



Ильинская
Давыдова №39
 П.Н. Давыдова

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



«Утверждано»
 Генеральный директор АО КСП «Волна»
 Н.О. Якина
 2021 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным, сыр порционный Суп картофельный с фасолью и курой Мясное 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
		2 день	Итого на обед		49,47	50,85	214,13	1496,8
Обед	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным, ветчина варёная 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	13,0	17,87	261,94	2010	249
		180	3,72	6,48	25,36	206,2	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

	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
Итого за обед			49,57	51,04	210,21	1499,84		
3 день								
	Салат из свежих с огурцами соевыми, сельдь порционная	100/20	4,8	8,12	13,32	145,7	2011/2010	55/8
	Суп картофельный с вермишелью и курой	250/10	8,5	11,8	37,4	291,6	2008	100
Обед	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 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
Итого за обед	Батан свежий	200	3,0	1,0	42,0	105,24	к/к	к/к
4 день			49,47	50,42	209,44	1498,14		
	Салат «Летний» с маслом растительным, яйцо варёное	80/20	6,15	12,5	9,95	168,5	2011	34/209
	Суп крестьянский с крупной перловой и курой	250/10	5,42	6,38	12,4	128,2	2008	94
Обед	Колбасы пожарские	100	14,8	14,2	43,2	377,0	2011	876
	Капуста свежая тушёная	180	4,4	7,56	39,36	243,6	2008	325
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	2008	594
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4,0	2,2	16,8	90	к/к	к/к
	Батон обогащенный микроэлементами	40	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
Итого за обед			49,87	50,64	207,51	1497,05		
5 день								
	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
Обед	Шницель (из филе кури)	100	17,4	11,09	38,3	377,8	1996	382 г/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 микроэлементами	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
	Батан свежий	200	3,0	1,0	42,0	105,24	к/к	к/к
Итого за обед			49,5	51,72	210,52	1495,34		
6 день								
	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
Обед	Печень по-строгановски	100	14,7	10,4	10,1	215,2	2011	255
	Макаронны 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

Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	415
	Крепдэль сахарный	80	5,7	10,5	44,6	296,0	2011	338
	Группа свежая	150	0,6	0,45	5,3	70,5	2011	
Итого за обед			49,3	51,6	208,75	1494,8		
7 день								
Обед	Салат из свежих с зеленым горошком, маслом растительным, яйце варёное	80/20	3,43	8,46	7,833	137,1	2010	34/213
	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 микроутриентами	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
	Группа 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		49,14	50,29	210,53	1494,36		
	8 день							
Обед	Салат « Весна» с маслом растительным, сыр порционный	80/20	9,1	13,7	3,5	194,8	2011	28/15
	Суп картофельный с горохом, говядиной и грибами	250/10/10	9,22	5,22	28,7	188,2	2008	99/73
	Котлета натуральная из филе птицы	100	14,38	20,98	16,8	265,95	1996	454
	Пюре картофельное	180	3,6	4,27	23,57	163,74	2008	335
	Напиток апельсиновый	200	0,45	0,1	39,59	171,06	2013	679
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	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
	Дыблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
	Ватрушка с повидлом	75	4,05	1,5	46,35	224,05	2008	453
	Итого за обед		49,24	50,61	210,17	1482,5		
9 день								
Обед	Винегрет овощной* с сельдью	100	5,3	9,7	5,0	130,0	2008	52
	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 микроутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон обогащенный микроутриентами	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		49,6	50,45	205,68	1495,8		
	10 день							
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным*, яйцо варёное	100/20	4,8	5,18	10,05	112,21	2011	20/209
	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
	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 обогащенный	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к

	Багон нарезной обогашённый	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
	Вагупшка с творогом	75	6,2	10,05	20,05	263,48		1996		695
Итого за обед			49,38	50,88	215,0	1497,9				
11 день										
	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком с маслом растительным*, ветчина варёная пропорция	100/20	10,15	8,5	27,55	250,3		2011		40/16
Обед										
	Ворш 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
	Макароны 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 обогашённый микроутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108		к/к		к/к
	Крепитель сахарный	80	5,7	10,5	44,6	296,0		2011		415
Итого за обед			49,73	50,89	208,85	1497,14				
12 день										
	Салат квашеной капусты с огурцами и помидорами с маслом растительным	100	1,6	5,1	7,7	83,0		2001		13
Обед										
	Суп – лапша домашняя с курой отварной	250/10	6,3	8,4	15,7	258,0		2012		86
	Рыба притушенная, 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 обогашённый микроутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108		к/к		к/к
	Вялочка молочная	100	8,7	1,8	51,9	258,0		2008		477
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5	2,5	8,5	87		к/к		к/к
Итого за обед			49,6	50,73	208,99	1490,2				
Всего за 12 дней			593,92	608,68	2520,07	17952,38				
Средняя за 1 день			49,5	50,7	210,0	1496,0				

- С 01.03. в рецептуре блиод лук репчатый заменяется на лук зелёный
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Деся принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник рецептов блиод и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Деся принт, 2013. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник рецептов национальных блиод 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 Кутянской М.Н.
- Сборник рецептов блиод и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва, Деся принт, 2010, 2012г.. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Выход порций готовых блиод соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Наименование продукта	Норма на одного ребенка в день	Дни												Факт за 12 дней в г	Норма за 12 дней			
		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день					
Хлеб ржаной обогащенный /ржано - пшеничный/	66	60	40	60	50	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	690	796
Хлеб пшеничный	110	140	130	40	112	125	80	130	134	115	151	80	100				1337	1320
Мука пшеничная	11	6	11	4		13	10	13	18	31	23	18	18				134	132
Крупа /злаки, бобовые	7,5	31			31				20		5	10					128	90
Макаронные изделия	11			10			61										132	132
Картофель	102,85	63	176	119	51	137	117	118	146	46	55	55	154				1237	1234,2
Овоши разные / зеленые/	176,0	118	175	344	117	93	116	260	188	144	511	174	143				2118	2112
Фрукты свежие	101,75		100	216	45	330	201	121	122	44	200	62	51				1492	1221
Соки	110							200									200	1320
Фрукты сухие в т. ч. пшеничник	11	20	20														40	132
Сахарный песок	19,25	21	20	20	24	23	20	3	19	18	15	25	24				232	231
Кондитерские изделия	8,25	45							30		20						95	99
Мясо б/к	42,9	88	44	65		19	39	78	19	19	74	88					533	349,8
Птица	29,15	30		17	114	106			119	110	16,6		16,6				529,2	514,8
Рыба филе	42,32		97	40			50			52			92				331	507,84
Субпродукты	22						100										100	264
Молоко, кисломолочная пищевая продукция	192,5	125	65		180	29		25	29		25		165				598	2310
Творог	33,0				13					125	27						165	396
Сметана	5,5		5				18	8		15	8	10					64	66
Сыр	8,25	21	23	11		41		23	21				18				158	99
Масло сливочное	19,25	19	17	21	18	20	21	17	19	23	27	28					230	231
Масло растительное	9,9	9	6	10	10	10	16	13	11	8	12	10	5				120	118,8
Дрожжи шт.	22	10	40		44	24	18	35	29	3	25	18	18				264	264
Дрожжи	0,17	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1				12	2,04
Соль	2,75	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3				34	33