

Согласовано:

Директор ГБОУ школы №
Невского района г. Санкт – Петербурга

« » 202 года



Утверждаю:
Генеральный директор АО КСП « Волна »
Н.О. Яхина

« » 202 года



Циклическое двухнедельное меню горячего питания учащихся (в возрасте от 12 лет и старше) района
образовательных учреждений г. Санкт – Петербурга Невского района
с компенсацией его стоимости (или части стоимости) за счёт средств бюджета Санкт – Петербурга
(для сырьевых столовых)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№.№ рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным, сыр порционный Суп картофельный с фасолью и курой Мясо тушеное Каша гречневая рассыпчатая Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами Батон обогащенный микроэлементами Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5% Пирожок с повидлом	80/20	4,8	9,8	10,85	189,6	2011	24/15
		250/10	7,25	5,9	21,4	228,1	2013	108
		100	15,5	16,5	2,8	220	2008	257
		180	3,12	5,52	45,2	132,4	2011	302
		200	1,0	0,1	34,2	142,0	2008	401
		60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
		40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
		1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к
		100	4,8	6,13	50,3	274,7	2013	701
		1065	49,47	50,85	214,13	1496,8		
2 день	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным, свинина отварная порционная Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной Рыба, запеченная в омлете Пюре картофельное Компот из сухофруктов Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами Батон нарезной обогащенный	100/15	4,6	12,2	19,4	180,8	2008/2011	64/16
		250/15/5	5,67	5,44	35,1	196,6	2013	84
		100	15,64	8,9	17,87	261,94	2010	249
		180	3,72	6,48	24,36	169,2	2008	335
		200	0,6	0,09	26,7	131,0	2008	402
		40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
		30	2,4	1,39	15,6	86,3	к/к	к/к

Итого за обед 3 день	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
	Булочка сырная	100	13,3	10,3	46,0	313,3	2001	599
		1135	49,57	46,94	209,21	1462,84		
Обед	Сельдь с гарниром	20/80	4,8	8,12	13,32	145,7	1996	83 т/т/к
	Суп картофельный с вермишелью и курой	250/10	8,5	11,8	37,4	291,6	2008	100
	Свинина, запеченная с сыром	100	20,37	16,1	32,74	457,0	2005	9.212
	Рагу овощное	200	4,6	9	17,4	170,6	2008	351
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	25,7	105	2008	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Банан свежий	200	3,0	1,0	42,0	105,24	к/к	к/к
		1180	49,47	50,42	209,44	1498,14		
	Итого за обед 4 день							
Обед	Салат «Летний» с маслом растительным, яйцо варёное	80/20	6,15	12,5	9,95	168,5	2011	34/209
	Суп крестьянский с крупой перловой и курой	250/10	5,42	6,38	12,4	128,2	2008	94
	Котлеты пожарские	100	14,8	14,2	43,2	377,0	2011	876
	Рис отварной	180	4,4	7,56	39,36	243,6	2008	325
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4,0	2,2	16,8	90	к/к	к/к
	Батон обогащенный микронутриентами	55	4,0	2,3	26	143,75	к/к	к/к
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5	2,5	8,5	87	к/к	к/к
	Булочка творожная	50	5,9	2,8	23,4	144	2008	479
		1120	49,87	50,64	207,51	1497,05		
Итого за обед 5 день								
Обед	Салат из сыра, яблок и огурцов	100	9,1	13,7	3,5	174	2008	27
	Суп из овощей со сметаной говяжьей отварной	250/10/10	5,78	7,38	10,56	132,8	2008	95
	Шницель (из филе кури)	100	17,4	11,09	38,3	377,8	1996	382т/т/к
	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	3,72	10,6	24,36	206,2	2008	335
	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	27,9	118,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Пирожок слоёный с яблочным фаршем	100	5,5	5,2	43,8	243,3	2008	451
	Банан свежий	200	3,0	1,0	42,0	105,24	к/к	к/к
		1215	49,5	51,72	210,52	1465,34		
	Итого за обед 6 день							
Обед	Винегрет овощной с рыбой	80/40	7,8	15,9	12,35	213,4	2011	67/226
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,9	5,2	17,4	153,0	2008	97
	Печень по-строгановски	100	14,7	10,4	10,1	215,2	2011	255
Макаронные отварные	200	7,3	6,4	41,7	254,7	2008	331	

	Кисель из яблок	200	0,1	0,2	57,2	184,0	2011	352
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Крендель сахарный	80	5,7	10,5	44,6	296,0	2011	415
	Груша свежая	150	0,6	0,45	15,46	70,5	2011	338
Итого за обед		1185	49,9	51,6	218,91	1494,8		
7 день								
	Салат из свеклы с зеленым горошком, маслом растительным, яйцо варёное	80/20	3,43	8,46	7,833	137,1	2010	34/213
Обед	Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	250/10/5	5,51	6,97	5,02	102,92	2008	85
	Мясо духовое	300	18,5	19,86	77,2	578,11	2011	258
	Сок фруктовый /яблочный/	200	0	0	23,3	92,9	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	к/к	к/к
	Булочка сырная	100	13,3	10,3	46,0	313,3	2001	599
Итого за обед		1165	49,14	50,29	210,53	1494,36		
8 день								
	Салат « Весна» с маслом растительным, сыр порционный	80/20	9,1	13,7	3,5	194,8	2011	28/15
Обед	Суп картофельный с горохом, говядиной и гречками	250/10/10	9,22	5,22	28,7	188,2	2008	99/73
	Котлета из филе птицы с соусом Весна» рубленая	120	17,3	23,2	29,16	401,1	1996	454
	Пюре картофельное с маслом сливочным	200/5	4,725	11,42	28,54	225,5	2008	335
	Напиток апельсиновый	200	0,45	0,1	39,59	171,06	2013	679
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
	Ватрушка с повидлом	75	4,05	1,5	46,35	214,05	2008	453
Итого за обед		1125	53,285	59,98	227,5	1669,41		
9 день								
	Винегрет овощной* с сельдью	100	5,3	9,7	5,0	130,0	2008	52
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	7,3	9,8	9,1	204,9	2008	84
	Плов из филе птицы	300	17,8	21,6	64,8	504,9	2012	304
	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	27,9	118,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5	2,5	8,5	87	к/к	к/к
	Булочка с корицей	75	6,0	2,25	49,5	228	2011	438
Итого за обед		1165	49,6	50,45	205,68	1495,8		
10 день								
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным*, яйцо варёное	100/20	4,8	5,18	10,05	112,21	2011	20/209
Обед	Рассольник ленинградский с курой отварной и сметаной	250/10/5	5,68	5,9	17,1	165,32	2008	91
	Котлета особая	100	12,5	10,3	32,6	273,2	2011	269

Обед	Капуста тушёная с маслом сливочным	200/5	7,7	13,5	10,1	175,7	2011	321
	Кисель из кураги	200	0,7	0,1	37,0	151,0	2008	406
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый	50	4,0	2,3	26,0	143,75	к/к	к/к
	Банан свежий	200	3,0	1,0	42,0	105,24	к/к	к/к
	Ватрушка с творогом	75	6,2	10,05	20,05	263,48	1996	695
	Итого за обед	1275	49,38	50,88	215,0	1497,9		
	11 день							
Обед	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком с маслом растительным*, свинина отварная порционная	100/20	10,15	8,5	27,55	250,3	2011	40/16
	Борщ сибирский с говядиной и сметаной	250/10/10	11,2	12,26	19,6	207,54	2008	80
	Гуляш из говядины	100	10,08	10,58	17,2	220,3	2011	260
	Макаронные отварные	200	7,3	6,4	41,7	254,7	2008	331
	Компот из чёрной смородины	200	0,5	0,1	38,1	160,3	2010	375
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Крендель сахарный	80	5,7	10,5	44,6	296,0	2011	415
	Итого за обед	1030	49,73	50,89	208,85	1497,14		
12 день								
Обед	Салат квашеной капусты с огурцами и помидорами с маслом растительным	100	1,6	5,1	7,7	83,0	2001	13
	Суп – лапша домашняя с курой отварной	250/10	6,3	8,4	15,7	258,0	2012	86
	Рыба припущенная, соус белый с яйцом	100	19,5	18,9	20,59	242,2	2012	245/364
	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	3,6	11,28	27,3	270,0	2008	333
	Кисель из яблок	200	0,1	0,2	57,2	184,0	2011	352
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Булочка молочная	100	8,7	1,8	51,9	258,0	2008	477
	Итого за обед	1/100-125	5	2,5	8,5	87	к/к	к/к
Всего за 12 дней	1130	49,6	50,73	208,99	1490,2			
Средняя за 1 день		598,515	615,39	2546,27	18059,78			
		49,9	51,3	212,1	1505,0			

• С.01.03. в рецептуре блюод 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 блюод и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2013. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

• Сборник рецептов национальных блюод и кулинарных изделий, издательство «Хлебпродинформ», редакция Лапиной В.Т.

• 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, 2012г.. 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

№ п/п	Наименование блюда	Плотность питания		Энергетическая ценность	Средняя порция	ЛДЖ
		Жир	Углеводы			
1	Салат из свежих овощей (капуста, морковь, свекла, лук, огурцы, помидоры)	10	10	100	100	100
2	Суп овощной с картофелем	10	10	100	100	100
3	Пюре картофельное	10	10	100	100	100
4	Пюре морковное	10	10	100	100	100
5	Пюре тыквенное	10	10	100	100	100
6	Пюре кабачковое	10	10	100	100	100
7	Пюре брокколи	10	10	100	100	100
8	Пюре цветной капусты	10	10	100	100	100
9	Пюре гороховый суп	10	10	100	100	100
10	Пюре фасолевый суп	10	10	100	100	100
11	Пюре чечевичный суп	10	10	100	100	100
12	Пюре гороховый суп с овощами	10	10	100	100	100
13	Пюре фасолевый суп с овощами	10	10	100	100	100
14	Пюре чечевичный суп с овощами	10	10	100	100	100
15	Пюре гороховый суп с овощами и грибами	10	10	100	100	100
16	Пюре фасолевый суп с овощами и грибами	10	10	100	100	100
17	Пюре чечевичный суп с овощами и грибами	10	10	100	100	100
18	Пюре гороховый суп с овощами, грибами и картофелем	10	10	100	100	100
19	Пюре фасолевый суп с овощами, грибами и картофелем	10	10	100	100	100
20	Пюре чечевичный суп с овощами, грибами и картофелем	10	10	100	100	100