

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО "Комбинат питания НЕВА"
С.Н. Филиппов
2024 г.

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

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	
1 день							
Завтрак							
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250/10	2008	184	16,00	18,50	48,75	364,10
Сыр порциями	20	2008	14	4,60	5,90	0,00	72,70
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Печенье в ассортименте	50	ТТК	12.4	6,00	5,00	22,50	138,00
Итого за прием пищи:	810			29,80	31,66	123,74	813,80
Обед							
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,66
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/10/10	2012	72	3,90	4,53	13,20	147,10
Филе индейки по-строгановски	120	2016	313	11,16	16,20	6,56	234,48
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	5,90	6,76	32,40	181,20
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	90,00
Плошка "Московская"	50	ТТК	14.4	4,30	7,20	30,80	164,90
Итого за прием пищи:	1030			35,86	39,86	160,71	1103,34
Всего за день:				65,66	71,52	284,45	1917,14

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	
2 день							
Завтрак							
Запеканка из творога со сгущённым молоком	180/30	2008	224	18,24	21,92	47,90	454,60
Бутерброд с джемом	20/25	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Пряник	60	ТТК	12.3	3,60	1,80	46,80	201,60
Апельсин свежий	250	2011	338	2,30	0,50	20,30	107,50
Итого за прием пищи:	765			26,54	25,52	146,80	910,50
Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	100	ТТК	1.6	1,30	5,33	9,50	88,30
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/10/10	2008	76	5,82	8,10	14,40	169,50
Шницель рубленый мясной	100	ТТК	9.7	12,90	9,96	9,41	193,80
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	31,40	217,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Булочка с маком	50	ТТК	14.10	4,10	10,20	23,60	156,30
Итого за прием пищи:	1010			37,52	46,26	164,99	1186,70
Всего за день:				64,06	71,78	311,79	2097,20

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							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	230	2008	190	8,40	11,80	34,50	277,80
Бутерброд с филе куриным (запечённым)	20/25	ТТК	1.8	12,10	8,90	17,30	187,60
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	19,60	134,00
Груша свежая	250	2011	338	1,00	0,75	25,75	117,50
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
Итого за прием пищи:	850			29,30	26,45	110,35	819,80
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	4,51	8,75	4,50	125,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/10	2012	82	4,00	2,90	17,06	121,00
Ватрушка рыбная запечённая (из горбуши)	100	ТТК	8.2	10,88	9,60	10,50	168,62
Картофель отварной	180	2008	333	3,45	6,36	24,36	168,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	24,10	95,20
Пирожок с картофелем	60	ТТК	14.5	4,30	6,50	29,90	180,30
Итого за прием пищи:	1010			36,44	39,08	167,00	1132,52
Всего за день:				65,74	65,53	277,35	1952,32

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	
4 день							
Завтрак							
Омлет с зелёным горошком	200	2012	219	18,55	19,10	28,30	359,30
Сыр порциями	20	2008	14	4,60	5,90	0,00	72,70
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Пряник	60	ТТК	12.6	3,60	1,80	46,80	201,60
Мандарины	250	2011	338	2,00	0,25	18,60	95,00
Итого за прием пищи:	735			30,95	28,31	121,69	856,60
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом, мясом и гречками	250/10/10	2012	81/116	7,00	5,40	34,10	174,40
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	120	2016	275	12,60	13,30	5,04	196,70
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,30	6,72	38,50	234,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1,00	0,20	15,00	76,00
Ватрушка с джемом	50	ТТК	14.6	4,30	7,20	30,80	164,90
Итого за прием пищи:	1030			39,60	42,79	187,72	1203,40
Всего за день:				70,55	71,10	309,41	2060,00

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	
5 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	220/15	ТТК	5.3	18,00	18,80	48,90	410,20
Яйцо отварное	40	2008	213	4,90	4,50	0,30	63,00
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Вафли	20	ТТК	12.7	1,44	2,80	9,80	62,00
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Итого за прием пищи:	775			27,54	28,36	111,49	774,20
Обед							
Винегрет овощной с сельдью	100/20	2008	52	1,33	11,30	6,66	123,30
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/10/10	2008	91	4,70	8,21	28,30	170,80
Голубцы ленивые	300	ТТК	9.17	21,60	18,75	26,92	361,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Кисель из плодов шиповника	200	ТТК	13.3	0,20	0,10	26,20	108,40
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12.1	0,63	0,10	23,20	101,60
Всего за прием пищи:	1035			37,26	43,33	167,86	1139,80
Всего за день:				64,80	71,69	279,35	1914,00

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	
6 день							
Завтрак							
Омлет с морковью	200	2012	231	11,50	16,80	10,20	238,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
Печенье в ассортименте	50	ТТК	12.4	6,00	5,00	22,50	138,00
Апельсин свежий	250	2011	338	2,30	0,50	20,30	107,50
Итого за прием пищи:	875			30,20	28,42	114,58	829,40
Обед							
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0,85	0,10	7,86	83,33
Ши из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/15/10	2012	70	6,10	8,30	22,00	187,10
Печень, тушенная в соусе	100/40	ТТК	9.9	13,50	18,90	17,00	271,50
Пюре картофельное	200	2008	335	5,80	7,20	24,80	188,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Напиток из свежих яблок	200	ТТК	13.5	0,20	0,20	15,60	65,20
Пряник	30	ТТК	12.6	1,80	0,90	23,40	100,80
Итого за прием пищи:	1055			37,05	40,47	167,24	1169,93
Всего за день:				67,25	68,89	281,82	1999,33

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	
7 день							
Завтрак							
Каша "Янтарная" с маслом сливочным	230/10	2008	187	13,50	18,20	43,50	325,40
Сыр порциями	20	2008	14	4,60	5,90	0,00	72,70
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
Итого за прием пищи:	885			28,20	30,02	122,18	808,00
Обед							
Огурец соленый порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,66
Суп картофельный с горохом, мясом и гречками	250/10/10	2012	81/116	7,00	4,95	34,10	159,20
Котлета рубленая из филе куриного	100	2008	314	12,10	14,20	9,87	215,68
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,30	6,72	38,50	234,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1,00	0,20	15,00	76,00
Булочка с корицей	50	ТТК	14.7	3,80	9,90	24,80	164,00
Итого за прием пищи:	1010			37,80	40,94	180,85	1134,94
Всего за день:				66,00	70,96	303,03	1942,94

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	
8 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	230/15	2008	210	18,80	20,10	44,40	410,20
Бутерброд с джемом	20/25	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Печенье в ассортименте	50	ТТК	12.4	6,00	5,00	22,50	138,00
Апельсин свежий	250	2011	338	2,30	0,50	20,30	107,50
Итого за прием пищи:	795			29,50	26,90	119,00	802,50
Обед							
Салат из свежей капусты	100	ТТК	1.7	1,20	5,33	7,66	87,00
Уха "Невская" с горбушей	250/30	ТТК	2.1	6,84	2,95	16,12	118,30
Плов с куриным филе	300	ТТК	10.3	17,10	20,55	43,10	431,74
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Булочка "домашняя"	50	ТТК	14.8	3,60	5,40	24,90	150,30
Итого за прием пищи:	1040			37,74	39,30	168,46	1149,14
Всего за день:				67,24	66,20	287,46	1951,64

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	
9 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	220/10	2008	184	12,50	16,60	42,90	327,70
Сыр порциями	20	2008	14	4,60	5,90	0,00	72,70
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Груша свежая	250	2011	338	1,00	0,75	25,75	117,50
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
Итого за прием пищи:	875			27,20	28,17	122,83	816,80
Обед							
Салат из свёклы отварной с маслом растительным	100	2011	52	4,10	8,61	6,00	90,60
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/10/10	2012	64	4,60	5,50	10,80	108,60
Печень по-строгановски	100/30	ТТК	9.14	11,57	7,18	14,23	173,42
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	29,41	203,64
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	24,10	95,20
Плюшка "Московская"	50	ТТК	14.4	4,30	7,20	30,80	164,90
Итого за прием пищи:	1040			38,27	41,06	171,92	1110,36
Всего за день:				65,47	69,23	294,75	1927,16

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	
10 день							
Завтрак							
Запеканка из творога со сгущённым молоком	180/30	2008	224	18,24	21,92	47,90	454,60
Бутерброд с маслом сливочным	10/25	2008	1	2,40	8,10	13,00	142,00
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	19,60	134,00
Печенье в ассортименте	25	ТТК	12.2	3,00	2,50	11,20	69,00
Мандарины	250	2011	338	2,00	0,25	18,60	95,00
Итого за прием пищи:	720			28,54	35,27	110,30	894,60
Обед							
Яйцо с гарниром	40/60	2008	213	5,50	6,00	7,00	120,00
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/10/10	2008	76	9,85	7,20	15,06	177,80
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	ТТК	9.15	7,80	8,70	10,53	151,62
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	5,90	5,76	32,40	205,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	90,00
Пирожок с капустой	60	ТТК	14.9	3,20	7,50	28,30	161,60
Итого за прием пищи:	1040			42,05	40,23	169,04	1180,02
Всего за день:				70,59	75,50	279,34	2074,62

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
11 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	220	2008	214	19,90	23,54	20,24	372,46
Бутерброд с джемом	20/25	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Зефир витаминизированный	70	ТТК	12.8	1,08	0,20	39,80	174,20
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Итого за прием пищи:	790			24,38	26,04	116,34	804,46
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/20	ТТК	2.4	3,62	4,87	18,62	132,50
Жаркое по-домашнему со свининой	300	ТТК	9.16	23,54	25,67	40,51	487,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
Итого за прием пищи:	1105			43,06	43,11	160,11	1176,80
Всего за день:				67,44	69,15	276,45	1981,26

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	
12 день							
Капа рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220/10	2008	189	10,20	12,40	38,40	269,60
Бутерброд с сыром	15/10/25	2008	3	5,73	17,80	13,04	232,90
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Печенье в ассортименте	25	ТТК	12.2	3,00	2,50	11,20	69,00
Апельсин свежий	250	2011	338	2,30	0,50	20,30	107,50
Итого за прием пищи:	755			22,73	34,50	105,34	786,00
Обед							
Салат "Витаминный"	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90,00
Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	2008	115	7,75	12,60	12,52	210,20
Котлета рыбная "любительская" с соусом томатным	100/40	2008	241/364	13,90	4,80	14,50	142,50
Пюре картофельное	180	2008	335	3,70	6,40	24,30	169,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Булочка "домашняя"	50	ТТК	14.8	3,60	5,40	24,90	150,30
Итого за прием пищи:	1040			39,15	39,47	162,40	1124,00
Всего за день:				61,88	73,97	267,74	1910,00

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	65,7	71,5	284,5	1917,1
Всего за 2 день:	64,1	71,8	311,8	2097,2
Всего за 3 день:	65,7	65,5	277,4	1952,3
Всего за 4 день:	70,6	71,1	309,4	2060,0
Всего за 5 день:	64,8	71,7	279,4	1914,0
Всего за 6 день:	67,3	68,9	281,8	1999,3
ИТОГО:	398,1	420,5	1744,2	11940,0
В среднем за 1 день:	66,34	70,09	290,70	1990,00
Всего за 7 день:	66,0	71,0	303,0	1942,9
Всего за 8 день:	67,2	66,2	287,5	1951,6
Всего за 9 день:	65,5	69,2	294,8	1927,2
Всего за 10 день:	70,6	75,5	279,3	2074,6
Всего за 11 день:	67,4	69,2	276,5	1981,3
Всего за 12 день:	61,9	74,0	267,7	1910,0
ИТОГО:	398,62	425,01	1708,77	11787,62
В среднем за 1 день:	66,4	70,8	284,8	1964,6
В среднем за 12 дней:	66,39	70,46	287,75	1977,30

*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.

*ТТК - технико-технологическая карта

*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-

* 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.