

СОГЛАСОВАНО

Директор



38

С. А.

Генеральный директор АО "КСП "Варголово"



УТВЕРЖДАЮ

Камелин А.В.

2026 г.

Циклическое двухнедельное меню полдников по 120 рублей

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Полдник							
Компот из кураги	200	2024	424	1.00	0.06	17.20	73.00
Яблоки	150	2008	9.1	1.00	1.00	24.50	111.00
Булочка Веснушка	70	2008	471	5.00	4.20	38.10	212.80
Итого за прием пищи:	420.00			7.00	5.26	79.80	396.80
Всего за день:	420.00			7.00	5.26	79.80	396.80

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день							
Полдник							
Сок в ассортименте	200	2024	469	0.80	0.00	20.60	84.00
Сдоба обыкновенная	70	2008	464	5.04	2.94	37.20	197.40
Мандарины	150	2008	9.8	2.00	0.50	18.75	87.50
Итого за прием пищи:	420			7.84	3.44	76.55	368.90
Всего за день:	420			7.84	3.44	76.55	368.9

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Полдник							
Компот из апельсинов	200	2024	422	0.40	0.10	10.00	43.00
Пирожки с яблоком	75	2024	479	4.30	1.80	33.00	165.00
Яблоко свежее	150	2008	9.1	1.00	1.00	24.50	111.00
Итого за прием пищи:	425			5.70	2.9	67.50	319.00
Всего за день:	425			5.70	2.90	67.50	319.00

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день							
Полдник							
Сок в ассортименте	200	2024	469	0.80	0.00	20.60	84.00
Булочка с маком	70	2008	471	5.00	4.20	38.10	212.80
Апельсины	150	2008	9.6	2.25	0.50	20.25	94.50
Итого за прием пищи:	420			8.05	4.70	78.95	391.30
Всего за день:	420			8.05	4.7	78.95	391.3

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день							
Полдник							
Компот из изюма	200	2024	424	0.44	0.08	18.30	76.00
Булочка Ванильная	70	2011	422	5.62	5.85	39.96	234.60
Яблоки	150	2008	9.1	1.00	1.00	24.50	111.00
Итого за прием пищи:	420			7.06	6.93	82.76	421.6
Всего за день:	420			7.06	6.93	82.76	421.6

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
Полдник							
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0.30	0.30	15.20	62.00
Мандарины	150	2008	9.8	2.0	0.5	18.75	87.5
Ватрушка с творогом	75	2024	483	10.10	9.60	25.50	198.00
Итого за прием пищи:	430			12.40	10.40	59.45	347.50
Всего за день:	430.00		0.00	12.40	10.40	59.45	347.50

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Полдник							
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0.15	0.14	19.90	82.00
Пирожки с яблоком	75	2024	479	4.30	1.80	33.00	165.00
Груши	150	2021	82	1.00	0.75	25.75	117.50
Итого за прием пищи:	425			5.45	2.69	78.65	364.5
Всего за день:	425.00	0.00	0.00	5.45	2.69	78.65	364.50

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
8 день							
Завтрак							
Полдник							
Компот из апельсинов	200	2024	422	0.40	0.10	10.00	43.00
Сдоба обыкновенная	70	2008	464	5.04	2.94	37.2	197.4
Апельсины	150	2008	9.6	2.25	0.50	20.25	94.50
Итого за прием пищи:	420			7.69	3.54	67.45	334.90
Всего за день:	420.00			7.69	3.54	67.45	334.90

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
Завтрак							
Полдник							
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0.30	0.30	15.20	62.00
Булочка веснушка	70	2008	471	5.00	4.20	38.10	212.80
Яблоки	150	2008	9.1	1.00	1.00	24.50	111.00
Итого за прием пищи:	425			6.30	5.50	77.80	385.80
Всего за день:	425			6.30	5.50	77.80	385.80

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
10 день							
Завтрак							
Полдник							
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0.60	0.07	17.00	71.00
Булочка домашняя	50	2024	499	5.73	5.93	14.67	180.00
Мандарины	150	2008	9.8	2.00	0.50	18.75	87.50
Итого за прием пищи:	400			8.33	6.50	50.42	338.50
Всего за день:	400.00			8.33	6.50	50.42	338.50

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
11 день							
Завтрак							
Полдник							
Компот из кураги	200	2024	424	1.00	0.06	17.20	73.00
Груши	150	2021	82	1.00	0.75	25.75	117.50
Булочка Ванильная	70	2011	422	5.62	5.85	39.96	234.60
Итого за прием пищи:	420			7.62	6.66	82.91	425.10
Всего за день:	420			7.62	6.66	82.91	425.1

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
12 день							
Полдник							
Чай с сахаром	200	2008	430	0.20	0.10	15.00	60.00
Апельсины	150	2008	9.6	2.25	0.50	20.25	94.50
Пирожки с яблоком	75	2024	479	4.30	1.80	33.00	165.00
Итого за прием пищи:	425			6.75	2.40	68.25	319.50
Всего за день:	425			6.75	2.4	68.25	319.5

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	7.00	5.26	79.80	396.80
Всего за 2 день:	7.84	3.44	76.55	368.90
Всего за 3 день:	5.70	2.90	67.50	319.00
Всего за 4 день:	8.05	4.70	78.95	391.30
Всего за 5 день:	7.06	6.93	82.76	421.60
Всего за 6 день:	12.40	10.40	59.45	347.50
ИТОГО:	48.05	33.63	445.01	2245.10
В среднем за 1 день:	8.01	5.61	74.17	374.18
Всего за 7 день:	5.45	2.69	78.65	364.50
Всего за 8 день:	7.69	3.54	67.45	334.90
Всего за 9 день:	6.30	5.50	77.80	385.80
Всего за 10 день:	8.33	6.50	50.42	338.50
Всего за 11 день:	7.62	6.66	82.91	425.10
Всего за 12 день:	6.75	2.40	68.25	319.50
ИТОГО:	42.14	27.29	425.48	2168.30
В среднем за 1 день:	7.02	4.55	70.91	361.38

В среднем за 12 дней:	7.52	5.08	72.54	367.78
-----------------------	------	------	-------	--------

*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 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 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.