

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО "Комбинат питания НЕВА"
С.Н. Филиппов
2024 г.



Циклическое двухдневное 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							
Завтрак							
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250/10	2008	184	16,00	18,50	48,75	364,10
Сыр порциями	20	2008	14	4,60	5,90	0,00	72,70
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Печенье в ассортименте	50	ТТК	12.4	6,00	5,00	22,50	138,00
Итого за прием пищи:	835			31,80	32,82	136,73	881,80
Обед							
Огурец солёный порционно	120	ТТК	1.9	0,96	0,12	2,04	14,00
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/10	2012	72	5,42	4,70	13,20	154,80
Филе индейки по-строгановски	140	2016	313	15,20	21,46	7,65	273,56
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	6,50	6,40	39,50	254,40
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	90,00
Плюшка "Московская"	50	ТТК	14.4	4,30	7,20	30,80	164,90
Итого за прием пищи:	1135			45,38	46,78	189,56	1328,16
Всего за день:				77,18	79,60	326,29	2209,96

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							
Завтрак							
Запеканка из творога со стужённым молоком	220/30	2008	224	22,30	26,80	65,54	555,60
Бутерброд с джемом	20/25	ТТК	1,3	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Пряник	60	ТТК	12,3	3,60	1,80	46,80	201,60
Апельсин свежий	250	2011	338	2,30	0,50	20,30	107,50
Итого за прием пищи:	805			30,60	30,40	164,44	1011,50
Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	120	ТТК	1,10	1,56	6,40	11,40	105,60
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/15/10	2008	76	7,10	8,50	14,50	178,20
Шницель рубленый мясной	120	ТТК	9,18	15,50	11,95	11,30	232,50
Рис отварной	200	2008	325	7,20	8,40	34,90	255,50
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	75	ТТК	15,5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	75	ТТК	15,6	6,00	3,20	38,30	172,50
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13,1	0,20	0,20	20,10	87,80
Булочка с маком	50	ТТК	14,10	4,10	10,20	23,60	156,30
Итого за прием пищи:	1115			47,66	52,35	193,00	1392,40
Всего за день:				78,26	82,75	357,44	2403,90

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							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") с маслом сливочным	250/10	2008	190	8,30	18,20	53,60	287,70
Бутерброд с филе куриным (запечённым)	20/25	ТТК	1.8	12,10	8,90	17,30	187,60
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	19,60	134,00
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
Итого за прием пищи:	880			29,20	32,85	129,45	829,70
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	100/20	2011	52/209	5,40	10,90	5,70	143,10
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/15	2012	82	5,52	3,10	17,06	128,65
Ватрушка рыбная запечённая (из горбуши)	120	ТТК	8.3	13,10	11,52	12,60	202,34
Картофель отварной	200	2008	333	3,80	7,10	30,40	201,80
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	24,10	95,20
Пирожок с картофелем	60	ТТК	14.5	4,30	6,50	29,90	180,30
Итого за прием пищи:	1115			44,62	45,92	196,96	1327,89
Всего за день:				73,82	78,77	326,41	2157,59

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							
Завтрак							
Омлет с зеленым горошком	250	2012	219	25,00	31,00	34,30	351,00
Сыр порциями	20	2008	14	4,60	5,90	0,00	72,70
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
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
Итого за прием пищи:	810			39,40	41,37	140,68	916,30
Обед							
Салат из квашеной капусты	120	2008	40	1,92	6,10	9,20	99,60
Суп картофельный с горохом, мясом и гречками	250/15/10	2012	81/116	8,20	7,80	34,50	183,10
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	140	2016	275	14,70	15,52	5,88	229,40
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	7,40	42,80	274,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1,00	0,20	15,00	76,00
Ватрушка с джемом	50	ТТК	14.6	4,30	7,20	30,80	164,90
Итого за прием пищи:	1135			46,92	50,92	215,38	1403,50
Всего за день:				86,32	92,29	356,06	2319,80

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							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	270/20	ТТК	5.4	25,10	26,30	66,30	536,20
Яйцо отварное	40	2008	213	4,90	4,50	0,30	63,00
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Вафли	20	ТТК	12.7	1,44	2,80	9,80	62,00
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Итого за прием пищи:	830			34,64	35,86	128,89	900,20
Обед							
Винегрет овощной с сельдью	100/20	2008	52	1,33	11,30	6,66	123,30
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/15/10	2008	91	6,20	7,20	28,30	178,40
Голубцы ленивые	320	ТТК	9.19	23,10	20,00	28,70	385,80
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
Кисель из плодов шиповника	200	ТТК	13.3	0,20	0,10	26,20	108,40
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12.1	0,63	0,10	23,20	101,60
Всего за прием пищи:	1100			43,46	45,40	190,26	1274,00
Всего за день:				78,10	81,26	319,15	2174,20

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							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	270/20	ТТК	5,4	25,10	26,30	66,30	536,20
Бутерброд с джемом	20/25	ТТК	1,3	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Печенье в ассортименте	50	ТТК	12,4	6,00	5,00	22,50	138,00
Апельсин свежий	250	2011	338	2,30	0,50	20,30	107,50
Итого за прием пищи:	840			35,80	33,10	140,90	928,50
Обед							
Салат из свежей капусты	120	ТТК	1,11	1,44	6,40	9,20	104,40
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 микронутриентами	75	ТТК	15,5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	75	ТТК	15,6	6,00	3,20	38,30	172,50
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13,1	0,20	0,20	20,10	87,80
Булочка "домашняя"	50	ТТК	14,8	3,60	5,40	24,90	150,30
Итого за прием пищи:	1150			44,03	47,62	197,80	1341,00
Всего за день:				79,83	80,72	338,70	2269,50

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							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	250/10	2008	184	14,20	19,90	49,90	372,40
Сыр порциями	20	2008	14	4,60	5,90	0,00	72,70
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
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
Итого за прием пищи:	905			28,90	31,47	129,83	861,50
Обед							
Салат из свёклы отварной с маслом растительным	120	2011	52	4,90	13,10	7,20	108,70
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/15/10	2012	64	5,10	6,00	10,90	112,10
Печень по-строгановски	120/40	ТТК	9.20	14,42	12,72	25,10	249,20
Рис отварной	200	2008	325	7,20	8,40	34,90	255,50
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	24,10	95,20
Плюшка "Московская"	50	ТТК	14.4	4,30	7,20	30,80	164,90
Итого за прием пищи:	1155			48,42	54,22	210,20	1362,10
Всего за день:				77,32	85,69	340,03	2223,60

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	
10 день							
Завтрак							
Запеканка из творога со сгущённым молоком	220/30	2008	224	22,30	26,80	65,54	555,60
Бутерброд с маслом сливочным	10/25	2008	1	2,40	8,10	13,00	142,00
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	19,60	134,00
Печенье в ассортименте	25	ТТК	12.2	3,00	2,50	11,20	69,00
Мандарины	250	2011	338	2,00	0,25	18,60	95,00
Итого за прием пищи:	760			32,60	40,15	127,94	995,60
Обед							
Яйцо с гарниром	40/80	2008	213	6,60	7,20	10,50	124,40
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/15/10	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	200	2008	331	6,50	6,40	39,50	254,40
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	90,00
Пирожок с капустой	60	ТТК	14.9	3,20	7,50	28,30	161,60
Итого за прием пищи:	1155			52,90	53,70	202,83	1404,60
Всего за день:				85,50	93,85	330,77	2400,20

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
12 день							
г	г	г	г	г	г	г	г
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250/10	2008	189	12,53	14,00	48,40	369,60
Бутерброд с сыром	15/10/25	2008	3	5,73	17,80	13,04	232,90
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Печенье в ассортименте	50	ТТК	12.4	6,00	5,00	22,50	138,00
Апельсин свежий	250	2011	338	2,30	0,50	20,30	107,50
Итого за прием пищи:	810			28,06	38,60	126,64	955,00
Обед							
Салат "Витаминный"	120	2008	41	1,44	8,20	11,40	108,00
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	120/40	2008	241/364	20,00	6,90	14,78	205,20
Пюре картофельное	200	2008	335	5,80	7,20	24,80	188,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Булочка "домашняя"	50	ТТК	14.8	3,60	5,40	24,90	150,30
Итого за прием пищи:	1140			50,79	47,20	185,70	1326,00
Всего за день:				78,85	85,80	312,34	2281,00

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	77,2	79,6	326,3	2210,0
Всего за 2 день:	78,3	82,8	357,4	2403,9
Всего за 3 день:	73,8	78,8	326,4	2157,6
Всего за 4 день:	86,3	92,3	356,1	2319,8
Всего за 5 день:	78,1	81,3	319,2	2174,2
Всего за 6 день:	82,6	80,2	318,3	2316,3
ИТОГО:	476,3	494,9	2003,6	13581,8
В среднем за 1 день:	79,38	82,5	333,9	2263,6
Всего за 7 день:	75,4	81,2	340,5	2184,2
Всего за 8 день:	79,8	80,7	338,7	2269,5
Всего за 9 день:	77,3	85,7	340,0	2223,6
Всего за 10 день:	85,5	93,9	330,8	2400,2
Всего за 11 день:	80,8	85,3	318,6	2331,0
Всего за 12 день:	78,9	85,8	312,3	2281,0
ИТОГО:	477,7	512,6	1980,9	13689,5
В среднем за 1 день:	79,6	85,4	330,1	2281,6
В среднем за 12 дней:	79,5	84,0	332,0	2272,6

*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.