

Согласовано:

Директор ГБОУ школы № 268

« » 202 г.



Утверждаю:

Генеральный директор АО КСН «Волна»

Н.О. Яхина

« »



Циклическое 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 счёт средств бюджета Санкт-Петербурга
(для сырьевых столовых)

Экспертное заключение Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека г. Санкт-Петербурга
№ 78-20-10.000.Т. 5684 от 03.03.2023г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром	60 (25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	2008	3
	Каша пшенная 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 вarezной обогащённый микроэлементами	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		
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком зелёным (с 01.03. салат из квашеной капусты)	60	0,96	3,1	4,14	48,0	2008	35
	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 микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
Батон вarezной обогащённый микроэлементами	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								
Завтрак	Бутерброд с запечённым филе курицы	60 (25/35)	3,63	6,78	13,36	105,07	2008	4 т/т/к
	Запеканка из творога с соусом абрикосовым	160 (130/30)	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

Итого за завтрак		520	19,46	19,72	80,151	570,67		
Обед	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным	60	1,92	4,18	5,64	85,8	2008	64
	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/5/10	5,29	7,04	10,7	114,8	2008	76
	Биточки рыбные	90	11,7	10,34	13,5	203,4	2008	239
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150/5	2,9	4,7	23,5	148,0	2008	123
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,09	26,7	131,0	2008	402
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338
Итого за обед		865	26,41	27,66	110,03	837,89		
Итого за 2 день		1365	45,87	47,38	190,181	1408,56		
3 день								
Завтрак	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,42	6,0	1,4	62,6	2008	19
	Птица, тушённая в сметанном соусе (филе кури)	90(50/40)	10,9	8,0	7,8	149,4	2008	312
	Макароны 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 обогащенный 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		
Обед	Винегрет овощной(до01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зелёным)	60	0,84	6,06	3,96	73,8	2008	51
	Суп картофельный с вермишелью и филе кури	200/5	4,18	2,8	16,0	96,8	2008	100
	Голубцы ленивые	240	18,58	17,4	46,92	448,4	2008	306
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	25,7	105,0	2008	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2,0	1,06	8,37	45,0	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
Итого за обед		830	26,24	27,76	111,73	820,7		
Итого за 3 день		1445	45,36	47,72	175,8	1330,7		
4 день								
Завтрак	Бутерброд с джемом	60 (25/35)	1,25	0,45	21,83	94,05	2011	2
	Омлет натуральный	150	13,7	16,2	2,9	229,6	2010	215
	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	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
Итого за завтрак		535	18,89	19,55	70,9	554,24		
Обед	Икра свекольная	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
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203,0	2008	325
	Сок фруктовый /апельсиновый/	200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 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 рубленые 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 обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный 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 котлетой натуральной рубленой из птицы	60	8,25	8,74	7,38	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	2011	338
Итого за завтрак		615	19,25	19,74	85,08	585,04		
Обед	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
	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 обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед		775	26,92	27,52	101,54	797,84		
Итого за 6 день		1390	46,17	47,26	186,62	1382,88		
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	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	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
Итого за завтрак		555	19,12	19,28	73,4	559,37		
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

Итого за обед		910	27,91	27,78	107,99	815,6		
Итого за 9 день		1520	44,25	46,57	191,615	1376		
10 день								
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и яйцом	60 (5/20/35)	2,6	5,0	15,1	88,4	2011	1/209т/т/к
	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
	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 завтрак	Итого за завтрак	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 из говядины	110	14,7	13,75	29,4	318,4	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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед	Итого за обед	785	25,99	27,6	113,4	822,5		
Итого за 10 день		1460	43,8	47,39	197,06	1410		
11 день								
Завтрак	Бутерброд с повидлом	60 (25/35)	1,25	0,45	21,83	94,05	2008	2
	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 обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед		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	Закрытый бутерброд с биточком паровым из птицы	60 (25-35)	3,9	6,12	3,72	56,0	2008	10
	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

Обед	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	2011	255т/т/к
	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 микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	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	46,07	43,91	193,59	1372,09		
Всего за 12 дней			544,01	554,4	2287,046	16427,1		
Средняя за 1 день			45,3	46,2	190,58	1368,92		

- С 01.03. в рецептуре блюдо 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

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