

АО «Комбинат питания НЕВА»

ОГРН 5067647016738

ИНН 78 50335100

КПП 780001001

196158, г. Санкт-Петербург,

Дунайский пр. д. 23, лит. А, пом. 10-Н



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в осенне-зимний период
для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета 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 геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	160/5	2008	184	9,31	8,40	27,01	205,40
Бутерброд с маслом сливочным	35	ТТК	144	2,40	8,10	13,00	142,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Печенье в ассортименте	25	ТТК	122	3,00	2,50	11,20	69,00
Итого за прием пищи:	525			15,71	19,20	73,71	514,40
Обед							
Огурец соленый порционно	60	ТТК	11	0,48	0,06	1,20	6,60
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	200/5/5	2012	72	3,07	4,97	14,70	82,60
Гуляш	100	ТТК	938	11,24	12,30	8,40	214,20
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	ТТК	47	3,60	4,60	10,40	97,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	152	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	151	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	810			26,59	26,15	100,88	714,80
Всего за день:				42,30	45,35	174,59	1229,20

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	
				г	г	г	
2 день							
Завтрак							
Чизкейк, запеченный по-школьному с повидлом	130/25	ГТК	7.4	12,52	13,87	29,80	331,60
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	ГТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Вафли	20	ГТК	12.7	1,44	2,23	9,80	62,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	500			16,65	17,76	77,08	565,90
Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	60	ГТК	1.2	0,61	3,20	2,62	53,10
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	200/5/5	2008	76	3,46	4,63	9,71	93,30
Шницель рубленый мясной	90	ГТК	9.1	7,40	10,50	3,64	133,18
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,50	4,80	31,30	191,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ГТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ГТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ГТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	800			24,77	27,25	117,15	795,78
Всего за день:				41,42	45,01	194,23	1361,68

Наименование	Выход	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетиче- ская цен- ность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая с тыквой	150	2024	197	5,00	6,20	25,94	175,37
Бутерброд с сыром	40	ГТК	1.43	4,31	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ГТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за прием пищи:	690			15,83	15,97	74,18	495,80
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и грибами	200/5	2012	81/116	5,27	3,74	15,10	114,02
Котлета рубленая из филе куриного	90	ГТК	10.21	9,84	5,60	8,95	144,73
Ризотто (рис с овощами)	150	ГТК	4.2	2,90	7,43	17,06	146,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ГТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ГТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ГТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	795			26,37	24,05	112,21	771,05
Всего за день:				42,20	40,02	186,39	1266,85

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетиче- ская цен- ность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
				4 день			
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	ТТК	4.11	9,07	7,92	26,30	174,30
Бутерброд с маслом сливочным	25	ТТК	1.45	2,00	7,64	12,82	138,70
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	625			15,86	18,56	68,51	504,30
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	60/20	2011	52/209	2,95	7,00	3,60	100,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и куриой отварной	200/5	2012	82	4,07	2,24	15,74	94,60
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	90/30	ТТК	8.7	8,17	6,85	9,44	151,76
Картофель отварной	150	2008	333	2,90	4,70	23,50	148,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	845			26,29	25,01	113,66	798,36
Всего за день:				42,15	43,57	182,17	1302,66

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	160/15	ТТК	5.2	12,58	14,20	32,60	303,50
Бутерброд с повидлом	45	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	520			18,58	18,10	82,30	567,30
Обед							
Винегрет овощной	60	ТТК	1.48	0,84	6,06	3,96	66,40
Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной	200/5/5	2008	91	4,28	5,22	17,80	118,30
Голубцы ленивые	240	ТТК	9.2	13,74	11,53	22,40	248,30
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Напиток из протертой брусники	200	ТТК	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20
Итого за прием пищи:	800			26,56	26,93	114,64	756,20
Всего за день:				45,14	45,03	196,94	1323,50

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	

6 день							
Завтрак							
Каша "Ячтарная"	150	ТТК	4 12	8,96	12,37	29,04	220,70
Батон нарезной обогащенный 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
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16 1	4,10	2,50	4,90	87,00
Итого за прием пищи:	625			16,06	16,23	69,43	473,70
Обед							
Огурец соленый порционно	60	ТТК	1 1	0,48	0,06	1,20	6,60
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200/10	ТТК	2 2	7,80	3,10	10,10	109,20
Паштет с курицей	240	ТТК	10 12	8,21	17,10	36,10	345,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТТК	15 2	3,20	1,70	20,40	92,00
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	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	800			24,69	24,48	113,58	775,20
Всего за день:				40,75	40,71	183,01	1248,90

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	
7 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	140/15	ТТК	5 2	8,21	10,36	29,60	244,20
Бутерброд с повидлом	45	ТТК	1 3	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с сахаром	200	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16 3	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за прием пищи:	600			16,53	16,74	70,78	498,56
Обед							
Салат витаминный	60	ТТК	1 46	0,71	3,20	4,60	52,20
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	200/10	2008	98/228	4,78	2,27	15,68	103,00
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	ТТК	9 5	7,10	10,21	9,46	180,00
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	ТТК	4 7	3,60	4,60	10,40	97,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТТК	15 2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15 1	4,00	2,32	25,98	136,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Напиток из шиповника	200	ТТК	13 1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	930			23,99	24,90	116,42	792,80
Всего за день:				40,52	41,64	187,20	1291,36

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция (сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетиче- ская цен- ность, ккал
	г			Всего	Всего	г	
				г	г	г	
8 день							
Завтрак							
Плов фруктовый	150	ТТК	4 10	10,31	9,12	35,10	279,40
Бутерброд с яйцом	50	ТТК	1 41	5,10	7,15	10,65	122,80
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	500			18,71	19,07	80,85	583,20
Обед							
Салат из свеклы отварной с подсолнечным маслом	60	2011	52	1,70	3,84	2,60	54,40
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	200/5/5	2012	64	2,55	4,11	9,04	80,80
Печень по-строгановски	100	ТТК	9 4	8,91	10,11	5,30	161,92
Булгур с овощами	150	2024	192 н	5,10	2,70	33,70	179,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТТК	15 2	3,20	1,70	20,40	92,00
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
Итого за прием пищи:	810			25,66	24,98	117,12	791,92
Всего за день:				44,37	44,05	197,97	1375,12

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							
Залепанка творожная "Зебра" со сгущенным молоком	150/25	ТТК	7.2	14,60	14,28	29,77	305,78
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	2008	430	0,29	0,10	14,69	59,90
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	500			17,29	15,94	67,25	478,08
Обед							
Салат "Мозайка"	60	ТТК	1.33	3,30	3,60	4,20	72,40
Борщ из свежей капусты, с картофелем, курой отварной и сметаной	200/5/5	2008	76	3,27	4,80	11,20	94,00
Паста Болоньезе "по-школьному"	240	ТТК	9.33	9,40	12,72	35,20	237,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	800			24,17	25,34	111,98	707,50
Всего за день:				41,46	41,28	179,23	1185,58

Наименование	Выход	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетиче- ская цен- ность, ккал
	г						
				Всего г	Всего г	Всего г	
10 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	150	ТТК	6.3	14,50	14,27	8,89	262,43
Бутерброд с сыром и огурцом	40	ТТК	1.39	3,01	4.29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12.1	0,63	0,10	28,20	101,60
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	525			19,24	18,96	73,75	572,90
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,95	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	2012	81/116	5,27	3,74	15,10	114,02
Жаркое по-домашнему со свиной	240	ТТК	9.6	12,50	14,94	23,20	277,37
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон паровой обогащенный микронутриситами	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
Итого за прием пищи:	795			26,53	25,86	112,80	766,39
Всего за день:				45,77	44,82	186,55	1339,29

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.П., ккал
Всего за 1 день	42,30	45,35	174,59	1229,20
Всего за 2 день	41,42	45,01	194,23	1361,68
Всего за 3 день	42,20	40,02	186,39	1266,85
Всего за 4 день	42,15	43,57	182,17	1302,66
Всего за 5 день	45,14	45,03	196,94	1323,50
ИТОГО:	213,2	219,0	934,3	6483,9
В среднем за 1 день:	42,6	43,8	186,9	1296,8
Всего за 6 день	40,75	40,71	183,01	1248,90
Всего за 7 день	40,52	41,64	187,20	1291,36
Всего за 8 день	44,37	44,05	197,97	1375,12
Всего за 9 день	41,46	41,28	179,23	1185,58
Всего за 10 день	45,77	44,82	186,55	1339,29
ИТОГО:	212,9	212,5	934,0	6440,3
В среднем за 1 день:	42,6	42,5	186,8	1288,1
В среднем за 10 дней:	42,6	43,1	186,8	1292,4

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Делта принт 2011. Рекомендовано ИНИ питания РАМН, редакция Мигильного М.П., Тутельяна В.А.

*ТТК - технико-технологическая карта

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Москва, Делта принт 2012 г

*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб 2008 под редакцией Куткиной

*Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.

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

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