

Согласовано:

Директор ДПО школы №

687

Генеральный директор АО КСП «Волна»

Н.О. Яхина

Утверждаю:

«29» 08 2022 г.

«29» 08 2022 года

Пятидневное двухнедельное меню рационов горячего питания учащихся (в возрасте от 12 лет и старше) образовательных учреждений г. Санкт – Петербурга Невского района с компенсацией его стоимости части стоимости (для сырьевых столовых)

(для сырьевых столовых)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур или т/т/к	№№ Рецептур или т/т/к
			Белки	Жиры	Угле воды			
1 день	Овощи свежие порционные (огурец, помидор)	50/50	0,7	0,1	1,9	17,0	2011	71
	Суфле из птицы	70	12,65	14,37	21,91	279,74	т/т/к	299
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,36	169,2	2008	335
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	2008	431
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Итого за завтрак	595	20,57	22,75	76,77	599,94		
	Салат из квашеной капусты с яблоками, маслом растительным	100	0,6	5,1	8,4	97,0	т/т/к	37
	Суп картофельный с фасолью	250	4,75	4,5	18,6	179,0	т/т/к	108
	Тефтели из говядины в соусе сметанном	100	9,88	11,5	7,33	199,3	т/т/к	283
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,12	5,52	45,2	132,4	т/т/к	302
	Сок фруктовый/апельсиновый/	200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2
Итого на обед	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	т/т/к	3
	Итого за 1 день	1035	72,29	78,37	302,15	2195,58		
	2 день	1630	51,72	55,62	225,38	1589,64		
Завтрак	Омлет (с зеленым горошком и маслом сливочным)	100	9,2	10,35	10,5	172,4	т/т/к	219
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	230/5	9,66	8,2	39,1	287,13	т/т/к	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432

	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	г/т/к	4
Итого за завтрак		655						
	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным	100	3,2	10,3	9,4	143,0	2008	64
	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/5/5	3,15	3,74	17,1	115,8	2008	76
	Рыба, запеченная в омлете	100	15,64	8,9	17,87	261,94	г/т/к	249
	Рагу овощное	180	4,2	8,04	19,8	142,8	2008	350
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	26,7	131,0	2008	402
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	г/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	30	2,4	1,39	15,6	86,3	г/т/к	2
Итого за обед		910	32,39	34,16	119,87	952,84		
Итого за 2 день		1655	54,79	55,38	213,04	1628,57		
3 день								
	Помидор свежий порционный	100	1,0	0,33	3,67	22,0	2011	71
	Печень тушеная в соусе сметанном	100	11,1	10,4	8,7	166,0	2008	261
Завтрак								
	Макароны отварные	150	5,5	4,8	31,3	191,0	2008	331
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	23,4	105,0	2011	378
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	г/т/к	1
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	г/т/к	5
Итого за завтрак		690	22,07	18,58	84,3	572		
	Винегрет овощной до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	100	1,3	10,0	6,6	123,0	2008	51
Обед								
	Суп картофельный с рыбой	250/25	5,17	3,0	19,2	136,3	2008	92
	Голубцы ленивые	280	18,07	14,95	34,74	387,68	г/т/к	306
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	25,7	105	2008	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	г/т/к	1
	Сдоба обыкновенная - фигурная	50	3,6	2,1	36,6	141,0	2008	464
Итого за обед		945	31,54	31,75	136,24	964,98		
Итого за 3 день		1635	53,61	50,33	220,54	1534,98		
4 день								
	Бутерброд закрытый с колбасой рубленой из кур	70/60	12,1	7,9	29,1	221,0	г/т/к	10
	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	200/10	7,5	12,2	33,1	227,7	г/т/к	189
Завтрак								
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	г/т/к	4
Итого за завтрак		610	20,24	20,64	87,98	560,4		
	Салат «степной»	100	3,6	10,2	7,8	137,0	2008	30
	Суп крестьянский с крутой перловой	250	3,3	5,02	12,4	107,0	2008	94
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	11,2	5,4	15,0	153,2	г/т/к	281
Обед								
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,36	169,2	2008	335
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	г/т/к	1

	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,92	10,39	57,5	t/t/k	2
	Понурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	t/t/k	3
Итого за обед		1015	72,3	73,7	295,71	2018,7		
Итого за 4 день		1625	52,06	53,06	207,73	1458,3		
5 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром и помидором	30/30/40	6,5	10,1	12,1	174,3	t/t/k	8
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250/5	9,3	12,0	32,7	268,2	2008	189
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	t/t/k	1
		675	18	23,35	76,8	585,5		
Обед	Салат овощной с яблоками, яйцом вареным	100	3,7	6,54	7,19	103,2	2005	1,49
	Щи из квашеной капусты и сметаной	250/5	2,96	5,03	5,02	75,12	2008	85
	Мясо духовое	280	18,2	16,48	64,58	498,75	t/t/k	258
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1	0,2	19,8	86,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	t/t/k	1
Итого за обед	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	t/t/k	2
Итого за 5 день		915	32,26	31,8	130,77	950,07		
6 день		1590	50,26	55,15	207,57	1535,57		
Завтрак	Яблоко печеное с сахарной пудрой	135	0,54	0,405	22,67	206,25	t/t/k	423
	Пудинг из творога с вареньем	200	18,81	16,1	42,2	353,8	t/t/k	235/1
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	t/t/k	2
Итого за завтрак		550	22,05	18,495	95,07	710,15		
	Салат « Школьные годы»	100	1,5	10,1	4,4	115,0	2008	29
	Суп молочный с овощами	250	3,6	2,86	19,2	117,0	t/t/k	162
	Сердце тушёное в соусе	100	13,0	10,6	8,9	178,0	t/t/k	262
Обед	Макаронь отварные	180	6,6	5,76	37,5	229,2	2008	331
	Сок фруктовый /апельсиновый/	200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	t/t/k	1
Итого за обед	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,92	10,39	57,5	t/t/k	2
Итого за 6 день		890	30,9	32,14	120,19	882,7		
7 день		1440	52,95	50,635	215,26	1593,05		
Завтрак	Огурец свежий порционный	100	0,7	0,1	1,9	12,0	2011	71
	Биточки паровые, соус молочный	100	11,3	14,5	12,65	150,8	2010	289
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,6	4,6	37,7	206,0	2008	181
	(145/5)							
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	t/t/k	1
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,92	10,39	57,5	t/t/k	2

	Молоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	г/г/к	4
Итого за завтрак		690	20,74	22,71	102,52	621		
Обед	Икра морковная	100	3,8	8,1	7,5	118,0	2008	56
	Суп из овощей со сметаной	250/5	3,0	4,2	13,77	91,1	2008	95
	Зразы рубленые из кур с омлетом	100	15,1	12,2	36,3	277,8	г/т/к	298
	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	3,72	10,6	24,36	206,2	2008	335
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0,1	0,1	29,2	118,00	г/т/к	442
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	г/т/к	1
Итого за 7 день		880	28,92	36,9	124,53	883,1		
Итого за 7 день		1570	49,66	59,61	227,05	1513,1		
8 день	Омлет (с зеленым горошком и маслом сливочным)	100	9,2	10,35	10,5	172,4	г/т/к	219
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,6	6,67	19,38	179,0	2008	189
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	19,8	134,0	2008	433
	Банан свежий	200	3,0	1,0	42,0	105,24	г/т/к	6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,6	5,0	27,0	г/т/к	1
Итого за завтрак.		665	21,9	21,12	96,68	617,64		
Обед	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,6	5,1	7,7	83,0	2008	40
	Суп картофельный с горохом и говядиной	250/5	5,3	4,4	10,7	113,0	г/т/к	99
	Котлеты рыбные	100	13,2	14,5	10,4	226,0	2008	239
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	180	3,48	3,48	34,68	183,6	г/т/к	123
	Напиток апельсиновый	200	0,45	0,1	39,59	171,06	г/т/к	679
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	г/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	г/т/к	2
		925	30,43	31,13	137,25	963,66		
		1615	52,33	52,25	223,93	1549,44		
Итого за 8 день		100	3,71	5,88	13,5	102,07	г/т/к	11
9 день	Бутерброд с запеченным филе кури и свежим огурцом	100						
		(25/30/45)						
	Запеканка из творога с соусом яблочным	210	17,96	16,46	56,24	464,4	г/т/к	224
	Чай с сахаром с лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	2008	431
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	г/т/к	4
Итого за завтрак		615	22,41	22,88	95,72	680,17		
Обед	Салат картофельный с морковью, и зеленым горошком с маслом растительным	100	2,74	7,06	6,55	112,7	2011	40
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	3,12	5,6	8,03	96,5	2008	84
	Плов из филе птицы	280	14,6	14,2	33,7	301,8	г/т/к	304
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	г/т/к	1
Итого за обед	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	г/т/к	2
		50	4,0	1,5	23,5	139,0	2011	438
	Булочка с корицей							

Итого за обед		965	31,36	32,01	134,06	953		
Итого за 9 день		1580	53,77	54,89	229,78	1633,17		
10 день								
Завтрак	Помидор свежий порционный	100	1,0	0,33	3,67	24,0	2011	71
	Запеканка картофельная с сердцем говяжьим, соус молочный (150/50)	200	15,1	19,0	22,0	320,0	т/т/к	299
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	23,4	105,0	2011	378
	Банан свежий	180	2,7	0,9	37,8	94,7	т/т/к	6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
Итого за завтрак		720	22,52	23,28	96,6	591,7		
Обед	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, сыр порционный	80/20	4,8	5,18	10,05	112,21	2011	52/15
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,86	5,18	17,02	125,12	2008	91
	Котлета особая	100	12,5	10,3	32,6	273,2	т/т/к	269
	Рагу овощное	180	4,2	8,04	19,8	142,8	2008	350
	Сок фруктовый /персиковый/	200	0,6	0	26,38	107,92	т/т/к	442/1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2
Итого за обед		915	31,36	32,25	140,03	948,25		
Итого за 10 день		1635	53,88	55,53	236,63	1539,95		
11 день								
Завтрак	Ййшо с гарниром (морковь, картофель отварные, огурец солёный)	20/80	3,1	6,5	12,1	146,3	т/т/к	64
	Макаронь с сыром	200	15,23	14,01	42,99	348,73	т/т/к	206
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
Итого за завтрак		640	22,17	22,75	94,27	678,73		
Обед	Салат из квашеной капусты с огурцами и помидорами с маслом растительным	100	1,6	5,1	7,7	83,0	2001	13
	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	250/5	7,23	6,76	15,28	151,7	2008	79
	Фрикадельки рыбные	100	10,85	3,55	19,1	120,0	т/т/к	240
	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	3,6	11,28	27,3	270,0	т/т/к	333
	Компот из кураги	200	1,0	0,1	34,2	142,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2
Итого за обед		920	30,68	30,34	137,76	953,7		
Итого за 11 день		1560	52,85	53,06	232,03	1622,73		
12 день								
Завтрак	Запеканка из творога с соусом абрикосовым	100	9,7	8,9	19,43	196,62	т/т/к	224
		60/40						
	Каша « Дружба» с маслом сливочным	200/5	9,8	9,83	45,18	261,1	2008	190
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	19,8	134,0	2008	433
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4

Итого за завтрак		710	22,84	21,67	95,19	643,42			
	Икра морковная	100	3,8	8,1	7,5	118,0	2008	56	
	Суп крестьянский	250	3,3	5,0	12,4	107,0	2011	98	
	Гуляш из говядины	100	11,08	10,58	14,2	178,84	т/т/к	260	
	Макароны отварные	180	6,6	5,76	37,56	229,2	2008	331	
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0,1	0,1	29,2	118,00	т/т/к	442	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1	
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2	
Итого за обед		915	31,28	33,09	135,04	938,04			
		1625	54,12	54,76	230,23	1581,46			
Всего за 12 дней			632	650,275	2669,17	18813,21			
Средняя за 1 день			52,6	54,18	222,43	1567,76			

- С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный
- 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.
- Сборник рецептов национальных блюд и кулинарных изделий, издательство «Хлебпродинформ», редакция Лапшиной В.Т.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей. Москва, Дели принт, 2013. Рекомендовано НИИ питания РАМН, 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.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 Москва «Хлебпродинформ», редакция Чебатуркиной Н.М.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва ТОО «Пётла» 1996г, редакция В.С. Турчиновой.
- Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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