

Согласовано:

Директор ГБОУ школы № 513

М.С.А.Александров

« 20 » 08 2024 г.

Утверждаю:

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 счёт средств бюджета Санкт – Петербурга
 (для сырьевых столовых)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур или т/т/к	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром	60 (25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	т/т/к	3
	Каша пшеничная 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 обогащённый 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 зелёным	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
	Гюле 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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,4	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	35	2,8	1,6	18,2	100,6	т/т/к	2
Итого на обед		775	26,46	27,6	101,63	788,6		
Итого за 1 день			45,51	47,08	174,7	1369,39		
2 день								
Завтрак	Бутерброд с запеченным филе курицы	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
	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
	Биточки 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 микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	т/т/к	2
Итого за обед		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
	Кнели из кур (паровые), соус сметанный	90(60/30)	10,8	7,7	11,1	156,5	т/т/к	319
	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 обогащённый микронутриентами	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 курицы	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 микронутриентами	25	2,0	1,06	8,37	45,0	т/т/к	1
	Апельсин	100	0,4	0,3	10,3	47,0	т/т/к	7
Итого за обед		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 микронутриентами	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

		50	5,9	2,8	23,4	144,0	2008	479
	Булочка творожная	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	т/т/к	3/1
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	40	3,2	1,4	13,4	72,0	т/т/к	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	925	27,54	27,25	104,84	803,37		
Итого за обед			44,28	46,86	188,47	1382,35		
Итого за день:								
5 день		60(25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	т/т/к	3
Завтрак	Бутерброд с сыром	175	6,47	6,94	24,9	184,37	2008	189
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Кофейный напиток	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5
	Мандарин	15	1,2	0,69	7,8	43,1	т/т/к	2
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	550	19,12	19,28	73,4	559,37		
Итого за завтрак							т/т/к	52
Обед	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцо варёное	70 (60/10)	3,38	4,9	9,0	103,2		
		200/5	2,24	4,4	4,02	67,2	2008	85
	Щи из квашеной капусты со сметаной	240	13,06	14,3	49,9	344,7	т/т/к	258
	Мясо духовое	200	0,45	0,1	29,79	141,2	2011	346
	Компот из апельсинов	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	т/т/к	2
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	т/т/к	3/1
Итого за обед		875	26,93	27,74	115,71	822,4		
Итого за день			46,05	47,02	189,11	1381,77		
6 день		60	8,25	8,74	7,38	182,8	т/т/к	5
Завтрак	Бутерброд с котлетой натуральной рубленой из птицы	155	5,1	7,5	15,9	163,0	2008	189
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	2,9	2,5	19,8	134,0	2008	433
	Какао с молоком	200	3,0	1,0	42,0	105,24	т/т/к	6
	Банан свежий	615	19,25	19,74	85,08	585,04		
Итого за завтрак								
Обед		60	1,62	3,06	1,56	40,2	2008	20
	Салат из солёных огурцов с маслом растительным	200	3,9	2,8	19,0	96,8	2008	100
	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	11,7	8,5	8,5	170,2	т/т/к	227
	Рыба /филе трески/ припущенная	150	3,5	6,7	11,5	119,0	2008	350
	Рагу овощное	200	1,0	0,1	34,2	142,0	2008	401
	Компот из кураги	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	т/т/к	2
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	775	26,92	24,02	101,15	712,09		
Итого за обед			46,17	43,76	186,23	1297,13		
Итого за 6 день								
7 день		60	3,63	6,78	13,36	105,07	т/т/к	11/1
Завтрак	Бутерброд с запеченным филе кури	(25/35)						
		175	6,53	7,78	34,27	202,0	2008	189
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
	Чай с сахаром							

	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	г/г/к	5
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	г/г/к	3/1
Итого за завтрак		660	16,11	17,16	78,63	492,07		
Обед	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2011	71
	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,5	4,11	11,02	80,9	2008	85
	Фрикадельки из говядины, тушёные в молочном соусе	90	10,1	12,0	7,6	178,8	2008	293
	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	40	3,2	1,7	13,4	72,0	г/г/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	2,86	20,79	114,99	г/г/к	2
Итого за обед		785	24,52	27,23	113,15	770,29		
Итого за 7 день			40,63	44,39	191,78	1262,36		
8 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром	60 (20/40)	6,5	7,3	7,7	132,9	г/г/к	3
	Пудинг из творога с соусом клюквенным	150 (100/50)	10,9	10,9	37,2	290,5	г/г/к	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	г/г/к	4
	Итого за завтрак		510	19,36	19,99	81,58	580,1	
Обед	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	80	1,28	4,08	6,16	66,4	2008	40
	Суп картофельный с горохом, говядиной и гренками	200/5/10	5,12	3,6	16,88	112,8 /37	2008	99/ 73
	Филе трески запеченное, соус основной белый	100 (70/30)	12,28	9,4	8,89	235,75	г/г/к	237
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	г/г/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	г/г/к	2
	Печенье обогащенное	40	1,5	2,35	13,4	66,5	г/г/к	25
Итого за обед		820	26,58	26,47	108,23	817,55		
Итого за 8 день			45,94	46,46	189,81	1397,65		
9 день								
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04	63,6	2008	23
	Макароны с сыром	150	11,6	12,1	24,56	313,1	г/г/к	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	г/г/к	6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,63	5,025	27,0	г/г/к	1
	Итого за завтрак		610	16,34	18,79	83,625	560,4	
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 филе птицы	240	12,15	13,85	33,8	324,6	г/г/к	304
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1,0	0,2	19,8	86,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	г/г/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	г/г/к	2
	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 обед		910	27,91	27,78	107,99	815,6		
Итого за 9 день			44,25	46,57	191,615	1376		
10 день		60 (5/20/35)	2,6	5,0	15,1	88,4	т/т/к	209
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и яйцом	170	5,27	8,5	22,78	190,4	2008	190
	Каша «Дружба»	200	2,9	2,5	19,8	134,0	2008	433
	Какао с молоком	100	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4
	Яблоко свежее	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	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		60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71
	Помидор свежий порционный	200/5	2,29	4,15	13,62	101,7	2008	91
	Рассольник ленинградский со сметаной	110	14,7	13,75	29,4	251,6	2010	282
	Шницель рубленый	150	3,5	6,7	11,5	119,0	2008	350
	Рагу овощное	200	0,1	0,1	29,2	118,00	т/т/к	442
	Сок фруктовый (абрикосовый)	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	785	25,99	27,6	113,4	755,7		
Итого за обед			43,8	47,39	197,06	1343,2		
Итого за 10 день								
11 день		60	0,46	3,0	3,75	51,9	2010	10
Завтрак	Салат из зелёного горошка с маслом растительным	150	11,3	10,0	8,5	276,0	2010	218
	Омлет с картофелем	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Кофейный напиток	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	35	2,8	1,6	18,2	100,6	т/т/к	2
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5
	Мандарин	565	18,41	16,75	67,05	609,5		
Итого за завтрак								
Обед		60	0,42	6,0	1,4	62,6	2008	19
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	200/5	6,73	5,39	8,5	109,7	2008	80
	Борщ сибирский со сметаной	150	10,3	5,7	6,0	103,0	т/т/к	231
	Рыба тушеная в томате с овощами	150	2,9	2,9	28,9	153,0	т/т/к	333
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	394
	Компот из свежих яблок	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	850	26,95	23,74	106,88	730,3		
Итого за обед			45,36	40,49	173,93	1339,8		
Итого за 11 день								
12 день		60 (25-35)	3,9	6,12	3,72	56,0	т/т/к	10
Завтрак	Закрытый бутерброд с биточком паровым из птицы	160	13,3	11,98	36,48	352,4	т/т/к	224/1
	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	200	1,52	1,35	25,9	105,0	2011	378
	Чай с молоком	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338
	Груша свежая							

		520	19,12	19,75	76,47	560,4		
Итого за завтрак								
		60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71
Обед	Помидор свежий порционный	200	2,0	2,2	15,8	95,2	2011	101
	Суп картофельный с рисом	100/20	14,15	14,1	8,7	238,2	т/т/к	255
	Печень по-строгановски	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7	206,0	т/т/к	181
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442
	Сок фруктовый /апельсиновый/	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	т/т/к	2
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	795	26,95	24,16	117,19	811,69		
Итого за обед			46,07	43,91	193,59	1372,09		
Итого за 12 дней								
			539,26	548,45	2256,855	16311,68		
Всего за 12 дней			44.9	45.7	188.07	1359.3		
Средняя за 1 день								

- * 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 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
 - *Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20
- Допускается отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

