

СОУПЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ №9 "СТАРТ"

Резищенко Е.А.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ГБОУ КСШ "Паролово"

Камелин А.В.



2025 г.

Центральное/муниципальное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Колледж имени Героев-подпольщиков»
 Для предоставления питания учащимся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход		Технологи- ческая и нормативная документация /борник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Угле- воды			Энергети- ческая ценность, ккал.
	г	г			Всего									

1 День

Комплексный обед

Огурец солёный порционно	100		ТТК	1.5	0.80	0.10	2.00	11.00						
Ци-фи-уральская с крутой и курицей, со сметаной	250/15/10		2012	72	3.00	4.53	13.20	147.10						
Дуляш	100		ТТК	9.38	11.24	12.30	8.40	214.20						
Канца пречешная расыпчатая "по-домашнему"	200		ТТК	4.18	4.80	6.13	13.86	129.86						
Батон вареной 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	19.80	86.00						
Мандарин свежий	100		2011	338	0.80	0.10	7.50	38.00						
Молоко М.Д.Ж. 2.5% в питьевой упаковке	200		ТТК	16.3	5.92	5.08	9.38	107.56						
Пшеница "Московская"	100		ТТК	14.1	8.62	14.40	61.65	329.80						

Наименование	Выход		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Угле- воды		Энергети- ческая ценность, ккал.	
	г				Всего	г	Всего	г	Всего			
2 День												
Комплексный обед												
Салат из свежей капусты с огурцом	100		ТТК	1.6	1.02	5.30	4.36	88.50				
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/10/10		2008	76	5.32	7.10	14.40	159.70				
Шнитцель рубленый мясной	100		ТТК	9.7	8.22	11.66	4.04	147.90				
Макаронные изделия отварные	200		2008	331	7.30	6.40	39.50	254.40				
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50		ТТК	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00				
Хлеб борожанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	60		ТТК	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00				
Компот из смеси сухофруктов	200		ТТК	13.4	0.60	0.10	23.50	97.20				
Яблоко свежее	100		2011	338	0.40	0.40	9.80	44.40				
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2.5%	150		ТТК	16.1	4.10	2.50	4.90	87.00				
Итого за прием пищи:	1230				35,76	38,33	157,08	1153,10				
Всего за день:					35,76	38,33	157,08	1153,10				

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Угле- воды,			Энергети- ческая ценность, ккал.
	г				Всего	Всего	Всего							

3 день

Комплексный обед

Салат из квашеной капусты	100		2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10		2012	81/116	6,20	4,40	20,75	147,40
Котлета рубленая из филе куриного	100		ТТК	10,22	10,93	6,22	9,94	160,83
Ризотто (рис с овощами)	200		ТТК	4,19	3,86	9,90	22,74	195,60
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50		ТТК	15,1	4,00	2,32	25,9%	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60		ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200		ТТК	13,1	0,20	0,20	20,10	87,80
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200		ТТК	16,3	5,92	5,08	9,38	107,56
Гречка свежая	100		2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Булочка "домашняя"	100		ТТК	14,2	7,20	10,80	49,80	300,60
Итого за прием пищи:	1370				45,11	46,87	207,29	1403,79
Всего за день:					45,11	46,87	207,29	1403,79

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Угле- воды,			Энергети- ческая ценность, ккал.
	г				Всего	Всего								
					г	г	г	г	г	г	г	г		

4 день

Комплексный обед

Салат из свеклы с яйцом	100	2011	52/209	3,55	8,75	4,50	125,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/10	2012	82	4,40	2,90	16,15	125,70
Тертая рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20	ТТК	8,8	9,12	7,54	9,78	143,50
Картофель отварной	200	2008	333	3,83	7,06	27,10	187,10
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13,14	1,00	0,20	15,00	76,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16,1	4,10	2,50	4,90	87,00
Плюшка "Московская"	100	ТТК	14,1	8,62	14,40	61,65	329,80
Итого за прием пищи:	1340			43,82	48,62	205,46	1392,50
Всего за день:				43,82	48,62	205,46	1392,50

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /борник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Угле- воды			Энергети- ческая ценность, ккал.
	г				Всего	г	Всего	г	Всего	г	Всего	г	Всего	
5 День														
Комплексный обед														
Вид едет овощной	100		ТТК	1.49	1.40	8.20	6.66	110.66						
Расстебник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/10/5		2008	91	4.70	7.00	28.30	170.80						
Голубцы ленивые	300		ТТК	9.17	17.14	14.40	27.96	310.37						
Батон нарезной обогащённый микроэтриентами	50		ТТК	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00						
Хлеб бороано-пшеничный обогащённый микроэтриентами	60		ТТК	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00						
Напиток из протёртой брусники	200		ТТК	13.13	0.50	0.10	24.10	95.20						
Апельсин свежий	100		2011	338	0.90	0.20	8.10	43.00						
Молоко м.д.ж. 2.5% в индивидуальной упаковке	200		ТТК	16.3	5.92	5.08	9.38	107.56						
Сдоба обыкновенная	75		ТТК	14.3	5.70	14.90	37.20	246.00						
Всего за прием пищи:	1350				45,06	54,75	198,28	1357,59						
Всего за день:					45,06	54,75	198,28	1357,59						

Наименование	Выход		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Угле- воды			Энергети- ческая ценность, ккал.
	г				Всего	Всего								

6 День

Комплексный обед

Салат из свежей моркови с яблоком	100		2011	71	0,85	6,50	7,86	93,30
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/15/10		2012	70	6,10	8,30	18,00	171,00
Печень, тушённая в соусе	120		ТТК	9,3	11,12	12,02	10,23	205,00
Пюре картофельное	200		2008	335	4,11	7,10	27,00	188,00
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
Компот из апельсинов	200		ТТК	13,2	0,50	0,10	21,30	95,20
Яблоко свежее	100		2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Пряник	60		ТТК	12,3	3,60	1,80	46,80	201,60
Итого за прием пищи:	1165				35,48	41,09	197,57	1272,50
Всего за День:					35,48	41,09	197,57	1272,50

7 день

Наименование	Выход		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Угле- воды			Энергети- ческая ценность, ккал.
	г				Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего		
Комплексный обед														
Отруец соевый порционно	100		ТТК	1.5	0.80	0.10	2.00	11.00						
Бул-лон куриный с вермишелью и яйцом	250/10		ТТК	2.4	9.75	3.87	12.62	136.50						
Пастья с курицей	300		ТТК	10.23	10.25	21.37	45.11	431.67						
Батисн нарезной обогащенный микронутриентами	50		ТТК	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00						
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60		ТТК	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00						
Сок фруктовый (ягодный)	200		2008	442	1.00	0.20	19.80	86.00						
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2.5%	150		ТТК	16.1	4.10	2.50	4.90	87.00						
Магдарин свежий	100		2011	338	0.80	0.10	7.50	38.00						
Сдоба обыкновенная	75		ТТК	14.3	5.70	14.90	37.20	246.00						
Итого за прием пищи:	1295				41,20	47,91	185,71	1310,17						
Всего за день:					41,20	47,91	185,71	1310,17						

8 День

Комплексный обед

Наименование	Выход.		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Угле- воды.			Энергети- ческая ценность, ккал.
	г				Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего		
Сагад витаминный	100		ТТК	1.47	1,20	5,33	7,66	87,00						
Судак рыбный с картофелем и перловой крупой	250/20		2008	98/228	7,12	2,88	19,60	132,40						
Тертые мясные в соусе сметанном с томатом	100/20		ТТК	9.15	7,91	10,65	10,67	170,08						
Каплагречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200		ТТК	4.18	4,80	6,13	13,86	129,86						
Батон нарезной обогащенный микроутриентами	50		ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00						
Хлеб борошно-пшеничный обогащенный микроутриентами	60		ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00						
Яблоко свежее	100		2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40						
Нашинок из пшеничника	200		ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80						
Молоко М.Д.Ж. 2.5% в индивидуальной упаковке	200		ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56						
Булочка "домашняя"	100		ТТК	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60						
Итого за прием пищи:	1400				43,55	46,34	197,45	1333,70						
Всего за день:					43,55	46,34	197,45	1333,70						

Наименование	Выход.		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Угле- воды.			Энергети- ческая ценность, ккал.
	г				Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего		
9 день														
Комплексный обед														
Салат из свежих отварной с подсолнечным маслом	100		2011	52	2.80	6.40	4.33	90.66						
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/15/10		2012	64	5.10	6.00	10.90	112.10						
Печень по-строгановски	120		ТТК	9.40	10.70	12.13	6.36	194.30						
Картофель отварной	200		2008	333	3.83	7.06	27.10	187.10						
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50		ТТК	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00						
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	60		ТТК	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00						
Компот из свежих яблок	200		ТТК	13.1	0.20	0.20	20.10	87.80						
Груша свежая	100		2011	338	0.40	0.30	10.30	47.00						
Йогурт фруктовый. м.д.ж. 2.5%	150		ТТК	16.1	4.10	2.50	4.90	87.00						
Пряник	60		ТТК	12.3	3.60	1.80	46.80	201.60						
Итого за прием пищи:	1315				39,53	41,26	187,37	1281,56						
Всего за день:					39,53	41,26	187,37	1281,56						

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Угле- воды,			Энергети- ческая ценность, ккал.
	г				Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего		
10 день														
Комплексный обед														
Салат "Мозайка"	100		ТТК	1.42	5.50	6.00	7.00	120.66						
Борщ капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/15/10		2008	76	9.85	7.20	15.06	178.80						
Паста Болоньезе "по-школьному"	300		ТТК	9.41	11.31	15.15	41.85	296.35						
Батон парезной обогащённый микроэлементами	50		ТТК	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00						
Хлеб борошно-пшеничный обогащённый микроэлементами	60		ТТК	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00						
Сок фруктовый (периковый)	200		ТТК	13.14	1.00	0.20	15.00	76.00						
Яблоко свежее	100		2011	338	0.40	0.40	9.80	44.40						
Молоко м.д.ж. 2.5% в индивидуальной упаковке	200		ТТК	16.3	5.92	5.08	9.38	107.56						
Сдоба обыкновенная	75		ТТК	14.3	5.70	14.90	37.20	246.00						
Итого за прием пищи:	1360				48,48	53,80	191,87	1343,77						
Всего за день:					48,48	53,80	191,87	1343,77						

Наименование	Выход		Технологи- ческая и нормативная документация /борник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Угле- воды			Энергети- ческая ценность, ккал.
	г				Всего									

11 день

Комплексный обед

Салат из квашеной капусты	100		2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10		2012	81/116	6,20	4,40	20,75	147,40
Жаркое по-домашнему со свиной	300		ТТК	9,16	15,62	18,67	29,00	346,71
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50		ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	60		ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из смеси сухофруктов	200		ТТК	13,4	0,60	0,10	23,50	97,20
Апельсин свежий	100		2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150		ТТК	16,1	4,10	2,50	4,90	87,00
Зефир витаминизированный	35		ТТК	12,1	0,63	0,10	28,20	101,60
Итого за прием пищи:	1255				38,45	35,94	178,73	1179,91
Всего за день:					38,45	35,94	178,73	1179,91

Наименование	Выход		Технологи- ческая и нормативная документация /борник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Угле- воды			Энергети- ческая ценность, ккал.
	г				Всего	г	г	г	г	г	г			
12 день														
Комплексный обед														
Салат из свежей моркови с яблоком	100		2011	71	0,85		6,50		7,86					93,30
Суп пюре из овощей с гречками	250/10		ТТК	2,9	4,60		10,58		16,50					175,10
Котлета рыбная "любительская"	100		2008	241	12,60		3,60		6,00					110,00
Пюре картофельное	200		2008	335	4,11		7,10		27,00					188,00
Ватик нарезной обогащенный микроэлементами	50		ТТК	15,1	4,00		2,32		25,98					136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60		ТТК	15,4	4,80		2,55		30,60					138,00
Компот из ананасов	200		ТТК	13,2	0,50		0,10		21,30					95,20
Яблоко свежее	100		2011	338	0,40		0,40		9,80					44,40
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200		ТТК	16,3	5,92		5,08		9,38					107,56
Печенье в ассортименте	75		ТТК	12,5	9,00		7,50		33,60					207,00
Итого за прием пищи:	1345				46,78		45,73		188,02					1294,56
Всего за день:					46,78		45,73		188,02					1294,56

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Д., ккал
Всего за 1 день:	44,98	47,71	192,37	1337,52
Всего за 2 день:	35,76	38,33	157,08	1153,10
Всего за 3 день:	45,11	46,87	207,29	1403,79
Всего за 4 день:	43,82	48,62	205,46	1392,50
Всего за 5 день:	45,06	54,75	198,28	1357,59
Всего за 6 день:	35,48	41,09	197,57	1272,50
Итого:	250,21	277,37	1158,05	7917,0
В среднем за 1 день:	41,70	46,23	193,01	1319,50
Всего за 7 день:	41,20	47,91	185,71	1310,17
Всего за 8 день:	43,55	46,34	197,45	1333,70
Всего за 9 день:	39,53	41,26	187,37	1281,56
Всего за 10 день:	48,48	53,80	191,87	1343,77
Всего за 11 день:	38,45	35,94	178,73	1179,91
Всего за 12 день:	46,78	45,73	188,02	1294,56
Итого:	257,99	270,98	1129,15	7743,67
В среднем за 1 день:	43,00	45,16	188,19	1290,61
В среднем за 12 дней:	42,35	45,70	190,60	1305,06

*Бюролик рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Делта принт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тугельная В.А.

*ГТК - технико-технологическая карта

*Бюролик рецептур бюл и кулинарных изделий Москва, Делта принт 2012 г.

*Бюролик методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб 2008 год редакция Кутяковой М.Н.

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

* Выход нормный готовых блонд соответствует СанПиН 2.3.2.4.3590-20

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