

Утверждаю

Генеральный директор ООО «СП Выборгский»

Н.Е. Сорокина

" 17 " июля 2023 г.

Согласовано

Директор СПб ГБОУ «Малкоутинский колледж»

Т.М. Безубяк

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона 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	Технологи- ческая и нормативная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки		Жиры		Угле-воды,		Энергети- ческая цен- ность, ккал.
				Всего	г	Всего	г	Всего	г	
	1 день									
Обед										
Отвар солёный	100	АКТ*	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, тушеная 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 микроэлементами	60	ТТК	1	4,2		0,6		27,9		135,0
Батон обогащенный микроэлементами	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,		Технологи- ческая и нормативная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки		Жиры		Угле-воды,		Энергети- ческая цен- ность, ккал.
	г	г			Всего	Всего	Всего	Всего			
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 микроэлементами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0				
Батон обогащенный микроэлементами	50	ТТК	10	4,3	1,2	26,8	135,0				
Фрукты 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,		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											
Обед											
Салат из свежы 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 микроутриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9					135,0
Батон обогащенный микроутриентами	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	Технологи- ческая и нормативная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	4 день			Энергети- ческая цен- ность, ккал.
				Обед			
				Белки	Жиры	Угле- воды,	
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
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 микроуэриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микроуэриентами	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	Технологи- ческая и нормативная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки		Жиры		Угле-воды,		Энергети- ческая цен- ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	Всего			
								г	г	
5 день										
Обед										
Икра из кабачков	100	ТТК	55	1,2	5,3	5,7			79,0	
Щи из квашеной капусты с картофелем со свиной 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 микроу-триентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9			135,0	
Батон обогащенный микроу-триентами	50	ТТК	10	4,3	1,2	26,8			135,0	
Фрукты 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,	Технологи- ческая и нормативная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-води,	Энергетиче- ская цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
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 микроэлементами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микроэлементами	30	ТТК	11	2,6	0,7	16,1	81,0
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:	1100			32,1	42,9	149,9	1176,6
Всего за день:				32,1	42,9	149,9	1176,6
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 яблок	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микроэлементами	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	Технологи- ческая и нормативная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки		Жиры		Угле-воды,		Энергети- ческая цен- ность, ккал.
				Всего	г	Всего	г	Всего	г	
	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 микроэлементами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0			
Батон обогащенный микроэлементами	50	ТТК	10	4,3	1,2	26,8	135,0			
Фрукты 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,	Технологи- ческая и нормативная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки		Жиры		Угле-воды,		Энергети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	г	Всего	г	Всего		
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 микроутриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0			
Батон обогащенный микроутриентами	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,	Технологи- ческая и нормативная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки		Жиры		Угле- воды,		Энергети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего		Всего		Всего		
				г	г	г	г			
10 день										
Обед										
Огурец соленый	100	АКТ*	9	0,8	0,1	3,1			13,0	
Борщ Сибирский со свиной и сметаной	250/10/5	2008	80/252	4,5	9,4	8,3			119,5	
Рыба запеченная с луком	100	АКТ*	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 микроэлементами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9			135,0	
Батон обогащенный микроэлементами	50	ТТК	10	4,3	1,2	26,8			135,0	
Фрукты 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,		Технологи- ческая и нормативная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки		Жиры		Угле-во-ды,		Энергети- ческая цен- ность, ккал.
	г	г			Всего	Всего	Всего	Всего			
11 день											
Обед											
Салат из свежых 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, тушенная в соусе	100	АКП*	26	10,9	11,2	5,2	166,8				
Рату 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 микроэлементами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0				
Батон обогащенный микроэлементами	50	ТТК	10	4,3	1,2	26,8	135,0				
Фрукты 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				
12 день											
Обед											
Салат картофельный с солёными 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 микроэлементами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микроэлементами	30	ТТК	11	2,6	0,7	16,1	81,0
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			33,2	33,1	158,1	1138,4
Всего за день:				33,2	33,1	158,1	1138,4

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

Суммарные объемы пищи по приемам пищи (в граммах):	
Всего за 1 день:	Обед
Всего за 2 день:	1080
Всего за 3 день:	1055
Всего за 4 день:	1080
Всего за 5 день:	1085
Всего за 6 день:	1075
Всего за 7 день:	1100
Всего за 8 день:	1085
Всего за 9 день:	1075
Всего за 10 день:	1075
Всего за 11 день:	1055
Всего за 12 день:	1175
	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544 с.

* 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.

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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