

Согласовано:

Директор ГБОУ школы №
Невского района г. Санкт – Петербурга

« » 202 года



Утверждаю:

Генеральный директор АО КС П «Волна»

И.О. Яхина

« » 202 года



Циклическое двухнедельное меню

районов 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 счёт средств бюджета Санкт – Петербурга (для сырьевых столовых)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№.№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Бутерброд с сыром	60 (25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	2008	3
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	5,8	6,9	30,36	183,0	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		540	19,25	19,71	84,05	586,79	2008	35
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком зелёным (с 01.03. салат из квашеной капусты)	60	0,96	3,1	4,14	48,0		
	Суп картофельный с фасолью	200	3,8	3,6	14,9	112,8	2013	108
	Мясо тушеное	90	13,0	14,8	2,52	198,0	2008	257
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,6	2,5	39,0	199,0	2011	302 т/т/к
	Сок фруктовый / вишнёвый/	200	1,4	0,4	22,8	100,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого на обед		765	26,96	27,26	109,75	801,69		
Итого за 1 день		1290	46,21	46,97	193,8	1388,48		
2 день	Бутерброд с запеченным филе кури	60 (25/35)	3,63	6,78	13,36	105,07	2008	4 т/т/к
Завтрак	Запеканка из творога с соусом абрикосовым	160	15,19	12,4	43,9	370,9	2008/2011	224/335
	Чай с вареньем	200	0,2	0,1	12,111	43,0	2008	430
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338

	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	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	к/к	к/к
Итого за обед		905	26,94	27,6	117,24	857,37		
Итого за день:		1440	45,83	47,15	188,14	1411,61		
5 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром	60 (20/40)	6,5	7,3	7,7	132,9	2008	3
	Пудинг из творога с соусом клюквенным	150 (100/50)	10,9	10,9	37,2	290,5	2010	235
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105,0	2011	378
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
Итого за завтрак		520	19,36	19,99	81,58	580,1		
Обед	Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71
	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,5	4,11	11,02	80,9	2008	95
	Зразы рубленные из кур с омлетом и овощами	90	13,9	13,64	30,69	265,0	2011	298
	Картофельное пюре с морковью	150	3,0	5,76	18,82	138,82	2008	125
	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	27,9	118,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед		770	25,4	26,77	117,02	761,01		
Итого за день		1290	44,76	46,76	198,6	1341,11		
6 день								
Завтрак	Бутерброд с коллетой из пшеницы	60	8,46	8,94	10,38	182,8	2011	5 т/т/к
	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	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,06	8,37	45,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		530	19,12	19,96	64,07	510		
	Салат из солёных огурцов с маслом растительным / до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с зелёным луком/	60	1,62	3,06	1,56	40,2	2008	20
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,9	2,8	19,0	117,0	2008	100
	Рыба /филе трески/ припущенная	100	12,28	14,08	8,89	235,75	2011	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 обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед		765	26,92	27,52	101,54	797,84		
Итого за 6 день		1295	46,04	47,48	165,61	1307,84		
7 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром	60(25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	2008	3
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	6,77	6,94	24,9	184,37	2008	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	2011	338
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
Итого за завтрак		555	19,11	19,72	76,68	573,07		
Обед	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцо варёное	70 (60/10)	3,38	4,9	9,0	103,2	2011	52/209
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2,37	4,03	4,02	60,1	2008	85
	Мясо духовое	240	14,1	14,3	49,9	356,7	2011	258
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	29,79	141,2	2011	346
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к
Итого за обед		875	28,1	27,37	115,71	827,3		
Итого за 7 день 8 день		1430	47,21	47,09	192,39	1400,37		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	60(25/35)	1,2	0,45	20,5	88,85	2011	2
	Биточки паровые, соус молочный	90 (60/30)	10,25	13,2	5,5	137,1	2010/2008	289/366
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7	206,0	2008	181
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		600	16	18,35	86,2	529,95		
Обед	Салат витаминный с маслом растительным /1 вариант/до 01.03. ; с 1.03. салат из квашеной капусты	60	0,72	3,12	5,7	54,0	2008	41
	Суп картофельный с горохом, говядиной и гречками	60	0,96	3,06	5,62	52,0	2008	40
	Рыба, запечённая с луком, по-домашнему	200/5/10	5,12	3,6	16,88	112,8	2008	99/73
	Пюре картофельное	100 (70/30)	11,7	8,5	8,5	170,2	2001	397
	Компот из изюма	150	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	200	0,5	0,1	28,1	116,0	2008	401
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Печенье обогащённое	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
Итого за обед		40	1,5	2,35	13,4	66,5	к/к	к/к
Итого за 8 день 9 день		800	25,3	24,61	107,38	739,6		
		1400	41,3	42,96	193,58	1269,55		
Завтрак	Икра морковная	60	2,3	4,9	7,4	70,8	2008	56
	Макаронны с сыром	150	11,6	12,1	27,56	313,1	2010	206
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	2008	431
	Банан свежий	180	2,7	0,9	37,8	94,7	к/к	к/к

	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	15	1,2	0,63	5,025	27,0	к/к	к/к
		610	18,1	18,63	92,985	567,6		
Обед	Салат овощной с яблоками, маслом растительным	60	0,86	3,18	5,28	53,8	2005	1,49
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,5	4,5	6,43	77,2	2008	84
	Плов из птицы	240	12,0	13,6	33,8	324,7	2012	304
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1,0	0,2	19,8	86,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к
	Итого за обед	910	27,76	27,53	107,99	815,7		
	Итого за 9 день	1520	45,86	46,16	200,975	1383,3		
	Завтрак	Запеканка овощная	70	2,38	4,06	10,22	86,8	2008
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	2011	338
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами		20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
Итого за завтрак	665	17,59	18,85	78,78	585,9			
Обед	Яйцо варёное с гарниром/огурец солёный, морковь, картофель/ маслом растительным	75 (65/10)	4,0	2,0	6,36	57,4	2008	357
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,29	4,15	13,62	101,7	2008	91
	Шницель рубленый из говядины	90	12,0	12,1	24,13	274,7	2010	282
	Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119,0	2008	350
	Кисель из сока плодово - ягодного	200	0,1	0,1	29,2	118,00	2008	408
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Итого за обед	780	26,69	27,75	112,29	821,8		
	Итого за 10 день	1435	44,28	46,6	191,07	1407,7		
	Завтрак	Бутерброд с повидлом	60 (25/35)	1,25	0,45	21,83	94,05	2008
Омлет (с зелёным горошком и маслом сливочным)		150/5	14,5	17,2	27,7	312,6	2010	219
Кофейный напиток		200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами		20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
Мандарин		100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
Итого за завтрак	535	19,6	19,8	86,13	587,65			
Обед	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2011	71
	Борщ сибирский со сметаной	200/5	6,73	5,39	8,5	109,7	2008	80
	Котлета рыбная любительская	90	10,2	3,2	4,5	82,5	2008	241
	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,0	9,4	22,8	225,0	2008	333

	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронutriентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронutriентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед		790	26,95	21,8	99,02	725,8		
Итого за 11 день		1335	46,55	41,6	185,15	1313,45		
12 день								
Завтрак		60 (25-35)	3,9	6,12	3,72	56,0	2008	10
	Закрытый бутерброд с биточком паровым из птицы							
	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	160	13,3	11,98	36,48	352,4	2011	224
	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
Итого за завтрак		520	19,12	19,75	76,4	560,4		
	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
Обед		100/20	14,15	14,1	8,7	238,2	2011	255г/г/к
	Печень по-строгановски							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7	206,0	2008	181
	Сок фруктовый /апельсиновый/	200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронutriентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронutriентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед		765	26,95	24,16	117,19	811,69		
Итого за 12 день		1285	44,54	44,57	193,6	1399,79		
Всего за 12 дней		544,15	552,42	2292,906	16437,5	1369,8		
Средняя за 1 день		45,3	46,05	191,07				

• С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996 г. редакция В.С.Турчиновой.
- 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 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 питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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