

Утверждено
Генеральный директор ООО "СЕРНА"



Н.Е. Сорокина

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)



Согласовано
Директор СПб ГБОУ Некрасовский педагогический колледж

Е.Ю. Федотова

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

Обед

Отваренный натуральный соевый (порциями)	120	2015	70	1,0	0,1	2,0	12,0
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2016	63	2,0	5,7	12,9	110,5
Шницель рубленый	120	2016	299	18,6	14,1	19,3	278,0
Пюре картофельное	200	2008	335	4,1	7,2	27,1	188,0

Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37,0	151,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	60	ТТК	2	4,1	0,5	27,5	132,0
Батон обогащенный микроулучшителями	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Фрукты свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	1105			34,5	29,3	160,9	1045,0
Всего за день:				34,5	29,3	160,9	1045,0

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	г	Всего	г	Всего		
2 день										
Обед										
Салат из квашеной капусты*	120	2008	40	1,9	6,1	9,2				99,6
Расходники ленинградский с мясом отварным и сметаной	250/10 /5	2008	91/252	5,4	6,8	17,0				150,4
Рыба, тушенная в томате с овощами	120	2015	229	16,1	3,6	2,3				111,0

Всего за 5 день:	40,5	33,8	162,2	1121,2
Всего за 6 день:	34,6	33,8	162,6	1136,9
ИТОГО:	237,3	217,9	985,7	6895,7
В среднем за 1 неделю:	39,6	36,3	164,3	1149,3
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	14%	28%	57%	
Всего за 7 день:	37,4	71,3	146,9	1387,8
Всего за 8 день:	39,7	34,0	191,5	1239,8
Всего за 9 день:	46,0	28,5	173,0	1145,3
Всего за 10 день:	36,0	22,8	139,3	911,5
Всего за 11 день:	50,0	45,4	169,3	1309,4
Всего за 12 день:	47,9	40,6	170,7	1255,8
ИТОГО:	257,0	242,6	990,7	7249,6
В среднем за 2 неделю:	42,8	40,4	165,1	1208,3
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	14%	30%	55%	
В среднем за 12 дней:	41,2	38,4	164,7	1178,8

Рассольник домашний со сметаной	250/5	2016	81	2,2	5,8	15,0	121,3
Печень по-строгановски	120	2008	256	23,8	16,3	9,1	277,1
Каша гречневая рассыпчатая	200	2015	302	11,5	8,1	51,5	325,0
Сок фруктовый (мультифрукт)	200	ТТК	9	0,2	0,0	20,1	93,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	60	ТТК	2	4,1	0,5	27,5	132,0
Фрукты свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Сдоба обыкновенная	50	2008	464	3,6	2,1	26,6	141,0
Итого за прием пищи:	1105			47,9	40,6	170,7	1255,8
Всего за день:				47,9	40,6	170,7	1255,8

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.П., ккал
Всего за 1 день:	34,5	29,3	160,9	1045,0
Всего за 2 день:	40,9	30,4	178,4	1164,6
Всего за 3 день:	41,5	40,9	167,1	1171,8
Всего за 4 день:	45,3	49,7	154,5	1256,2

Плов из говядины	320	2015	265	33,8	35,1	57,2	677,2
Кисель из яблок	200	2008	405	0,1	0,1	25,2	117,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	60	ТТК	2	4,1	0,5	27,5	132,0
Батон обогащенный микроулучшителями	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Фрукты свежие (апельсины)	100	ТТК	3	0,9	0,2	8,1	43,3
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовой доли жира 2,5 %	125	ТТК	5	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	1230			50,0	45,4	169,3	1309,4
Всего за день:				50,0	45,4	169,3	1309,4

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	ы, Всего	
12 день							
Обед							
Салат картофельный с соевыми бобами и зеленым горошком*	120	2015	42	2,1	7,4	11,1	119,4

Пюре картофельное	200	2008	335	4,1	7,2	27,1	188,0
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	60	ТТК	2	4,1	0,5	27,5	132,0
Батон обогащенный микроулучшителями	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Фрукты свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	1125			36,0	22,8	139,3	911,5
Всего за день:				36,0	22,8	139,3	911,5

Наименование	Выход		Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы, г,		Энергетическая ценность, ккал.
	г	г			Всего		Всего		Всего		
					г	г	г	г	г	г	
11 день											
Обед											
Огурец натуральный свежий (порциями)	120	2015	71	0,8	0,1	2,3	14,4				
Суп из овощей со сметаной	250/5	2008	95	3,2	5,0	10,4	99,0				

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	60	ТТК	2	4,1	0,5	27,5	132,0
Батон обогащенный микроутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Фрукты свежие (мандарины)	100	ТТК	4	0,8	0,2	7,5	38,0
Печенье обогащенное (порционно)	20	ТТК	6	1,4	2,6	14,6	88,0
Итого за прием пищи:	1130			46,0	28,5	173,0	1145,3
Всего за день:				46,0	28,5	173,0	1145,3

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углевод г,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	г	г		
10 день										
Обед										
Помидор натуральный свежий (порциями).	120	2015	71	1,3	0,2	4,6				26,4
Борщ Сибирский с фрикадельками мясными	250/25	2008	80/68	8,2	5,8	10,4				127,0
Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	ТТК	10	13,7	7,4	2,9				133,6

Продукты свежие (ангельсинны)	100	ТТК	3	0,9	0,2	8,1	43,3
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	5	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	1240			39,7	34,0	191,5	1239,8
Всего за день:				39,7	34,0	191,5	1239,8

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углевод		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	Всего	Всего		
9 день										
Обед										
Салат из свежы отварной	120	2015	52	1,7	7,2	9,9	111,4			
Щи из квашеной капусты с картофелем, с мясом отварным и сметаной	250/5/5	2016	77/289	3,2	4,8	7,0	92,7			
Котлеты рубленные из птицы	120	2016	322	23,3	5,5	20,0	222,0			
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,3	6,4	41,7	254,7			
Сок фруктовый (периковый)	200	ТТК	13	0,6	0,0	20,0	80,0			

Итого за прием пищи:	1135				37,4	71,3	146,9	1387,8
Всего за день:					37,4	71,3	146,9	1387,8

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углевод		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	Всего	Всего		
8 день.										
Обед										
Салат из квашеной капусты*	120	2008	40	1,9	6,1	9,2				99,6
Суп-лапша домашняя с птицей отварной	250/15	2008	106/307	7,5	5,4	14,0				134,3
Тефтели рыбные, соус томатный	120	2008	245/364	12,6	8,9	13,4				182,4
Рис отварной	200	2008	325	4,9	8,4	43,7				270,7
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37,0				151,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	2	4,1	0,5	27,5				132,0
Батон обогащенный микроэлементами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8				126,5

Всего за день:			34,6	33,8	162,6	1136,9
----------------	--	--	------	------	-------	--------

Наименование	Выход		Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углевод ы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г	г			Всего		Всего		Всего		
					г	г	г	г	г		
7 день											

Обед											
Огурец натуральный соленый (порциями)	120		2015	70	1,0	0,1	2,0	12,0			
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5		2008	84	3,0	4,9	7,8	88,0			
Жаркое по-домашнему	320		2015	259	23,8	55,4	29,2	715,3			
Напиток яблочный	200		2008	438	0,1	0,1	26,4	108,0			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	60		ТТК	2	4,1	0,5	27,5	132,0			
Батон обогащенный микроулучшителями	50		ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5			
Плоды свежие (груши)	100		2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0			
Вафли обогащенные (порционно)	30		ТТК	8	1,4	8,7	18,9	159,0			

	г	нормативная документация /сборник рецептов/	технологичес кой карты				ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
Обед							
Икра кабачковая	120	2016	54	1,1	5,6	7,1	83,5
Суп картофельный с рыбой отварной	250/20	2016	83/256	5,9	3,0	16,8	117,3
Печень, тушенная в сметанном соусе	120	ТТК	15	12,2	10,6	4,6	190,8
Пюре картофельное с морковью	200	2016	340	3,8	6,2	24,0	166,8
Сок фруктовый (мультифрукт)	200	ТТК	9	0,2	0,0	20,1	93,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшенными	60	ТТК	2	4,1	0,5	27,5	132,0
Батон обогащенный микроулучшенными	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Фрукты свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Булочка домашняя	50	2008	467	3,3	6,2	27,9	180,0
Итого за прием пищи:	1170			34,6	33,8	162,6	1136,9

5 день							
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей*	120	2008	30	4,3	12,2	9,4	164,4
Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/5	2008	94	3,5	5,8	12,6	115,0
Котлета рыбная любительская	120	2008	241	16,3	4,3	7,2	132,0
Картофель отварной	200	2008	333	3,9	6,3	31,3	197,3
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучителями	60	ТТК	2	4,1	0,5	27,5	132,0
Батон обогащенный микроулучителями	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Фрукты свежие (мандарины)	100	ТТК	4	0,8	0,2	7,5	38,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	5	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	1230			40,5	33,8	162,2	1121,2
Всего за день:				40,5	33,8	162,2	1121,2
Наименование	Выход г	Технологическая норма	№ рецептуры или	Белки	Жиры	Углеводы г	Энергетическая ценность

Обед											
Огурец натуральный свежий (порциями)	120	2015	71	0,8	0,1	2,3	14,4				
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2008	99	6,4	4,5	18,6	141,0				
Мясо тушеное	120	2015	256	17,0	35,0	1,5	389,2				
Каша гречневая рассыпчатая	200	2015	302	11,5	8,1	51,5	325,0				
Сок фруктовый (яблочный)	200	2015	389	1,0	0,0	20,2	84,8				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	2	4,1	0,5	27,5	132,0				
Батон обогащенный микроэлементами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5				
Фрукты свежие (апельсины)	100	ТТК	3	0,9	0,2	8,1	43,3				
Итого за прием пищи:	1100			45,3	49,7	154,5	1256,2				
Всего за день:				45,3	49,7	154,5	1256,2				
Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углевод г,	Энергетическая кал ценность, ккал.
	г			Всего	г	Всего	г	Всего			

Рис отварной	200	2008	325	4,9	8,4	43,7	270,7
Сок фруктовый (виноградный)	200	2015	389	0,6	0,4	32,6	136,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	2	4,1	0,5	27,5	132,0
Батон обогащенный микроэлементами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Фрукты свежие (мандарины)	100	ТТК	4	0,8	0,2	7,5	38,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	5	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	1240			40,9	30,4	178,4	1164,6
Всего за день:				40,9	30,4	178,4	1164,6

Наименование	Выход		Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углевод ы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г	г			Всего	Всего	Всего	Всего			
3 день											
Обед											
Винегрет овощной *	120	2008	51	1,7	12,1	7,9	147,6				

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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2015.-544 с.

4. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640 с.

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, корнпюды и др.) используются только после термической обработки, также произведена замена лука репчатого на лук зеленый.