

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ

Директор ГБОУ «Средняя школа № 16

М. В. Терновская

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АО «Столовая № 14»

С.Н. Филиппов

2024г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню для предоставления рационов горячего питания кадетов обучающихся в образовательных учреждениях кадетского типа и кадетской направленности (5-8 класс) в весенне-летний период в образовательных учреждениях г. Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Манник со сгущённым молоком	200/30	2008	201	15,5	8,9	68,1	405,3
Бутерброд с маслом сливочным	15/25	2008	1	2,7	12,5	13	179,4
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60
Яблоко свежее	200	к/к	к/к	0,8	0,8	19,6	88,8
Печенье в ассортименте	50	к/к	к/к	6	5	22,5	138,00
Итого за прием пищи:	725			25,2	27,3	138,2	871,5
Обед							
Огурец свежий порционно	100	2011	71	0,8	0,1	1,7	12,0
Щи по-уральски с крупой и хурицей, со сметаной	250/15/10	2012	72	3	4,53	13,2	147,1
Шницель рубленный мясной	100	АКП*	62	12,55	11,77	11,63	245,6
Макароны отварные с сыром	200/15	2008	210	15,8	16,1	37,5	358,0
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90
Плюшка "Московская"	50	АКП*	101	4,3	7,2	30,8	164,9
Итого за прием пищи:	1050			46,3	44,8	170,6	1291,6
Всего за день:				71,5	72,1	308,8	2163,1
2 день							
Завтрак							
Пудинг из творога (запеченный) с джемом	200/30	2008	225	20,29	19,75	40,8	422,2
Бутерброд с сыром	10/5/25	2008	3	4,4	12,42	13	179,33
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Пряник	30	к/к	к/к	1,8	0,9	23,4	100,80
Апельсин свежий	200	к/к	к/к	1,8	0,4	16,2	86,0

Итого за прием пищи:	700			28,49	33,57	108,4	848,33
Обед							
Икра баклажанная (консервированная)	100	к/к	к/к	1,25	6,8	4,5	74,0
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/10/5	2008	76	5,32	7,1	14,4	159,7
Фрикадельки куриные в соусе молочном	100/40	2012	308/350	16,4	6,76	19,4	223,0
Рис отварной	200	2008	325	7,2	8,4	41,2	255,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
Сдоба обыкновенная	50	АКП*	105	3,8	9,9	24,8	164,0
Итого за прием пищи:	1065			43,0	44,0	181,0	1238,0
Всего за день:				71,5	77,6	289,4	2086,3

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Завтрак							
Запеканка рисовая с творогом	220	2008	193	15,1	16,8	54,1	382,8
Бутерброд с джемом	20/5/25	2008	2	2	4,8	27,2	159
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	19,6	134
Груша свежая	200	к/к	к/к	0,8	0,6	20,6	94
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	к/к	к/к	4,9	2,5	13,2	102,9
Итого за прием пищи:	795			25,7	27,2	134,7	872,7
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	7,07	8,75	4,5	125,0
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/15	2012	82	4,00	2,90	17,06	121
Хлебец рыбный запеченный, соус сметанный	100/40	2012/2008	31/371	15,76	13,7	11,66	164,2
Картофель отварной	200	2008	333	3,8	7,1	30,4	201,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из апельсинов	200	АКП*	9	0,5	0,1	24,1	95,2
Булочка "домашняя"	50	АКП*	103	3,6	5,4	24,9	150,3
Итого за прием пищи:	1065			43,5	42,8	169,2	1131,5

Всего за день:				69,2	70,0	303,9	2004,2
----------------	--	--	--	------	------	-------	--------

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

4 день

Завтрак

Омлет с зеленым горошком	180	2012	219	16,7	17,8	25,5	377,7
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Бутерброд с сыром	15/10/25	2008	3	5,73	17,8	13,04	232,9
Пряник	30	к/к	к/к	1,8	0,9	23,4	100,80
Мандарин свежий	200	к/к	к/к	1,6	0,2	14,9	76
Итого за прием пищи:	685			28,0	38,0	104,8	915,4

Обед

Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2012	81/116	7	4,85	34,1	174,4
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	100	2016	275	10,50	11,11	4,20	189
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	7,40	45,30	274
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76
Плюшка "Московская"	50	АКП*	101	4,3	7,2	30,8	164,9
Итого за прием пищи:	1020			38,0	40,7	193,7	1235,3

Всего за день:				66,0	78,7	298,5	2150,7
----------------	--	--	--	------	------	-------	--------

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

5 день

Завтрак

Макаронные изделия отварные с сыром	220/15	2008	210	18	18,8	44,4	410,2
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60
Бутерброд с джемом	20/5/25	2008	2	2	4,8	27,2	159
Вафли	40	к/к	к/к	2,88	3,84	19,6	124,0
Яблоко свежее	200	к/к	к/к	0,8	0,8	19,6	88,8

Итого за прием пищи:	730			23,88	28,34	125,8	842
Обед							
Винегрет овощной	100	2008	51	1,33	10,2	6,66	123,3
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/10/5	2008	91	4,7	7	28,3	170,8
Голубцы ленивые	280	АКП*	63	24,7	26	23,8	430,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Кисель из плодов шиповника	200	АКП*	10	0,20	0,10	26,20	108,4
Сдоба обыкновенная	50	АКП*	105	3,8	9,9	24,8	164,0
Всего за прием пищи:	1005			43,5	58,1	166,3	1271,2
Всего за день:				67,4	86,4	292,1	2113,2

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
Завтрак							
Омлет с морковью	220	2012	217	16,1	18,7	13,4	285,2
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136,0
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	к/к	к/к	4,9	2,5	13,2	102,9
Печенье в ассортименте	50	к/к	к/к	6	5	22,5	138,00
Апельсин свежий	200	к/к	к/к	1,8	0,4	16,2	86,0
Итого за прием пищи:	845			34,3	30,2	113,7	855,1
Обед							
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	АКП*	40	3,16	6,1	7,4	96,9
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/15/10	2012	70	6,1	8,3	22,00	187,1
Печень, тушеная в соусе	100/40	АКП*	14	13,5	18,9	14,10	271,5
Пюре картофельное	200	2008	335	5,8	7,2	24,80	188,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136,0
Напиток из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	15,6	65,2
Пряник	30	к/к	к/к	1,8	0,9	23,4	100,8
Итого за прием пищи:	1055			39,4	46,5	163,9	1183,5

Всего за день:				73,7	76,7	277,6	2038,6
Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Завтрак							
Манник со сгущённым молоком	200/30	2008	201	15,5	8,9	68,1	405,3
Бутерброд с сыром	15/10/25	2008	3	5,73	17,8	13,04	232,9
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Яблоко свежее	200	к/к	к/к	0,8	0,8	19,6	88,8
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	к/к	к/к	4,9	2,5	13,2	102,9
Итого за прием пищи:	805			27,1	30,1	128,9	889,9
Обед							
Огурец солёный порционно	100	АКП*	17	0,8	0,1	2	11,66
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2012	81/116	7	4,85	34,1	174,4
Котлета рубленая из филе куриного	100	2008	314	16,2	14,2	17	270,0
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	7,40	45,30	274,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76
Сдоба обыкновенная	50	АКП*	105	3,8	9,9	24,8	164,0
Итого за прием пищи:	1020			42,4	41,5	194,8	1244,1
Всего за день:				69,5	71,6	323,7	2134,0

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	220/15	2008	210	18	18,8	44,4	410,2
Бутерброд с джемом	20/5/25	2008	2	2	4,8	27,2	159
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60
Печенье в ассортименте	50	к/к	к/к	6	5	22,5	138,00
Апельсин свежий	200	к/к	к/к	1,8	0,4	16,2	86,0

Итого за прием пищи:	740			28	29,1	125,3	853,2
Обед							
Помидор свежий порционно	100	2011	71	1,2	1,16	5,5	24,0
Суп картофельный с рисом и рыбой	250/20	2008	98/228	7,3	2,92	19,6	134,6
Жаркое по-домашнему со свиной	280	АКП*	25	27,3	24,6	27,1	438,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
Булочка "домашняя"	50	АКП*	103	3,6	5,4	24,9	150,3
Итого за прием пищи:	1010			48,4	39,2	153,8	1109,5
Всего за день:				76,4	68,3	279,1	1962,7

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

9 день

Завтрак

Зеленка пшеничная со сгущенным молоком	200/30	2008	192	12,2	15,9	61,3	424
Сыр порциями	20	2008	14	4,6	5,9	0	72,7
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,9	136
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Груша свежая	200	к/к	к/к	0,8	0,6	20,6	94,0
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	к/к	к/к	4,9	2,5	13,2	102,9
Итого за прием пищи:	825			26,7	27,3	136,0	889,6

Обед

Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	2011	52	4,1	10,88	6	90,6
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/15/10	2012	64	5,1	6,0	10,9	112,1
Печень по-строгановски	100/40	АКП*	19	12,02	10,6	20,9	207,7
Рис отварной	200	2008	325	7,2	8,4	41,2	255,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136,0
Компот из апельсинов	200	АКП*	9	0,5	0,1	24,1	95,2
Плюшка "Московская"	50	АКП*	101	4,3	7,2	30,8	164,9
Итого за прием пищи:	1075			42,0	48,1	190,5	1200,0

Всего за день:				68,7	75,4	326,5	2089,6
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	
10 день							
Завтрак							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/25	2008	224	34,1	23,6	56,6	492,8
Бутерброд с джемом	20/5/25	2008	2	2	4,8	27,2	159
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	19,6	134
Мандарин свежий	200	к/к	к/к	1,6	0,2	14,9	76
Итого за прием пищи:	655			40,6	31,1	118,3	861,8
Обед							
Яйцо с гарниром	40/60	2008	213	5,5	6	7	120
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/15/10	2008	76	9,85	7,2	15,06	178,8
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/40	АКП*	64	10,22	12,9	12,53	200,4
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	6,5	6,4	39,50	254,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90
Сдоба обыкновенная	50	АКП*	105	3,8	9,9	24,8	164,0
Итого за прием пищи:	1075			45,7	47,5	174,6	1281,6
Всего за день:				86,3	78,6	292,9	2143,4

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	
11 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	200	2008	214	19,2	25,16	19,4	378,2
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60
Зефир витаминизированный	70	к/к	к/к	1,26	0,2	46,4	203,20
Яблоко свежее	200	к/к	к/к	0,8	0,8	19,6	88,8

Итого за прием пищи:	725			25,5	28,6	126,4	866,2
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
Суп-лапша домашняя с курицей	250/15	2012	67	11,2	13,5	19,7	238,7
Плов с куриным филе	280	АКП*	15	18	19,18	45,6	433,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из смеси сухофруктов	200	АКП*	11	0,60	0,10	23,50	97,2
Йогурт фруктовый, м.л.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	к/к	к/к	4,9	2,5	13,2	102,9
Итого за прием пищи:	1080			45,1	45,3	166,3	1228,9
Всего за день:				70,56	73,8	292,7	2095,1

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
12 день							
Завтрак							
Залепанка рисовая с творогом	220	2008	193	15,1	16,8	54,1	382,8
Бутерброд с сыром	15/10/25	2008	3	5,73	17,8	13,04	232,9
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Апельсин свежий	200	к/к	к/к	1,8	0,4	16,2	86,0
Итого за прием пищи:	670			24,1	36,3	105,7	808,7
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	2008	19	0,7	5	8,5	103
Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	2008	115	7,75	12,6	12,52	210,20
Котлета рыбная "любительская" с соусом томатным	100/40	2008	241/364	13,9	4,8	8,50	142,5
Пюре картофельное	200	2008	335	5,8	7,2	24,80	188,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
Булочка "домашняя"	50	АКП*	103	3,6	5,4	24,9	150,3
Итого за прием пищи:	1060			40,8	40,1	155,9	1155,8

Всего за день:			64,9	76,4	261,6	1964,5
----------------	--	--	------	------	-------	--------

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.П., ккал
Всего за 1 день:	71,5	72,1	308,8	2163,1
Всего за 2 день:	71,46	77,60	289,38	2086,33
Всего за 3 день:	69,23	70,02	303,90	2004,20
Всего за 4 день:	66,03	78,69	298,51	2150,70
Всего за 5 день:	67,41	86,41	292,14	2113,20
Всего за 6 день:	73,66	76,69	277,56	2038,60
ИТОГО:	419,24	461,48	1770,27	12556,08
В среднем за 1 день:	69,87	76,91	295,05	2092,68
Всего за 7 день:	69,53	71,62	323,72	2133,96
Всего за 8 день:	76,36	68,25	279,08	1962,68
Всего за 9 день:	82,0	91,9	395,1	2567,4
Всего за 10 день:	86,27	78,57	292,94	2143,40
Всего за 11 день:	70,56	73,83	292,66	2095,10
Всего за 12 день:	64,88	76,37	261,64	1964,50
ИТОГО:	449,60	460,54	1845,14	12867,04
В среднем за 1 день:	74,93	76,76	307,52	2144,51
В среднем за 12 дней:	72,40	76,84	301,28	2118,59

*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.

*АКП - акт контрольной проработки

*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-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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.