

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
наст. социального питания "Охта"

2021r.

УТВЕРЖАЮ:

Акционерное общество
"Комбинат социального
обслуживания населения"
"ОХЛС"
г. Ленинград

Ленинградская область
г. Ленинград

И.С.С. Сташкова/

Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность				
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.	
1 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	24,8	179	
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44	
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого завтрак:				10,6	17,66	77,5	510,84	
ОБЕД								
Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	60	2008	51	0,84	6,06	3,96	73,8	
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2008	101	3,12	2,24	15,2	93,6	
Голубцы ленивые	250	2012	298	22,06	20,93	31	342,19	
Напиток из апельсина*	200	2008	436	0,2	0	25,7	105	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44	

Булочка дорожная	50	2008	470	3,15	6,95	26,15	180,5
Итого обед:				34,57	39,04	135,41	957,53
Всего за 1 день:				45,17	56,7	212,91	1468,37
2 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,15	0,15	21,95	94,5
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,1	7,5	18,9	163
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0	7,5	38
Итого завтрак:				9,25	8,91	76,35	425,94
ОБЕД							
Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	60/20	2012	18/213	2,3	5,9	4,84	72,56
Суп картофельный с рыбой	200/20	2008	92	6,51	2,39	18,36	120,99
Запеканка из печени с рисом, соус сметанный	80/30	2008	301/371	13,02	22,9	13,02	310,4
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191
Компот из смеси сухофруктов*	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Итого обед:				33,13	38,95	132,62	988,39
Всего за 2 день:				42,38	47,86	208,97	1414,33
3 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшениная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,9	24,4	183
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Банан свежий	200	к/к	к/к	3	1	27,74	192

Итого завтрак:				18	16,06	97,34	667,54
ОБЕД							
Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным	60/20	2011	52/209	3,38	7,81	0,2	87,2
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	2,4	2,33	13,76	106,4
Шницель рубленный из говядины запеченный	90	2012	282	10,87	11,95	9,68	189,75
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141
Кисель из кураги*	200	2008	406	0,7	0,1	37	151
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Итого обед:				25,65	30,45	114,34	837,79
Всего за 3 день:				43,65	46,51	211,68	1505,33
4 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Омлет натуральный	150	2008	214	14,45	23,86	2,73	283,46
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:				18,25	33,92	48,23	570,3
ОБЕД							
Икра свекольная	60	2008	56	2,52	4,86	6,06	78
Сул картофеляльный с горохом и гречками	200/10	2008	99/73	6,22	3,7	22,8	149,38
Фрикадельки из птицы, соус молочный	80/50	2012	308/350	11,2	8,4	12,5	177,3
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203
Напиток яблочный*	200	2008	438	0,1	0,1	26,4	108
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44

Итого обед:					28,94	26,22	133,96	878,12
Всего за 4 день:					47,19	60,14	182,19	1448,42
5 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,15	0,15	21,95	94,5	
Запеканка рисовая с творогом	150	2008	193	8,52	11	52,64	317	
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60	
Банан свежий	200	к/к	к/к	3	1	27,74	192	
Итого завтрак:				12,87	12,25	117,33	663,5	
ОБЕД								
Салат из квашеной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8	
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	2008	76	5,06	6,16	12,76	115	
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир - картофель отварной)	230	2012	252/318	14,12	14,22	22,9	304,4	
Компот из изюма*	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44	
Итого обед:				25,84	26,4	101,78	747,64	
Всего за 5 день:				38,71	38,65	219,11	1411,14	
6 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1	
Запеканка из творога с молоком стученным	150/20	2008	224	31,04	18,04	28,64	336,44	
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0	7,5	38	
Итого завтрак:				37,84	23,84	65,94	569,54	
ОБЕД								
Салат из сыра, яблок и огурцов	60	2008	27	5,46	8,22	2,1	104,4	

Суп крестьянский с крупой и говядиной	200/10	2008	94	4,16	5,7	10,52	113,2
Жаркое по-домашнему	230	2008	258	25,91	24,69	20,55	407,87
Компот из апельсинов*	200	2008	399	0,5	0,1	34	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87
Итого обед:				44,93	44,07	105,47	1015,91
Всего за 6 день:				82,77	67,91	171,41	1585,45
7 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,15	0,15	21,95	94,5
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	2008	214	14,93	24,66	2,82	293,1
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:				18,78	26,47	62,77	564,44
ОБЕД							
Салат из свежеты отварной с маслом растительным, с сельдью	60/20	2011	52	3,06	3,7	5,6	69,1
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	200/10/5	2008	85	4,98	2,04	4,16	92,6
Запеканка из пчени с рисом, соус сметанный	80/30	2008	301/371	13,02	22,9	13,02	310,4
Макароны отварные с овощами	150	2008	332	6,7	8	27,5	209
Напиток из апельсинов*	200	2008	436	0,2	0	25,7	105
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Итого обед:				33,16	39,5	109,38	948,54
Всего за 7 день:				51,94	65,97	172,15	1512,98
8 ДЕНЬ							

ЗАВТРАК									
Закрытый бутерброд с сыром	60	2008	9	6,8	14,4	14,8	216		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	24,8	179		
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107		
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44		
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0	7,5	38		
Итого завтрак:				16,7	23,26	82,5	610,44		
ОБЕД									
Икра морковная	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	70,8		
Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	2,55	4,11	8,36	80,8		
Плов из птицы	230	2012	304	12,7	11,7	41,9	299		
Компот из кураги*	200	2008	401	1	0,1	34,2	142		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92		
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44		
Булочка российская	60	2008	473	3,9	4,8	33,5	194		
Итого обед:				27,63	28,43	155,86	949,04		
Всего за 8 день:				44,33	51,69	238,36	1559,48		
9 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,15	0,15	21,95	94,5		
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	2008	190	4,65	7,5	20,1	168		
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134		
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44		
Банан свежий	200	к/к	к/к	3	1	27,74	192		
Итого завтрак:				13,7	12,31	107,59	658,94		
ОБЕД									
Салат картофельный с огурцами, маслом растительным (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	60	2011	37	0,8	4,76	5,1	66,5		

Борщ с фасолью картофелем говяжьей и сметаной	200/10/5	2008	79	6,42	5,48	12,48	132,6
Рыба припущенная с маслом сливочным	90/5	2012	245	15,11	5,81	0,28	67,05
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148
Компот из смеси сухофруктов*	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Печенье обогащенное	30	к/к	к/к	2,3	3,1	22,4	125,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Итого обед:							
Всего за 9 день:							
10 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Каша "Янтарная" из пшена с яблоками	150	2008	187	5,04	7,32	28,08	199,2
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:							
ОБЕД							
Салат "Свеколка"	60	2008	50	4,8	6,1	9,12	110,4
Суп картофельный с фасолью	200	2008	99	5,12	3,6	14,88	112,8
Запеканка из печени с рисом, соус сметанный	80/30	2008	301/371	13,02	22,9	13,02	310,4
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191
Напиток из клюквы протертой с сахаром	200	2008	439	0,1	0	26,8	108
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Итого обед:							
Всего за 10 день:							
				42,48	57,64	201,9	1479,08

11 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,9	24,4	183
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Банан свежий	200	к/к	к/к	3	1	27,74	192
Итого завтрак:				15,4	13,66	87,74	595,54
ОБЕД							
Салат овощной с яблоками, яйцом вареным	60/20	2012	18/213	2,3	5,9	4,84	72,56
Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	200/5	2008	84	2,48	4,48	6,4	76,8
Зразы рубленые из кур с омлетом и овощами	90	2008	317	14,17	10,8	8,66	190,12
Рагу овощное	150	2008	351	3,4	6,7	13,1	128
Компот из изюма*	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Булочка домашняя	50	2008	467	3,3	6,2	27,9	180
Итого обед:				31,35	37,04	122,4	925,92
Всего за 11 День:				46,75	50,7	210,14	1521,46
12 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,15	0,15	21,95	94,5
Сырники из творога со ступенным молоком	150/30	2012	231	18,4	14,1	31,9	278,8
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0	7,5	38
Итого завтрак:				23,85	16,71	96,75	588,74
ОБЕД							

Салат из квашеной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8
Суп картофельный с крупой	200	2008	98	2,96	2,24	15,7	95,2
Тефтели мясные (из говядины) в соусе сметанном с луком	80/30	2012	286/356	7,8	16,7	10,6	181
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206
Компот из апельсинов*	200	2008	399	0,5	0,1	34	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Итого обед:				21,02	29,56	136	835,44
Итого за 12 дней:				44,87	46,27	232,75	1424,18
ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ				577,27	629,16	2498,02	17821,85

* в соответствии с Сан-Пин 2.3/2.4 3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного П., Тутельяна В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва, Дели принт, 2012, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник - Москва, Дели принт, 2007-276с. Редакция Сурихина И.М.; Тутельяна В.А.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПин 2.4.5.2409-08

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

