Утверждаю

Генеральный директор ООО "СП"Выборгский"

_____Сорокина Н.Е.

"18" июля 2023

Согласовано

И.О. директора ГБПОУ "Некрасовский педколледж №1 "

_____Салманова А.Ф.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости части стоимости) за счёт средств бюджета г.Санкт-Петербурга.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры либо технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день							
Обед							
Огурец соленый	100	АКП*	9	0,8	0,1	3,1	13,0
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2012	57/273	3,0	11,3	13,0	114,8
Рыба, тушенная с овощами	100	2012	247	9,8	7,5	2,8	116,3
Рис отварной	180	2008	325	4,4	7,6	29,4	203,6
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	10	4,3	1,2	26,8	135,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	6	3,9	3,1	22,5	133,8
Итого за прием пищи:	**1080**			**31,4**	**31,6**	**145,3**	**937,5**
Всего за день:				**31,4**	**31,6**	**145,3**	**937,5**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры либо технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день							
Обед							
Помидор натуральный свежий (порциями)	100	2011	71/1	1,6	0,3	2,0	30,6
Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/10/5	2008	95/252	4,0	12,2	8,3	115,4
Шницель из говядины рубленый запеченный	100	2012	282	10,6	9,4	9,7	182,9
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,6	5,8	30,2	229,2
Кисель из яблок	200	2008	405	0,1	0,1	25,2	117,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	10	4,3	1,2	26,8	135,0
Плоды свежие (мандарины)	100	ТТК	3	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за прием пищи:	**1055**			**32,2**	**29,8**	**137,6**	**983,1**
Всего за день:				**32,2**	**29,8**	**137,6**	**983,1**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры либо технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день							
Обед							
Салат из свеклы отварной	100	2015	52	1,4	6,0	8,3	92,8
Суп картофельный с рыбой	250/20	2012	77/242	5,6	3,0	14,8	122,6
Суфле из курицы	100	2008	320	10,2	9,1	4,0	165,4
Рагу овощное (3-й вариант)	180	2012	344	3,2	7,3	19,0	154,7
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	10	4,3	1,2	26,8	135,0
Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Печенье витаминизированное	20	ТТК	5	1,4	2,6	14,6	88,0
Итого за прием пищи:	**1080**			**31,4**	**30,5**	**149,6**	**1043,5**
Всего за день:				**31,4**	**30,5**	**149,6**	**1043,5**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры либо технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день							
Обед							
Огурец натуральный свежий (порциями)	100	2011	71	1,0	0,1	2,7	17,3
Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	250/10/10	2008	91/307	4,0	8,9	10,5	133,9
Котлета рыбная любительская	100	2012	256	8,6	7,7	8,7	117,0
Пюре картофельное	180	2008	335	3,7	6,5	24,4	169,2
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	10	4,3	1,2	26,8	135,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	6	3,9	3,1	22,5	133,8
Итого за прием пищи:	**1085**			**30,7**	**28,3**	**143,3**	**927,2**
Всего за день:				**30,7**	**28,3**	**143,3**	**927,2**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры либо технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергети-ческая цен-ность, ккал.
5 день							
Обед							
Икра из кабачков	100	ТТК	55	1,2	5,3	5,7	79,0
Щи из квашеной капусты с картофелем со свининой и сметаной	250/10/5	2015	92/241	1,90	5,90	7,20	88,60
Плов	280	2015	265	13,8	13,3	25,6	268,3
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	17,3	102,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	10	4,3	1,2	26,8	135,0
Плоды свежие (апельсины)	100	ТТК	8	0,9	0,2	8,1	43,3
Вафли витаминизированные	20	ТТК	4	0,9	5,8	12,6	106,0
Итого за прием пищи:	**1075**			**27,8**	**32,4**	**131,2**	**957,2**
Всего за день:				**27,8**	**32,4**	**131,2**	**957,2**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры либо технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергети-ческая цен-ность, ккал.
6 день							
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей	100	2008	30	3,6	10,2	7,8	137,0
Суп картофельный с горохом и говядиной	250/10	2008	99/252	4,5	6,8	9,1	104,6
Печень, тушенная в соусе	100/20	2011	261/333	8,4	9,5	5,7	170,5
Каша гречневая рассыпчатая	180	2015	302	4,1	8,3	25,8	235,5
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	30	ТТК	11	2,6	0,7	16,1	81,0
Плоды 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:	**1100**			**32,1**	**42,9**	**149,9**	**1176,6**
Всего за день:				**32,1**	**42,9**	**149,9**	**1176,6**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры либо технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергети-ческая цен-ность, ккал.
7 день							
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
Суп-лапша домашняя с птицей	250/20	2008	106/307	6,3	7,1	14,0	156,8
Жаркое по-домашнему	280	2015	259	11,6	13,6	23,7	269,0
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	10	4,3	1,2	26,8	135,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	6	3,9	3,1	22,5	133,8
Итого за прием пищи:	**1085**			**32,4**	**30,8**	**150,7**	**1028,6**
Всего за день:				**32,4**	**30,8**	**150,7**	**1028,6**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры либо технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
8 день							
Обед							
Винегрет овощной	100	2008	51	1,4	6,8	4,6	73,0
Суп крестьянский с крупой, говядиной и сметаной	250/10/5	2015	98	4,9	7,2	6,8	101,0
Тефтели рыбные	100	2008	245	9,6	8,2	10,2	178,0
Пюре картофельное	180	2008	335	3,7	6,5	24,4	169,2
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	22,5	81,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	10	4,3	1,2	26,8	135,0
Плоды свежие (мандарины)	100	ТТК	3	0,8	0,2	7,5	38,0
Печенье витаминизированное	20	ТТК	5	1,4	2,6	14,6	88,0
Итого за прием пищи:	**1075**			**31,0**	**33,4**	**145,3**	**998,2**
Всего за день:				**31,0**	**33,4**	**145,3**	**998,2**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры либо технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
9 день							
Обед							
Помидор натуральный свежий (порциями)	100	2011	71/1	1,6	0,3	2,0	30,6
Суп картофельный с горохом и говядиной	250/10	2008	99/252	4,5	6,8	9,1	104,6
Котлеты рубленые из птицы	100	2015	294	8,2	11,5	10,5	145,3
Каша гречневая рассыпчатая	180	2015	302	4,1	8,3	25,8	235,5
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	10	4,3	1,2	26,8	135,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	6	3,9	3,1	22,5	133,8
Итого за прием пищи:	**1075**			**31,8**	**32,0**	**144,4**	**1005,8**
Всего за день:				**31,8**	**32,0**	**144,4**	**1005,8**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры либо технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
10 день							
Обед							
Огурец соленый	100	АКП*	9	0,8	0,1	3,1	13,0
Борщ Сибирский со свининой и сметаной	250/10/5	2008	80/252	4,5	9,4	8,3	119,5
Рыба запеченная с луком	100	АКП*	10	9,4	9,8	3,6	134,7
Рис отварной	180	2008	325	4,4	7,6	29,4	203,6
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	17,3	102,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	10	4,3	1,2	26,8	135,0
Плоды свежие (груши)	100	ТТК	3	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за прием пищи:	**1055**			**29,0**	**29,0**	**123,9**	**880,8**
Всего за день:				**29,0**	**29,0**	**123,9**	**880,8**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры либо технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
11 день							
Обед							
Салат из свеклы отварной	100	2015	52	1,4	6,0	8,3	92,8
Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	250/10	2008	100/252	4,6	5,1	11,9	114,8
Свинина, тушеная в соусе	100	АКП*	26	10,9	11,2	5,2	166,8
Рагу овощное (3-й вариант)	180	2012	344	3,2	7,3	19,0	154,7
Напиток яблочный	200	2008	438	0,1	0,1	26,4	107,51
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	10	4,3	1,2	26,8	135,0
Плоды свежие (апельсины)	100	ТТК	8	0,9	0,2	8,1	43,3
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	6	3,9	3,1	22,5	133,8
Итого за прием пищи:	**1175**			**33,5**	**34,8**	**156,1**	**1083,7**
Всего за день:				**33,5**	**34,8**	**156,1**	**1083,7**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры либо технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
12 день							
Обед							
Салат картофельный с солеными огурцами и зел. горошком	100	2015	42	1,7	8,8	11,9	152,3
Щи из свежей капусты с картофелем, птицей, сметаной	250/10/5	2008	84/307	4,8	5,4	8,7	107,6
Печень по-строгановски	100/20	2008	256	8,3	9,1	7,1	159,3
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,6	5,8	30,2	229,2
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	30	ТТК	11	2,6	0,7	16,1	81,0
Плоды 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**			**33,2**	**33,1**	**158,1**	**1138,4**
Всего за день:				**33,2**	**33,1**	**158,1**	**1138,4**

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	31,4	31,6	145,3	937,5
Всего за 2 день:	32,2	29,8	137,6	983,1
Всего за 3 день:	31,4	30,5	149,6	1043,5
Всего за 4 день:	30,7	28,3	143,3	927,2
Всего за 5 день:	27,8	32,4	131,2	957,2
Всего за 6 день:	32,1	42,9	149,9	1176,6
ИТОГО:	**185,6**	**195,4**	**856,9**	**6025,1**
В среднем за 1 неделю:	**30,9**	**32,6**	**142,8**	**1004,2**
Всего за 7 день:	32,4	30,8	150,7	1028,6
Всего за 8 день:	31,0	33,4	145,3	998,2
Всего за 9 день:	31,8	32,0	144,4	1005,8
Всего за 10 день:	29,0	29,0	123,9	880,8
Всего за 11 день:	33,5	34,8	156,1	1083,7
Всего за 12 день:	33,2	33,1	158,1	1138,4
ИТОГО:	**190,9**	**193,1**	**878,5**	**6135,5**
В среднем за 2 неделю:	**31,8**	**32,2**	**146,4**	**1022,6**
В среднем за 12 дней:	**31,4**	**32,4**	**144,6**	**1013,4**

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах):	Обед
Всего за 1 день:	1080
Всего за 2 день:	1055
Всего за 3 день:	1080
Всего за 4 день:	1085
Всего за 5 день:	1075
Всего за 6 день:	1100
Всего за 7 день:	1085
Всего за 8 день:	1075
Всего за 9 день:	1075
Всего за 10 день:	1055
Всего за 11 день:	1175
Всего за 12 день:	1105

***АКП - акт контрольной проработки**

***ТТК- технико-технологические карты, составленные по акту проработки**

***Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.**

*** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544 с.**

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

*** 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.