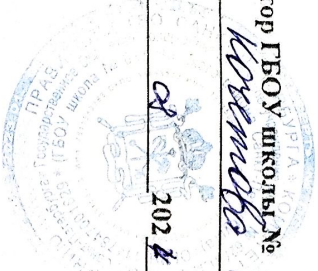


Согласовано:

Директор ГБОУ школы № 617

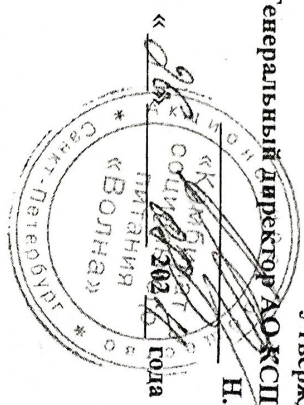
Кочетова И.И.

« 30 » 2022 г.



Утверждено: Генеральный директор АО КСП «Волна»

Н.О. Яхина



Примерное двухнедельное меню

рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания

учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга Невского района

с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

(для сырьевых столовых)

Принём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур или т/т/к	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Бутерброд с сыром	60 (25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	т/т/к	3
	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	150	5,6	6,67	19,38	177,0	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	т/т/к	1
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5
Итого за завтрак		535	19,05	19,48	73,07	580,79		
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	60	0,96	3,1	4,14	48,0	2008	35
	Суп картофельный с фасолью	200	3,8	3,6	14,9	112,8	т/т/к	108
	Гуляш из говядины	90	12,4	12,3	2,79	196,2	2008	259
	Люляе картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	118,0	2008	402
Итого на обед	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,4	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	35	2,8	1,6	18,2	100,6	т/т/к	2
Итого за 1 день		775	26,46	27,6	101,63	788,6		
2 день	Бутерброд с запеченным филе кури	60 (25/35)	3,63	6,78	13,36	105,07	т/т/к	11/1
	Запеканка из творога с вареньем	150 (130/20)	15,0	12,4	44,7	370,9	т/т/к	224
Итого за 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	т/т/к	4
Итого за завтрак		510	19,27	19,72	83,84	587,67		

	Салат «Степной» из разных овощей (с 1.03, используются лук репчатый заменяют на лук зелёный, картофель и морковь используют отварными)	60	2,16	5,06	4,68	82,2	2008	30
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/5/10	5,29	7,04	10,7	114,8	т/т/к	76
	Виточки рыбные	90	11,7	10,34	13,5	203,4	2008	239
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150	2,9	2,9	28,9	153,0	т/т/к	123
	Сок фруктовый / Мультимикс/	200	1,4	0,4	32,8	140,0	т/т/к	442/3
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
Итого за обед	Батон нарезной обогащённый микроэлементами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	т/т/к	2
		750	26,25	27,28	105,08	772,5		
Итого за 2 день			45,73	47,32	185,47	1376,27		
3 день								
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04	63,6	2008	23
	Кнедли из кур (паровые), соус сметанный	90(60/30)	10,8	7,7	11,1	156,5	т/т/к	319
	Макаронны отварные	150	5,5	4,8	31,3	191,0	2008	331
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	2008	431
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	25	2,0	1,06	8,37	45,0	т/т/к	1
Итого за завтрак		530	19,14	18,72	67,01	518,1		
Обед	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96	73,8	2008	51
	Суп картофельный с макаронными изделиями и филе кури	200/5	4,18	2,8	16,0	106,8	2008	100
	Голубцы ленивые	240	18,58	17,26	46,92	448,4	т/т/к	306
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	25,7	105,0	2008	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	25	2,0	1,06	8,37	45,0	т/т/к	1
Итого за обед	Апельсин	100	0,4	0,3	10,3	47,0	т/т/к	7
		830	26,2	27,48	111,25	826		
Итого за 3 день			45,47	47,2	195,09	1413,67		
4 день								
Завтрак	Омлет натуральный	60	5,3	9,3	1,0	110,0	т/т/к	215
	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	155	5,6	6,35	23,55	179,0	2008	189
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	24,9	94,5	2011	378
	Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	4,0	2,32	23,4	143,78	т/т/к	2
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4
Итого за завтрак		545	16,74	19,61	83,63	578,98		
Обед	Икра морковная	60	2,52	4,86	6,06	78,0	2008	56
	Суп крестьянский с крупой	200	2,64	4,02	9,92	85,6	2008	94
	Фрикадельки из птицы, соус основной белый	100	4,18	6,07	3,46	109,77	2010	308
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1,0	0,2	19,8	86,0	2008	442

	Булочка творожная	50	5,9	2,8	23,4	144,0	2008	479
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	T/T/K	3/1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,4	13,4	72,0	T/T/K	1
Итого за обед		925	27,54	27,25	104,84	803,37		
Итого за день:			44,28	46,86	188,47	1382,35		
5 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром	60(25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	T/T/K	3
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	175	6,47	6,94	24,9	184,37	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	T/T/K	5
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	T/T/K	2
Итого за завтрак		550	19,12	19,28	73,4	559,37		
	Салат из свежих отварной с маслом растительным, яйцо варёное							
Обед	Щи из квашеной капусты со сметаной	70 (60/10)	3,38	4,9	9,0	103,2	T/T/K	52
	Мясо духовое	200/5	2,24	4,4	4,02	67,2	2008	85
	Компот из апельсинов	240	13,06	14,3	49,9	344,7	T/T/K	258
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	200	0,45	0,1	29,79	141,2	2011	346
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	T/T/K	1
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	15	1,2	0,69	7,8	43,1	T/T/K	2
Итого за обед		1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	T/T/K	3/1
Итого за день		875	26,93	27,74	115,71	822,4		
6 день			46,05	47,02	189,11	1381,77		
Завтрак	Бутерброд с котлетой натуральной рубленой из птицы	60	8,25	8,74	7,38	182,8	T/T/K	5
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	5,1	7,5	15,9	163,0	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	T/T/K	6
Итого за завтрак		615	19,25	19,74	85,08	585,04		
	Салат из солёных огурцов с маслом растительным	60	1,62	3,06	1,56	40,2	2008	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,9	2,8	19,0	96,8	2008	100
	Рыба /филе трески/ припущенная	100	11,7	8,5	8,5	170,2	T/T/K	227
	Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119,0	2008	350
	Компот из кураги	200	1,0	0,1	34,2	142,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	T/T/K	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	T/T/K	2
Итого за обед		775	26,92	24,02	101,15	712,09		
Итого за 6 день			46,17	43,76	186,23	1297,13		
7 день								
Завтрак	Бутерброд с запеченным филе курицы	60	3,63	6,78	13,36	105,07	T/T/K	11/1
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	(25/35) 175	6,53	7,78	34,27	202,0	2008	189
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430

Итого за обед	Йогурт в индивидуальной упаковке, Массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0		Т/Т/к	3/1	
Итого за 9 день		910	27,91	27,78	107,99	815,6				
10 день			44,25	46,57	191,615	1376				
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и яйцом	60 (5/20/35)	2,6	5,0	15,1	88,4		Т/Т/к	209	
	Каша «Дружба»	170	5,27	8,5	22,78	190,4		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	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0		Т/Т/к	1	
Итого за завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке, Массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0		Т/Т/к	3/1	
		675	17,81	19,79	83,66	587,5				
Обед	Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4		2011	71	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,29	4,15	13,62	101,7		2008	91	
	Шницель рубленый	110	14,7	13,75	29,4	251,6		2010	282	
	Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119,0		2008	350	
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0,1	0,1	29,2	118,00		Т/Т/к	442	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0		Т/Т/к	1	
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0		Т/Т/к	2	
Итого за обед		785	25,99	27,6	113,4	755,7				
Итого за 10 день			43,8	47,39	197,06	1343,2				
11 день										
Завтрак	Салат из зеленого горошка с маслом растительным	60	0,46	3,0	3,75	51,9		2010	10	
	Омлет с картофелем	150	11,3	10,0	8,5	276,0		2010	218	
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0		2008	432	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0		Т/Т/к	1	
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	35	2,8	1,6	18,2	100,6		Т/Т/к	2	
Итого за завтрак	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0		Т/Т/к	5	
		565	18,41	16,75	67,05	609,5				
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,42	6,0	1,4	62,6		2008	19	
	Борщ сибирский со сметаной	200/5	6,73	5,39	8,5	109,7		2008	80	
	Рыба тушеная в томате с овощами	150	10,3	5,7	6,0	103,0		Т/Т/к	231	
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150	2,9	2,9	28,9	153,0		Т/Т/к	333	
	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		Т/Т/к	1	
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0		Т/Т/к	2	
	Итого за обед		850	26,95	23,74	106,88	730,3			
	Итого за 11 день			45,36	40,49	173,93	1339,8			
	12 день									
Завтрак	Закрытый бутерброд с биточком паровым из птицы	60 (25-35)	3,9	6,12	3,72	56,0		Т/Т/к	10	
	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	160	13,3	11,98	36,48	352,4		Т/Т/к	224/1	
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105,0		2011	378	
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0		2011	338	

того за завтрак	520	19,12	19,75	76,47	560,4		
Обед							
Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71
Суп картофельный с рисом	200	2,0	2,2	15,8	95,2	2011	101
Печень по-строгановски	100/20	14,15	14,1	8,7	238,2	т/т/к	255
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7	206,0	т/т/к	181
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	25	2,0	1,16	12,99	71,89	т/т/к	2
Итого за обед	795	26,95	24,16	117,19	811,69		
Итого за 12 дней		46,07	43,91	193,59	1372,09		
Всего за 12 дней		539,26	548,45	2256,855	16311,68		
Средняя за 1 день		44,9	45,7	188,07	1359,3		

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

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

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Допускается отклонения в случае سوء поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.