


*д.р. Хилсон*

Утверждаю  
**Генеральный директор ООО "КШСЦ"**  
  
**Л.И. Александров**  
 16.04.2024г.  
 Коллектив №10-социального питания

Согласовано  
**Директор СПб ГБУОУ «Колледж автоматизации производства»**  
  
**Н.А. Златин**

**Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) образовательных учреждений Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры либо технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
						Всего		
						г	г	
<b>1 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131,0	
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	205	2008	189	7,5	7,5	32,6	227,7	
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0	
Батон обогащенный микроэлементами	40	ТТК	3	2,9	1,0	19,8	101,2	
Фрукты свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>			<b>18,2</b>	<b>20,0</b>	<b>94,9</b>	<b>640,9</b>	
<b>Обед</b>								

Салат из соленых огурцов с луком*	100	2008	20	2,7	5,1	2,6	67,0
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2016	63	2,0	5,7	12,9	110,5
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	ТТК	32	14,9	12,6	16,1	236,5
Щуря картофельное	180	2008	335	3,7	6,5	24,4	169,2
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37,0	151,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	ТТК	5	2,7	0,4	18,3	88,0
Батон обогащенный микронутриентами	20	ТТК	2	1,4	0,5	9,9	50,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>28,1</b>	<b>30,9</b>	<b>121,2</b>	<b>872,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,3</b>	<b>50,9</b>	<b>216,1</b>	<b>1513,7</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры либо технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
				Всего		Всего		Всего		
				г	г	г	г	г	г	
<b>2 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Запеканка из творога с морковью, с джемом	200/25	ТТК	15	19,3	20,5	60,2	518,5			

Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микроэлементами	25	ТТК	4	1,8	0,6	12,4	63,3
Плоды свежие (мандарины)	100	ТТК	7	0,8	0,2	7,5	38,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>			<b>22,1</b>	<b>21,4</b>	<b>95,1</b>	<b>679,8</b>

**Обед**

Салат из квашеной капусты*	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
Рассольник ленинградский с мясом отварным и сметаной	250/10/5	2008	91/252	5,4	6,8	17,0	150,4
Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	ТТК	34	11,4	6,2	2,4	111,3
Рис отварной	180	2008	325	4,4	7,6	39,4	243,6
Сок фруктовый (виноградный)	200	2015	389	0,6	0,4	32,6	136,4
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	40	ТТК	5	2,7	0,4	18,3	88,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	10	3,5	3,1	13,8	100,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1010</b>			<b>29,6</b>	<b>29,6</b>	<b>131,2</b>	<b>912,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>51,7</b>	<b>51,0</b>	<b>226,3</b>	<b>1592,5</b>

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

**3 день**

**Завтрак**

Яйцо вареное	40		2008	213	5,1	4,6	0,3		63,0
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205		2008	189	5,2	6,6	28,9		197,0
Кофейный напиток с молоком	200		2016	414	3,2	2,7	16,0		101,1
Батон обогащенный микроэлементами	30		ТТК	1	2,2	0,8	14,9		75,9
Плоды свежие (яблоки)	100		2015	338	0,4	0,4	9,8		47,0
Печенье обогащенное	30		ТТК	11	2,1	3,9	21,9		132,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>				<b>18,2</b>	<b>19,0</b>	<b>91,8</b>		<b>616,0</b>

**Обед**

Винегрет овощной*	100		2008	51	1,4	10,1	6,6		123,0
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250		2015	112	2,6	2,8	15,7		109,0

Суфле куриное	100	ТТК	33	17,1	8,9	11,1	160,0
Рагу овощное (3-й вариант)	180	2008	351	4,1	8,0	15,7	153,6
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	40	ТТК	5	2,7	0,4	18,3	88,0
Багон обогащенный микроэлементами	30	ТТК	1	2,2	0,8	14,9	75,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>			<b>30,6</b>	<b>31,1</b>	<b>116,3</b>	<b>850,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,8</b>	<b>50,1</b>	<b>208,1</b>	<b>1466,5</b>

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

4 день

**Завтрак**

Сыр (порциями)	30	2008	14	6,9	8,9	0,0	109,0
Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	205	2008	189	6,8	8,3	25,3	203,7
Чай с молоком	200	2016	413	3,0	2,6	15,9	98,9



		/сборник рецептур/	Г	Г	Г	Г
<b>5 день</b>						

**Завтрак**

Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0
Макароны отварные с сыром	200	ТТК	19	12,4	13,5	26,0	290,7
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон обогащенный микроэлементами	20	ТТК	2	1,4	0,5	9,9	50,6
Плоды свежие (мандарины)	100	ТТК	7	0,8	0,2	7,5	38,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>			<b>18,7</b>	<b>21,0</b>	<b>90,2</b>	<b>645,3</b>

**Обед**

Салат "Степной" из разных овощей*	100	2008	30	3,6	10,2	7,8	137,0
Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/5	2015	98	1,6	5,7	6,3	84,3
Зразы рыбные с яйцом	100	2016	281	13,1	5,8	15,1	165,0
Картофель отварной	180	2008	333	3,5	5,6	28,2	177,6
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0

Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	ТТК	5	2,7	0,4	18,3	88,0
Батон обогащенный микронутриентами	30	ТТК	1	2,2	0,8	14,9	75,9
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	10	3,5	3,1	13,8	100,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>			<b>30,7</b>	<b>31,7</b>	<b>132,5</b>	<b>943,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>49,4</b>	<b>52,7</b>	<b>222,7</b>	<b>1589,1</b>

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

6 день

Завтрак

Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110,0
Омлет с зеленым горошком	200	ТТК	17	15,9	12,2	27,1	274,3
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микронутриентами	40	ТТК	3	2,9	1,0	19,8	101,2
Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0



<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>565</b>			<b>20,5</b>	<b>22,1</b>	<b>79,2</b>	<b>592,5</b>
<b>Обед</b>								
Салат овощной с яблоками	100	2015	56	1,2	0,2	7,2	35,1	
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	26	12,2	10,6	4,6	190,8	
Пюре картофельное с морковью	180	2016	340	3,4	5,5	21,6	150,1	
Сок фруктовый (мультифрукт)	200	ТТК	30	0,2	0,0	20,1	93,0	
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	ТТК	5	2,7	0,4	18,3	88,0	
Ватрушка с творогом	75	ТТК	31	5,8	9,0	29,1	202,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>985</b>			<b>31,4</b>	<b>28,7</b>	<b>117,7</b>	<b>876,3</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>51,9</b>	<b>50,8</b>	<b>196,9</b>	<b>1468,8</b>	

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

7 день

**Завтрак**

Сыр (порциями)	30	2008	14	6,9	8,9	0,0	109,0
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	205	2008	189	7,5	6,7	33,1	223,7
Чай с молоком	200	2016	413	3,0	2,6	15,9	98,9
Батон обогащенный микроэлементами	40	ТТК	3	2,9	1,0	19,8	101,2
Фрукты свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>			<b>20,7</b>	<b>19,5</b>	<b>79,1</b>	<b>579,8</b>

**Обед**

Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	2015	70	0,8	0,1	1,7	10,0
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2016	73	1,9	5,6	8,7	92,8
Мясо тушеное с овощами в соусе	280	ТТК	23	23,6	17,1	40,2	476,7
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	40	ТТК	5	2,7	0,4	18,3	88,0
Вафли обогащенные	30	ТТК	13	1,4	8,7	18,9	159,0

Итого за прием пищи:		905				30,6	32,1	115,7	941,5
Всего за день:						51,3	51,6	194,8	1521,3

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры либо технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
				Всего		Всего		Всего		
				г	г	г	г	г	г	

8 день

**Завтрак**

Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	205	ТТК	20	9,1	10,3	28,5	248,7
Кофейный напиток с молоком	200	2016	414	3,2	2,7	16,0	101,1
Батон обогащенный микроэлементами	20	ТТК	2	1,4	0,5	9,9	50,6
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	10	3,5	3,1	13,8	100,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>			<b>18,4</b>	<b>20,9</b>	<b>90,2</b>	<b>632,4</b>

**Обед**

Салат из квашеной капусты*	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
----------------------------	-----	------	----	-----	-----	-----	------

Суп картофельный с клецками	250/25	2016	91/128	2,1	3,4	12,1	87,3
Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе	120	ТТК	22	16,8	11,5	8,5	156,1
Рис отварной	180	2008	325	4,4	7,6	39,4	243,6
Компот из мандаринов	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	ТТК	6	2,0	0,3	13,7	66,0
Батон обогащенный микронутриентами	20	ТТК	2	1,4	0,5	9,9	50,6
Плоды свежие (апельсины)	100	ТТК	8	0,9	0,2	8,1	43,3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1025</b>			<b>29,7</b>	<b>28,7</b>	<b>133,4</b>	<b>870,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,1</b>	<b>49,6</b>	<b>223,6</b>	<b>1503,3</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры либо технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.		
								Всего	
								г	г
<b>9 день</b>									
<b>Завтрак</b>									
Суфле творожное с джемом	200/20	ТТК	16	15,7	17,2	45,3	431,3		

Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон обогащенный микроэлементами	30	ТТК	1	2,2	0,8	14,9	75,9
Плоды свежие (мандарины)	100	ТТК	7	0,8	0,2	7,5	38,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>			<b>21,6</b>	<b>20,7</b>	<b>92,5</b>	<b>679,2</b>

**Обед**

Салат из свеклы отварной	100	2015	52	1,4	6,0	8,3	92,8
Щи по-уральски (с крупой), с мясом отварным и сметаной	250/5/5	2016	78/289	3,5	5,8	7,6	95,9
Птица, тушеная в соусе с овощами	280	ТТК	28	17,5	16,5	36,4	352,4
Сок фруктовый (яблочный)	200	2015	389	1,0	0,0	20,2	84,8
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	40	ТТК	5	2,7	0,4	18,3	88,0
Батон обогащенный микроэлементами	20	ТТК	2	1,4	0,5	9,9	50,6
Печенье обогащенное	20	ТТК	12	1,4	2,6	14,6	88,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>			<b>28,9</b>	<b>31,8</b>	<b>115,3</b>	<b>852,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,5</b>	<b>52,5</b>	<b>207,8</b>	<b>1531,7</b>

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

10 день

Завтрак

Сыр (порциями)	30		2008	14	6,9	8,9	0,0	109,0
Каша "Ягтарная" (из пшена с яблоками)	200		2008	187	6,7	9,8	37,4	265,6
Чай с молоком	200		2016	413	3,0	2,6	15,9	98,9
Батон обогащенный микроэлементами	30		ТТК	1	2,2	0,8	14,9	75,9
Плоды свежие (бананы)	100		ТТК	9	1,5	0,2	21,8	95,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>				<b>20,3</b>	<b>22,3</b>	<b>90,0</b>	<b>644,4</b>

Обед

Салат из моркови и яблок с яйцом*	100		2015	65	1,7	1,1	12,2	66,1
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250		2016	87	5,1	5,3	16,1	133,3
Бефстроганов из отварного мяса	120		ТТК	25	12,9	17,4	2,7	195,6

Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,6	5,8	37,6	229,2
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	40	ТТК	5	2,7	0,4	18,3	88,0
Батон обогащенный микроэлементами	20	ТТК	2	1,4	0,5	9,9	50,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>			<b>31,0</b>	<b>30,6</b>	<b>128,5</b>	<b>893,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>51,3</b>	<b>52,9</b>	<b>218,5</b>	<b>1538,2</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры либо технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
						г		
						Всего	г	
<b>11 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с повидлом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0	
Омлет натуральный	200	ТТК	18	18,1	16,0	21,5	358,0	
Чай с лимоном	190/7	2016	412	0,1	0,0	10,2	41,0	
Батон обогащенный микроэлементами	30	ТТК	1	2,2	0,8	14,9	75,9	





	/сборник рецептур/	Г	Г	Г	Г
<b>12 день</b>					

**Завтрак**

Бутерброд с яйцом	35	ТТК	14	3,7	2,7	7,6	69,5
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	210	ТТК	21	8,5	14,7	33,5	294,4
Кофейный напиток с молоком	200	2016	414	3,2	2,7	16,0	101,1
Батон обогащенный микроэлементами	30	ТТК	1	2,2	0,8	14,9	75,9
Фрукты свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>			<b>18,0</b>	<b>21,3</b>	<b>81,8</b>	<b>587,9</b>

**Обед**

Винегрет овощной*	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123,0
Рассольник домашний со сметаной	250/5	2016	81	2,2	5,8	15,0	121,3
Запеканка картофельная с печенью	280	ТТК	27	19,0	13,9	47,5	378,0
Сок фруктовый (мультифрукт)	200	ТТК	30	0,2	0,0	20,1	93,0
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	40	ТТК	5	2,7	0,4	18,3	88,0

Батон обогащенный микроэлементами	30	ТТК	1	2,2	0,8	14,9	75,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>905</b>			<b>27,7</b>	<b>31,0</b>	<b>122,4</b>	<b>879,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,7</b>	<b>52,3</b>	<b>204,2</b>	<b>1467,1</b>

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	46,3	50,9	216,1	1513,7
Всего за 2 день:	51,7	51,0	226,3	1592,5
Всего за 3 день:	48,8	50,1	208,1	1466,5
Всего за 4 день:	52,0	53,1	202,1	1537,4
Всего за 5 день:	49,4	52,7	222,7	1589,1
Всего за 6 день:	51,9	50,8	196,9	1468,8
<b>ИТОГО:</b>	<b>300,1</b>	<b>308,6</b>	<b>1272,2</b>	<b>9168,0</b>
<b>В среднем за 1 неделю:</b>	<b>50,0</b>	<b>51,4</b>	<b>212,0</b>	<b>1528,0</b>
<b>Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности</b>	<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>55%</b>	
Всего за 7 день:	51,3	51,6	194,8	1521,3
Всего за 8 день:	48,1	49,6	223,6	1503,3
Всего за 9 день:	50,5	52,5	207,8	1531,7
Всего за 10 день:	51,3	52,9	218,5	1538,2

Всего за 11 день:	52,1	51,5	195,9	1549,3
Всего за 12 день:	45,7	52,3	204,2	1467,1
<b>ИТОГО:</b>	<b>299,0</b>	<b>310,4</b>	<b>1244,8</b>	<b>9110,9</b>
В среднем за 2 неделю:	49,8	51,7	207,5	1518,5
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	13%	31%	55%	
В среднем за 12 дней:	49,9	51,6	209,8	1523,2

1. ТТК - Техничко-технологическая карта

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