

Согласовано:

Директор ГБОУ школы № 509

Красносельского района Санкт-Петербурга

Зверева М.Г.

Утверждено:

Директором по питанию

АО "КСП Красносельского района"

Кибенко Н.Г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) осенний и зимний периоды для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего г	Всего г	Всего г	
1 день							
Комплексный обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2024	41	1,20	9,20	10,90	95,00
Суп с крупой и рыбой	250/10	2024	103	4,44	2,66	18,60	116,00
Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным	100/20	2024	336	8,80	12,43	8,36	157,20
Макаронные изделия отварные	200	2024	356	7,07	5,60	29,07	200,23
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Молоко в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	200	ТТК (осн. ТК № 468, 2021)	468/1	5,80	6,40	9,40	120,00
Сок яблочный	200	2024	469	0,20	0,10	10,10	46,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1310			37,24	39,60	156,09	1080,33
Всего за день:	1310			37,24	39,60	156,09	1080,33
2 день							
Комплексный обед							
Салат из свеклы отварной	100	2021	26	1,40	6,10	7,60	91,00
Бульон куриный с макаронными изделиями и птицей	250/10	2024	105	3,18	4,92	9,94	121,20
Шницель натуральный рубленый	100	2024	286	8,00	10,60	13,80	200,00
Каша гречневая рассыпчатая	200	2024	347	6,93	4,80	25,33	176,93
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	16,32	124,50
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1120			31,64	32,61	163,05	1144,13
Всего за день:	1120			31,64	32,61	163,05	1144,13

3 день							
Комплексный обед							
Салат «Мозаика»	100	2022	134	3,30	3,60	4,20	72,40
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и со сметаной	250/10/5	2024	80	4,60	6,79	12,41	128,80
Плов из птицы	280	2024	330	8,75	17,50	30,57	324,19
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0,80	0,20	7,50	35,00
Пряник	30	2021	581	1,77	1,41	22,50	109,80
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1105			29,15	32,38	154,04	1042,69
Всего за день:	1105			29,15	32,38	154,04	1042,69
4 день							
Комплексный обед							
Огурец соленый (порционный)	100	2024	385	0,82	0,09	1,73	12,73
Суп гороховый с птицей и гречками	250/10/10	2024	104	7,58	6,72	16,34	158,90
Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100/20	2024	262	8,60	13,02	18,12	256,66
Картофельное пюре	200	2024	360	4,13	6,13	26,67	178,67
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Вафли	20	2021	580	4,18	6,12	12,50	108,20
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1140			36,04	35,35	162,22	1134,06
Всего за день:	1140			36,04	35,35	162,22	1134,06
5 день							
Комплексный обед							
Салат из моркови по-корейски	100	2022	68	1,20	6,00	9,50	99,67
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	250/10/5	2024	96	5,10	6,89	15,91	146,80
Печень, тушенная в соусе	100	2024	280	8,20	8,40	10,90	154,00
Макаронные изделия отварные	200	2024	356	7,07	5,60	29,07	200,23
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0,90	0,20	8,10	37,80
Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%	150	2021	470	4,20	3,75	19,50	129,00
Напиток яблочный	200	2024	464	0,10	0,10	8,60	36,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1245			36,10	33,75	161,44	1105,00
Всего за день:	1245			36,10	33,75	161,44	1105,00

6 день							
Комплексный обед							
Салат из свеклы, моркови и зеленого горошка	100	2012	5	1,80	10,10	7,00	126,00
Суп картофельный с фасолью и птицей	250/10	2024	104	8,08	6,62	19,14	169,20
Биточки «Школьник»	100	2024	293	7,40	7,20	18,20	165,92
Рагу овощное (3-й вариант)	200	2024	377	3,73	8,13	20,53	176,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	16,32	124,50
Сок яблочный	200	2024	469	0,20	0,10	10,10	46,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1120			33,19	38,30	160,95	1153,52
Всего за день:	1120			33,19	38,30	160,95	1153,52
7 день							
Комплексный обед							
Салат из квашенной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2024	40	1,60	5,10	8,10	85,00
Бульон куриный с макаронными изделиями и птицей	250/10	2024	105	3,18	4,92	9,94	121,20
Тефтели (1-й вариант) с томатным соусом	100/20	2024	299	11,87	10,87	10,00	172,35
Картофельное пюре	200	2024	360	4,13	6,13	26,67	178,67
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0,80	0,20	7,50	35,00
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1110			31,91	30,09	139,27	966,72
Всего за день:	1110			31,91	30,09	139,27	966,72
8 день							
Комплексный обед							
Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2024	52	1,20	10,10	5,90	120,00
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2024	88	4,60	6,79	8,71	114,80
Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	100/20	2024	336	9,60	6,12	6,36	121,20
Рис отварной	200	2024	349	4,80	6,13	39,20	253,33
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Молоко в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	200	ТТК (осн. ТК № 468, 2021)	468/1	5,80	6,40	9,40	120,00
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1315			36,33	38,82	156,23	1146,23
Всего за день:	1315			36,33	38,82	156,23	1146,23

9 день							
Комплексный обед							
Салат «Степной» из разных овощей	100	2024	29	1,50	10,20	7,60	128,00
Борщ с капустой и картофелем, птицей и со сметаной	250/10/5	2024	80	4,28	6,87	12,09	127,20
Фрикадельки в соусе томатном	100/20	2024	307	8,40	6,24	5,08	114,02
Макаронные изделия отварные	200	2024	356	7,07	5,60	29,07	200,23
Апельсин свежий	100	2008	9,6	0,90	0,20	8,10	37,80
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	16,32	124,50
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1145			33,88	35,00	158,02	1115,25
Всего за день:	1145			33,88	35	158,02	1115,25
10 день							
Комплексный обед							
Салат из белокочанной капусты	100	2024	34	1,60	5,10	9,40	90,00
Суп рыбный	250/10	2024	97	4,24	2,76	18,10	114,00
Жаркое по-домашнему из свинины	280	2008	258	15,87	21,47	38,30	364,64
Яблоко свежее	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%	150	2021	470	4,20	3,75	19,50	129,00
Напиток апельсиновый	200	2024	462	0,18	0,00	8,00	33,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Итого за прием пищи:	1220			35,82	36,29	162,96	1076,54
Всего за день:	1220			35,82	36,29	162,96	1076,54
Итого за 10 дней средняя:				34,13	35,22	157,43	1096,45
Средняя сбалансированность за 10 дней				1,00	1,00	4,00	

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.С. Каганов и др. – М., 2008. – 448 с.

- Сборник методических рекомендаций по использованию рецентур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга / [М. Н. Куткина и др.] ; - СПб. : Речь, 2012. - 160.

- Семидневные меню основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации. / Практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания. / Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурич А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотицкова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. / Москва, 2014. – с. 460

- Единый сборник технологических нормативов, рецентур блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Тапешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

- Сборник рецентур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ»-М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост.Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др.- М.: 2022. - 698 с.

- Сборник рецентур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024. – 741 с.

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.