

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	
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная вязкая 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 обогащённый микроэлементами	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>			<b>29,80</b>	<b>31,66</b>	<b>123,74</b>	<b>813,80</b>
<b>Обед</b>							
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 обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	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
Плюшка "Московская"	50	ТТК	14.4	4,30	7,20	30,80	164,90
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>			<b>35,86</b>	<b>39,86</b>	<b>160,71</b>	<b>1103,34</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>65,66</b>	<b>71,52</b>	<b>284,45</b>	<b>1917,14</b>
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>			<b>26,54</b>	<b>25,52</b>	<b>146,80</b>	<b>910,50</b>

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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1010</b>			<b>37,52</b>	<b>46,26</b>	<b>164,99</b>	<b>1186,70</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>64,06</b>	<b>71,78</b>	<b>311,79</b>	<b>2097,20</b>

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>			<b>29,30</b>	<b>26,45</b>	<b>110,35</b>	<b>819,80</b>

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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1010</b>			<b>36,44</b>	<b>39,08</b>	<b>167,00</b>	<b>1132,52</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>65,74</b>	<b>65,53</b>	<b>277,35</b>	<b>1952,32</b>

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ 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
Пирожок	60	ТТК	12.6	3,60	1,80	46,80	201,60
Мандарины	250	2011	338	2,00	0,25	18,60	95,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>			<b>30,95</b>	<b>28,31</b>	<b>121,69</b>	<b>856,60</b>



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 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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>			<b>39,60</b>	<b>42,79</b>	<b>187,72</b>	<b>1203,40</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>70,55</b>	<b>71,10</b>	<b>309,41</b>	<b>2060,00</b>
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 микроэлементами	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>			<b>27,54</b>	<b>28,36</b>	<b>111,49</b>	<b>774,20</b>
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 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
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
<b>Всего за прием пищи:</b>	<b>1030</b>			<b>37,26</b>	<b>43,33</b>	<b>167,86</b>	<b>1139,80</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>64,80</b>	<b>71,69</b>	<b>279,35</b>	<b>1914,00</b>

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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 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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>			<b>28,20</b>	<b>30,02</b>	<b>122,18</b>	<b>808,00</b>
<b>Обед</b>							
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 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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1010</b>			<b>37,80</b>	<b>40,94</b>	<b>180,85</b>	<b>1134,94</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>66,00</b>	<b>70,96</b>	<b>303,03</b>	<b>1942,94</b>
Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>			<b>29,50</b>	<b>26,90</b>	<b>119,00</b>	<b>802,50</b>
<b>Обед</b>							
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 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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1040</b>			<b>37,74</b>	<b>39,30</b>	<b>168,46</b>	<b>1149,14</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>67,24</b>	<b>66,20</b>	<b>287,46</b>	<b>1951,64</b>



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	
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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 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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>875</b>			<b>27,20</b>	<b>28,17</b>	<b>122,83</b>	<b>816,80</b>
<b>Обед</b>							
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 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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1040</b>			<b>38,27</b>	<b>41,06</b>	<b>171,92</b>	<b>1110,36</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>65,47</b>	<b>69,23</b>	<b>294,75</b>	<b>1927,16</b>
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога со сгущенным 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>			<b>28,54</b>	<b>35,27</b>	<b>110,30</b>	<b>894,60</b>
<b>Обед</b>							
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 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 (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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1040</b>			<b>42,05</b>	<b>40,23</b>	<b>169,04</b>	<b>1180,02</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>70,59</b>	<b>75,50</b>	<b>279,34</b>	<b>2074,62</b>

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	
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>			<b>24,38</b>	<b>26,04</b>	<b>116,34</b>	<b>804,46</b>
<b>Обед</b>							
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 свиной	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1105</b>			<b>43,06</b>	<b>43,11</b>	<b>160,11</b>	<b>1176,80</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>67,44</b>	<b>69,15</b>	<b>276,45</b>	<b>1981,26</b>

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
<b>ИТОГО:</b>	<b>330,8</b>	<b>351,6</b>	<b>1462,4</b>	<b>9940,7</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>66,16</b>	<b>70,32</b>	<b>292,47</b>	<b>1988,13</b>
Всего за 6 день:	66,0	71,0	303,0	1134,9
Всего за 7 день:	67,2	66,2	287,5	1951,6
Всего за 8 день:	65,5	69,2	294,8	1927
Всего за 9 день:	70,6	75,5	279,3	2074,6
Всего за 10 день:	67,4	69,2	276,5	1981,3
<b>ИТОГО:</b>	<b>402,90</b>	<b>421,36</b>	<b>1733,50</b>	<b>11057,75</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>80,6</b>	<b>84,3</b>	<b>346,7</b>	<b>2211,6</b>
<b>В среднем за 10 дней:</b>	<b>73,37</b>	<b>77,30</b>	<b>319,59</b>	<b>2099,84</b>

\*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

\* 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.