

СОГЛАСОВАНО
Директор *Г.В. Давыдов* №883



64

Генеральный директор АО «СНП "Парголово"»

УТВЕРЖДАЮ

Пискарёв Александр Александрович, 1971 г.р., 11 лет Санкт-Петербурга общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день (понедельник)							
Завтрак							
Каша вязкая молочная "Гаргулес"	150	2024	196	3,80	8,70	26,20	201,40
Бутерброд с сыром	40	2024	2	9,30	6,10	11,20	189,00
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Мандарин свежий	100	2008	9,8	0,80	0,10	7,50	38,00
Молоко в индивидуальной упаковке	200	ТТК (осн. ТК №468,2021)	468/1	5,70	4,60	9,20	101,00
Итого за прием пищи:	690			19,70	19,70	64,10	569,40
Обед							
Оурец соевый порционно	60	2024	385	0,48	0,06	1,20	6,60
Суп рыбный с картофелем и рисовой крупой	200/10	2024	103	7,71	4,87	16,44	151,80
Паста Болоньезе "По-школьному"	240	2022	404	12,30	20,60	53,30	449,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Сок фруктовый	200	2024	469	1,00	0,20	9,80	45,00
Итого за прием пищи:	800			27,96	27,70	122,46	862,10
Всего за день:				47,66	47,40	186,56	1431,50

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день (вторник)							
Завтрак							
Каша пшениная вязкая с тыквой	160	2024	197	9,50	7,20	13,30	155,00
Бутерброд с джемом	45	2024	1	2,50	7,70	41,40	261,00
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Яблоко свежее	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	505			15,80	18,00	76,60	544,40
Обед							
Салат "Витаминный" (1 вариант)	60	2024	41	0,50	3,84	3,20	47,40
Суп картофельный с горохом и грибами	200/10	2024	104	5,27	3,74	15,10	114,02
Пинцель рубленый мясной	90	2024	286	7,45	11,60	18,70	217,27
Каша гречневая рассыпчатая	150	2024	347	8,20	5,60	35,90	227,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Итого за прием пищи:	800			28,02	26,81	121,82	845,39
Всего за день:				43,82	44,81	198,42	1389,79

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день (среда)							
Завтрак							
Чизкейк запечённый "По-школьному" со ступенчатым молоком	150/10	2024	243н	8,50	12,80	50,10	340,00
Батон нарезной обогащённый микроутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
Чай с лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00
Группа свежие	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	2021	470	4,40	2,50	6,00	75,00
Итого за прием пищи:	635			15,40	16,30	86,50	557,25
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2024	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	200/10/10	2024	80	7,28	6,87	14,00	151,70
Запеканка из риса с соусом	90/20	2024	316	10,40	6,00	7,50	175,30
Макаронные изделия отварные	150	2024	356	2,90	9,20	32,80	190,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микроутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Итого за прием пищи:	830			28,16	27,24	120,54	858,50
Всего за день:				43,56	43,54	207,04	1415,75

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день (четверг)							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	160	2024	203	7,80	10,60	37,16	241,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
Йогурт вареное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Йогурт свежий	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	525			15,90	16,70	70,16	458,65
Обед							
Салат "Мозайка"	60	2022	28	0,95	3,00	0,60	78,00
Суп с вермишелью, картофелем и курой отварной	200/10	2024	105	6,30	6,80	12,10	155,00
Терфетин рыбный в соусе сметанном с томатом	90/30	2024	262	11,90	11,55	19,44	188,14
Пюре картофельное	150	2024	360	2,10	5,60	30,00	154,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Итого за прием пищи:	830			28,16	29,00	122,16	860,84
Всего за день:				44,06	45,70	192,32	1319,49

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	Всего г			Всего г	Всего г		
5 день (пятница)							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	150/15	2024	223	14,70	10,50	29,30	256,00
Бульброд с повидлом	45	2024	1	2,50	7,70	41,40	261,00
Чай с лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00
Апельсин свежий	100	2008	9,6	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	510			17,40	18,20	77,90	547,00
Обед							
Салат из свежых отварной	60	2022	38	0,84	3,60	5,00	55,20
Расолятник "Ленинградский" с перловой крупой, курицей и сметаной	200/10/10	2024	96	4,50	9,85	20,65	187,70
Паштет с курицей	240	ТТК (осн. ТК №330,2024)	330/1	15,40	12,90	48,20	362,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Ватон нарезной обогащённый микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Итого за прием пищи:	810			27,34	28,38	122,77	844,60
Всего за день:				44,74	46,58	200,67	1391,60

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	Всего			
				г	г	г	г			
6 день (понедельник)										
Завтрак										
Каша рисовая молочная вязкая с куратой и изюмом	160	2024	196	2,50	6,80	48,80	213,00			
Бутерброд с сыром	40	2024	2	9,30	6,10	11,20	189,00			
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00			
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00			
Итого за прием пищи:	500			15,60	15,90	82,40	533,00			
Обед										
Салат "Степной" из разных овощей	60	2024	29	2,95	7,00	3,60	100,00			
Булочка курдюный с вермишелью и яйцом	200/10	2024	110	10,80	4,10	24,10	229,20			
Улиш	90	2024	279	2,80	5,70	9,70	79,30			
Макаронные изделия отварные	150	2024	356	2,90	9,20	32,80	190,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20			
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50			
Сок фруктовый	200	2024	469	1,00	0,20	9,80	45,00			
Итого за прием пищи:	800			26,92	28,17	121,72	853,20			
Всего за день:				42,52	44,07	204,12	1386,20			

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	Всего	Всего		
7 день (вторник)										
Завтрак										
Каша "Ягтарная" с яблоками	160	2024	199	9,80		9,50		31,20		255,50
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	25	2021	576	1,90		0,70		12,90		65,25
Йогурт отварной	40	2024	227	5,70		4,80		0,30		68,00
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10		0,20		10,00		40,00
Яблоко свежее	100	2008	9,1	0,40		0,40		9,80		44,40
Итого за прием пищи:	525			17,90		15,60		64,20		473,15
Обед										
Омлет соевый порционно	60	2024	385	0,48		0,06		1,20		6,60
Пицца по-уфальски с крупной, курицей и сметаной	200/10/10	2024	91	3,07		4,97		14,70		82,60
Тертая мясная в соусе сметанном с томатом	90/30	2024	299	10,70		10,80		9,50		172,00
Пюре картофельное	150	2024	360	2,10		5,60		30,00		154,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2021	575	2,72		0,52		15,92		79,20
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	2021	576	3,75		1,45		25,80		130,50
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44		0,08		18,30		76,00
Итого за прием пищи:	840			23,26		23,48		115,42		700,90
Всего за день:				41,16		39,08		179,62		1174,05

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	г	Всего	г	Всего		
				г	г	г	г			
8 день (средн)										
Завтрак										
Макароны отваренные с сыром	150/15	2024	223	14,70	10,50	29,30	256,00			
Бутерброд с повидлом	45	2024	1	2,50	8,50	40,80	250,00			
Чай с лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00			
Мандарин свежий	100	2008	9,8	0,80	0,10	7,50	38,00			
Молоко в индивидуальной упаковке	200	ТТК (осн. ТК №468,2021)	468/1	5,70	4,60	9,20	101,00			
Итого за прием пищи:	510			18,20	19,10	84,80	574,00			
Обед										
Винегрет овощной	60	2024	52	1,40	3,40	1,60	51,60			
Суп из овощей с курой и сметаной	200/10/10	2024	100	1,30	4,00	19,30	122,00			
Голубцы мясные со сметаной	240	2024	320	19,40	22,10	42,00	446,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20			
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50			
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00			
Итого за прием пищи:	810			27,32	28,21	122,92	911,30			
Всего за день:				45,52	47,31	207,72	1485,30			

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день (четверг)							
Завтрак							
Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком	150/15	2024	239	9,00	14,70	43,00	349,00
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Молоко свежее	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	2021	470	4,40	2,50	6,00	75,00
Итого за прием пищи:	640			15,80	18,50	81,70	573,65
Обед							
Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	2021	5	0,60	4,50	5,65	39,60
Уха из рыбы со свежей зеленью	200/10	2024	112	8,00	7,80	24,30	195,50
Птица, тушеная в сметанном соусе	90	2024	331	4,40	8,70	7,80	158,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2024	347	8,20	5,60	35,90	227,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Итого за прием пищи:	800			27,80	28,63	122,57	859,80
Всего за день:				43,60	47,13	204,27	1433,45

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборника рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	Всего	г		
10 день (пятница)										
Завтрак										
Омлет натуральный	160	2024	228	8,52	8,86	23,76	222,04			
Вутерброд с джемом	45	2024	1	2,50	7,70	41,40	261,00			
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00			
Апельсин свежий	100	2008	9,6	0,90	0,20	8,10	43,00			
Итого за прием пищи:	505			15,32	19,46	85,36	610,04			
Обед										
Салат из квашеной капусты	60	2024	40	0,96	3,06	4,62	49,80			
Суп картофельный с горохом и грибами	200/10	2024	104	5,27	3,74	15,10	114,02			
Жаркое "Пот-домашнему" со свинойной	240	2008	258	14,10	16,28	41,00	398,40			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20			
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50			
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00			
Итого за прием пищи:	800			27,24	25,13	120,74	847,92			
Всего за день:				42,56	44,59	206,10	1457,96			

Дни	Б, г			Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	47,66			47,40	186,56	1431,50
Всего за 2 день:	43,82			44,81	198,42	1389,79
Всего за 3 день:	43,56			43,54	207,04	1415,75
Всего за 4 день:	44,06			45,70	192,32	1319,49
Всего за 5 день:	44,74			46,58	200,67	1391,60
ИТОГО:	223,8			228,0	985,01	6948,1
В среднем за 1 день:	44,8			45,6	197,002	1389,6
Всего за 6 день:	42,52			44,07	204,12	1386,20
Всего за 7 день:	41,16			39,08	179,62	1174,05
Всего за 8 день:	45,52			47,31	207,72	1485,30
Всего за 9 день:	43,60			47,13	204,27	1433,45
Всего за 10 день:	42,56			44,59	206,1	1457,96
ИТОГО:	215,4			222,2	1001,83	6937,0
В среднем за 1 день:	43,1			44,4	200,366	1387,4
В среднем за 10 дней:	43,9			45,0	198,684	1388,5
Средняя сбалансированность за 10 дней:	1			1	4	

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Карточка блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самонов, Б.С. Капанов и др. – М., 2008. – 448 с.

- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Тяпешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка. - М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245 с.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедиа», 2024. – 741 с.

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