Утверждаю:
Генеральный директор
АО"Артис-Детское питание"
_____ Ляско М.В.
"____" _____ 2023г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ ЛИЦЕЙ №244 №
_____ СВЕТЛИЦКИЙ С.Л.
"__" _____ 2023г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Сборник рецептур	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Обед							
2010	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,00	3,17	5,74	56,06
ТК	ТК № 99	Суп картофельный с бобовыми и птицей	250/10	5,64	6,74	17,35	176,15
2010	315	Биточки рубленые из птицы	100	10,60	12,90	12,04	180,00
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,80	7,15	39,00	239,45
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ТК	ТК № 206	Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41
ТК	ТК № 217	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			**1215**	**38,02**	**39,54**	**155,30**	**1142,38**
Всего за день:				**38,02**	**39,54**	**155,30**	**1142,38**
2 день							
Обед							
ТК	ТК №22	Салат из свежих помидоров и горошка конс.с маслом рас	100	1,77	2,37	5,38	83,10
2010	76/252	Борщ со свежей капустой. картофелем, говядиной и смета	250/10/10	6,20	5,61	16,80	145,89
2010	245	Тефтели рыбные	100	11,33	12,14	13,94	211,73
2010	335	Пюре картофельное	180	3,91	7,62	26,47	176,75
ТК	ТК № 211	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	26,81	110,43
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ТК	ТК № 083	Кондитерские изделия	40	0,60	3,92	29,00	140,02
Итого за прием пищи:			**1055**	**31,62**	**35,72**	**149,57**	**1090,47**
Всего за день:				**31,62**	**35,72**	**149,57**	**1090,47**

3 день							
Обед							
2011	70/2	Огурец соленый кусочком	100	0,80	0,10	1,70	13,00
2010	94/307	Суп крестьянский с крупой, птицей и сметаной	250/10/10	6,80	8,59	16,40	182,50
ТК	ТК №111	Плов со свининой	280	17,93	20,55	52,36	467,97
ТК	ТК № 212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47
ТК	ТК № 201	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ТК	ТК № 206	Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41
ТК	ТК № 217	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			**1225**	**37,30**	**38,57**	**150,15**	**1147,26**
Всего за день:				**37,30**	**38,57**	**150,15**	**1147,26**
4 день							
Обед							
ТК	ТК №112	Салат "Яркий" из св. капусты с кукурузой и маслом растительным	100	1,15	6,70	10,45	92,32
2010	98/228	Суп картофельный с крупой и рыбой	250/20	6,46	3,05	25,60	149,00
2010	309	Рагу из птицы	280	15,45	18,07	35,64	392,30
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ТК	ТК № 083	Кондитерские изделия	40	0,60	3,92	29,00	140,02
Итого за прием пищи:			**1055**	**31,96**	**35,89**	**150,04**	**1073,59**
Всего за день:				**31,96**	**35,89**	**150,04**	**1073,59**
5 день							
Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,01	5,74	6,62	98,45
2010	89/307	Рассольник с птицей и сметаной	250/10/10	5,00	6,84	14,50	128,10
2010	261	Печень, тушенная в соусе	100	12,34	11,40	8,10	163,00
2010	331	Макаронные изделия отварные	180	6,30	5,58	36,04	223,18
ТК	ТК № 216	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	27,78	116,17
ТК	ТК № 203	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ТК	ТК № 206	Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41
ТК	ТК № 217	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			**1225**	**36,67**	**38,91**	**156,53**	**1142,22**
Всего за день:				**36,67**	**38,91**	**156,53**	**1142,22**

6 день							
Обед							
2010	41	Салат витаминный (1-й вариант)	100	0,90	2,40	7,68	77,39
2010	106/307	Суп-лапша домашняя с птицей	250/20	3,17	3,95	13,01	101,83
2010	311	Плов из птицы	280	15,70	17,01	38,10	355,20
ТК	ТК № 222	Напиток апельсиновый	180	0,20	0,04	9,60	40,52
ТК	ТК № 221	Ватрушка с творогом	75	4,10	4,30	30,90	154,44
ТК	ТК № 200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ТК	ТК № 077	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	20,20	86,00
Итого за прием пищи:			**1265**	**29,37**	**29,14**	**154,82**	**1014,29**
Всего за день:				**29,37**	**29,14**	**154,82**	**1014,29**
7 день							
Обед							
2010	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,00	3,17	5,74	56,06
2010	98/228	Суп картофельный с крупой и рыбой	250/20	6,46	3,05	25,60	149,00
2010	273	Котлеты, биточки (особые)	100	15,10	13,10	14,37	276,18
ТК	ТК № 350	Овощи тушеные	180	3,16	9,79	31,40	176,59
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ТК	ТК № 206	Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41
Итого за прием пищи:			**1050**	**35,00**	**36,42**	**144,52**	**1064,19**
Всего за день:				**35,00**	**36,42**	**144,52**	**1064,19**
8 день							
Обед							
2011	70/2	Огурец соленый кусочком	100	0,80	0,10	1,70	11,07
2010	80	Борщ сибирский со сметаной	250/10	4,98	7,50	22,10	198,00
2010	235	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	280	17,29	21,30	26,23	381,31
ТК	ТК № 215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,07	0,05	22,34	87,75
ТК	ТК № 204	Фрукты свежие	100	1,23	0,27	11,04	58,64
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ТК	ТК № 083	Кондитерские изделия	40	0,60	3,92	29,00	140,02
ТК	ТК № 217	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			**1250**	**37,17**	**39,94**	**164,67**	**1197,37**
Всего за день:				**37,17**	**39,94**	**164,67**	**1197,37**

9 день							
Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,01	5,74	6,62	98,45
2010	95/252	Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/10/10	7,20	7,01	10,20	131,50
2010	315	Биточки рубленые из птицы	100	10,90	12,90	12,04	180,00
2010	326	Рис припущенный	180	5,10	4,66	38,10	225,40
ТК	ТК № 213	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,10	0,10	29,49	105,96
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТК	ТК № 200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ТК	ТК № 206	Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41
Итого за прием пищи:			**1150**	**33,09**	**37,94**	**155,48**	**1117,27**
Всего за день:				**33,09**	**37,94**	**155,48**	**1117,27**
10 день							
Обед							
2010	41	Салат витаминный (1-й вариант)	100	0,90	2,40	7,68	77,39
2010	91/307	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	250/10/10	5,00	6,94	18,10	186,90
2017	259	Жаркое по-домашнему со свининой	280	14,41	17,50	37,10	367,25
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ТК	ТК № 083	Кондитерские изделия	40	0,60	3,92	29,00	140,02
ТК	ТК № 217	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			**1260**	**34,41**	**38,14**	**172,12**	**1216,54**
Всего за день:				**34,41**	**38,14**	**172,12**	**1216,54**
11 день							
Обед							
2010	51	Винегрет овощной	100	1,40	7,20	6,69	97,83
2010	107/252	Суп с крупой и говядиной	250/10	4,88	6,80	20,79	201,36
2017	262	Сердце в соусе	100	11,41	7,48	5,00	118,11
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,40	7,15	39,00	239,45
ТК	ТК № 212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ТК	ТК № 206	Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41
Итого за прием пищи:			**1040**	**34,76**	**35,89**	**139,71**	**1065,18**
Всего за день:				**34,76**	**35,89**	**139,71**	**1065,18**

12 день							
Обед							
2017	71	Помидор свежий кусочком	100	1,10	0,20	3,80	21,78
2010	84/307	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/10/10	3,27	7,96	7,30	134,80
2016	263	Рыба, запеченная в омлете	100	13,85	10,80	3,34	166,29
2010	331	Макаронные изделия отварные	180	6,30	5,58	36,04	223,18
ТК	ТК № 223	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	11,20	47,09
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ТК	ТК № 008	Кондитерские изделия	30	0,45	2,94	21,75	105,01
ТК	ТК № 077	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	20,20	86,00
Итого за прием пищи:			**1150**	**32,46**	**29,57**	**146,29**	**996,74**
Всего за день:				**32,46**	**29,57**	**146,29**	**996,74**
Итого за 12 дней:				**411,83**	**435,67**	**1839,20**	**13267,49**
Среднее значение за период:				**34,32**	**36,31**	**153,27**	**1105,62**

Допускаются отклонения в случаях сбоев поставки в наименованиях по фруктам, овощам и напиткам.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб.: Речь, 2010г.

2.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017г.

3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011г.

4. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.- М.:ДеЛи плюс, 2016г.