
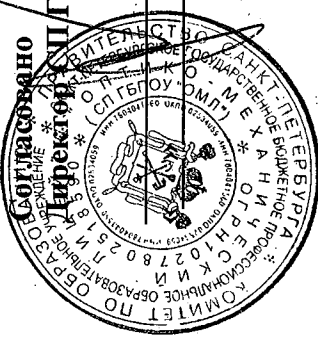


Утверждаю
 Генеральный директор ООО "СЕРНА"


 Д.С. Сорокина
 2024г.
 ООО "СЕРНА"
 ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ * САНКТ-ПЕТЕРБУРГ *


 Утверждено
 Директор ЦГПОУ «ОМЛ»
 К.В. Костюк
 2024г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
 для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) образовательных учреждений Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры либо технологическ ой карты	Белки	Жиры	Углеводы,		Энергетическ ая ценность, ккал.
						Всего		
						г	г	
1 день								
Обед								
Огурец натуральный соленый (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 микронутриентами	60	ТТК	2	4,1	0,5	27,5	132,0
Батон обогащенный микронутриентами	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, 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	
2 день										
Обед										
Салат из квашеной капусты*	120	2008	40	1,9	6,1	9,2	99,6			
Рассольник 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			

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
Плоды 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, 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	
3 день										
Обед										
Винегрет овощной*	120	2008	51	1,7	12,1	7,9	147,6			

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2008	100	3,9	2,8	20,0	121,0
Суфле куриное	120	ТТК	11	20,5	10,7	13,3	192,0
Рагу овощное (3-й вариант)	200	2008	351	4,5	8,9	17,5	170,7
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	4,1	0,5	27,5	132,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Печенье обогащенное (порционно)	30	ТТК	7	2,1	3,9	21,9	132,0
Итого за прием пищи:	1130			41,5	40,9	167,1	1171,8
Всего за день:				41,5	40,9	167,1	1171,8

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры либо технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	г	Всего	г	Всего	г	
				41,5	г	40,9	г	167,1	г	
4 день										

		/сборник рецептур/	технологическ ой карты	Всего		Всего		Всего	
				Г	Г	Г	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 микронутриентами	60	ТТК	2	4,1	0,5	27,5	132,0		
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5		
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:	1170			34,6	33,8	162,6	1136,9		
Всего за день:				34,6	33,8	162,6	1136,9		

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры либо технологическ ой карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическ ая ценность, ккал.
				Всего		Всего		Всего		
				г	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 микронутриентами	60	ТТК	2	4,1	0,5	27,5	132,0
Батон обогащенный микронутриентами	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
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, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры либо технологическ ой карты	Белки	Жиры	Углеводы,		Энергетическ ая ценность, ккал.
						Всего	г	
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 микронутриентами	60	ТТК	2	4,1	0,5	27,5		132,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8		126,5
Плоды свежие (апельсины)	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, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры либо технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
						Всего		
						г	г	

9 день

Обед

Салат из свеклы отварной	120	2015	52	1,7	7,2	9,9	111,4
Щи из квашеной капусты с каргофелем, с мясом отварным и сметаной	250/5/5	2016	77/289	3,2	4,8	7,0	92,7
Котлеты рубленые 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 (персиковый)	200	ТТК	13	0,6	0,0	20,0	80,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	2	4,1	0,5	27,5	132,0
Багон обогащенный микроэлементами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды 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, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры либо технологическ ой карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическ ая ценность, ккал.
				Всего		Всего		Всего		
				г	г	г	г	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
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 микронутриентами	60	ТТК	2	4,1	0,5	27,5	132,0

Багон обогащенный микронутриентами	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
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, 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	

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
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 микронутриентами	60	ТТК	2	4,1	0,5	27,5	132,0

Багон обогащенный микроэлементами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (апельсины)	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:	1230			50,0	45,4	169,3	1309,4
Всего за день:				50,0	45,4	169,3	1309,4

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	

12 день

Обед

Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком*	120	2015	42	2,1	7,4	11,1	119,4
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 микронутриентами	60	ТТК	2	4,1	0,5	27,5	132,0
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			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.Ц., 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
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	1387,8
Всего за 8 день:	39,7	34,0	1239,8
Всего за 9 день:	46,0	28,5	1145,3
Всего за 10 день:	36,0	22,8	911,5
Всего за 11 день:	50,0	45,4	1309,4
Всего за 12 день:	47,9	40,6	1255,8
ИТОГО:	257,0	242,6	7249,6
В среднем за 2 неделю:	42,8	40,4	1208,3
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	14%	30%	55%
В среднем за 12 дней:	41,2	38,4	1178,8

1. ТТК - Технико-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.