1100,00
Всего за 9 день	33,04	49,69	142,39	1159,30
Всего за 10 день	36,44	41,93	141,61	1097,20
Всего за 11 день	52,38	38,21	144,40	1138,45
Всего за 12 день	30,00	39,09	122,50	966,23
<b>ИТОГО:</b>	<b>236,24</b>	<b>237,29</b>	<b>815,63</b>	<b>6407,73</b>
<b>В среднем за 2 неделю:</b>	<b>39,37</b>	<b>39,55</b>	<b>135,94</b>	<b>1067,96</b>
<b>В среднем за 12 дней:</b>	<b>38,20</b>	<b>35,93</b>	<b>139,96</b>	<b>1045,71</b>
<b>Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности</b>	<b>15%</b>	<b>31%</b>	<b>54%</b>	

1. ТТК - Техничко-технологическая карта
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.
3. Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга. - СПб. : Речь, 2012, 160 с.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2017.-544 с.
5. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640 с.
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга Электрон. Текстовые дан. (21,1 Мб). - СПб.: Издательский центр "Интермедия", 2024.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

\* Допускается сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салаты в период после 1 марта овощи урожая прошлого года (капусту белокочанную, корнеплоды и др.) используются только после термической обработки, также произведена замена лука репчатого на лук зеленый.