Согласовано
Директор ... Щепекина

«Утверждаю»
Генеральный директор АО КСП « Волна»
_____ Н.О.Яхина
«26» 12 2022 г.

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
Завтрак	Овощи свежие порционные(огурец, помидор)	50/50	0,7	0,1	1,9	11,0	2011	71
	Суфле из птицы	70	12,65	14,37	21,91	279,74	2011	299
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,36	169,2	2008	335
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	2008	431
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		**595**	**20,57**	**22,75**	**76,77**	**593,94**		
Обед								
	Салат из квашеной капусты с яблоками, маслом растительным	100	0,6	5,1	8,4	97,0	2013	37
	Суп картофельный с фасолью	250	4,75	4,5	18,6	179,0	2013	108
	Тефтели из говядины в соусе сметанном	100	9,88	11,5	7,33	199,3	2008	283
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,12	5,52	45,2	132,4	2011	302
	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 обогащённый микронутриентами	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	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к
Итого на обед		**1035**	**31,15**	**32,87**	**148,61**	**995,7**		
Итого за 1 день		**1630**	**51,72**	**55,62**	**225,38**	**1589,64**		
2 день								
Завтрак	Омлет (с зелёным горошком и маслом сливочным)	100	9,2	10,35	10,5	172,4	2010	219 т/т/к
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	230/5	9,66	8,2	39,1	287,13	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	228
Итого за завтрак		**655**	**22,4**	**23,22**	**93,17**	**675,73**		
	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным	100	3,2	10,3	9,4	143,0	2008	64
	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/5/5	3,15	3,74	17,1	118,8	2008	76
	Рыба, запеченная в омлете	100	15,64	8,9	17,87	261,94	2010	249
	Рагу овощное	180	4,2	8,04	19,8	142,8	2008	350
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	26,7	131,0	2008	402
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	30	2,4	1,39	15,6	86,3	к/к	к/к
Итого за обед		**910**	**32,39**	**32,16**	**119,87**	**955,84**		
Итого за 2 день		**1655**	**54,79**	**55,38**	**213,04**	**1631,57**		
3 день								
Завтрак	Помидор свежий порционный	100	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71
	Печень тушёная в соусе сметанном	100	11,1	10,4	8,7	166,0	2008	261
	Макароны отварные	150	5,5	4,8	31,3	191,0	2008	331
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	23,4	105,0	2011	378
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		**690**	**22,67**	**18,45**	**86,5**	**586,4**		
Обед	Винегрет овощной до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	100	1,3	10,0	6,6	123,0	2008	51
	Суп картофельный с рыбой	250/25	5,17	3,0	19,2	136,3	2008	92
	Голубцы ленивые	280	18,07	14,95	34,74	387,68	2008	306
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	25,7	105	2008	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Сдоба обыкновенная - фигурная	50	3,6	2,1	36,6	141,0	2008	464
Итого за обед		**945**	**31,54**	**31,75**	**136,24**	**964,98**		
Итого за 3 день		**1635**	**54,21**	**50,2**	**222,74**	**1551,38**		
4 день								
Завтрак	Бутерброд закрытый с котлетой рубленой из куры	40/60	12,1	7,9	29,1	221,0	2008	10т/т/к
	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	200/10	7,5	12,2	33,1	227,7	2008	189
	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	2011	338
Итого за завтрак		**610**	**20,24**	**20,64**	**87,98**	**560,4**		
Обед	Салат « степной» (с 01.03. из отварных овощей с зелёным луком)	100	3,6	10,2	7,8	137,0	2008	30
	Суп крестьянский с крупой перловой	250	3,3	5,02	12,4	107,0	2008	94
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	11,2	5,4	15,0	153,2	2010	281
	Рис отварной	180	4,4	7,56	39,36	243,6	2008	325
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогашенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к

	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,92	10,39	57,5	к/к	к/к
	Йогурт фруктовый 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		**1015**	**32,5**	**33,5**	**134,75**	**972,3**		
Итого за 4 день		**1625**	**52,74**	**54,14**	**222,73**	**1532,7**		
5 день								
Завтрак	Яблоко печеное с сахарной пудрой	100	0,4	0,3	24,2	175,0	2008	423
	Пудинг из творога с вареньем	200	18,81	16,1	42,2	353,8	2010	235
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
Итого за завтрак		**515**	**21,91**	**18,39**	**96,6**	**678,9**		
Обед	Икра морковная	100	3,8	8,1	7,5	118,0	2008	56
	Суп из овощей со сметаной	250/5	3,0	4,2	13,77	101,1	2008	95
	Зразы рубленые из кур с омлетом	100	15,1	12,2	36,3	277,8	2011	298
	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	3,72	10,6	24,36	206,2	2008	335
	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
Итого за обед		**880**	**30,22**	**37,2**	**118,13**	**875,1**		
Итого за 5 день		**1395**	**52,13**	**55,59**	**214,73**	**1554**		
6 день								
Завтрак	Омлет (с зелёным горошком и маслом сливочным)	100	9,2	10,35	10,5	172,4	2010	219 т/т/к
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,2	8,6	18,5	185,6	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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,6	5,0	27,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		**715**	**22,5**	**23,05**	**95,8**	**624,24**		
Обед	Салат « Школьные годы» .(с 01.03. капуста белокочанная заменяется на китайскую)	100	1,5	10,1	4,4	115,0	2008	41
	Суп картофельный	250	3,6	2,86	19,2	117,0	2008	92
	Сердце тушёное в соусе	100	13,0	10,6	8,9	168,0	2011	262
	Макароны отварные	180	6,6	5,76	37,5	240,8	2008	331
	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 обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,92	10,39	57,5	к/к	к/к
Итого за обед		**890**	**30,5**	**32,04**	**127,99**	**912,39**		
Итого за 6 день		**1605**	**53**	**55,09**	**223,79**	**1536,63**		
7 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром и помидором	30/30/40	6,5	10,1	12,1	174,3	2008	3т/т/к
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/5	9,4	13,76	34,5	293,0	2008	189
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430

	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
Итого за завтрак.		**675**	**18,1**	**25,11**	**78,6**	**610,3**		
Обед	Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	100	3,7	6,54	7,19	103,2	2005	1.49
	Щи из квашеной капусты и сметаной	250/5	2,96	5,03	5,02	75,12	2008	85
	Мясо духовое	280	18,2	16,48	64,58	498,75	2011	258
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1	0,2	19,8	86,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед		**915**	**32,26**	**31,8**	**130,77**	**950,07**		
Итого за 7 день		**1590**	**50,36**	**56,91**	**209,37**	**1560,37**		
8 день								
Завтрак	Огурец свежий порционный	100	0,7	0,1	1,9	11,0	2011	71
	Биточки паровые, соус молочный	100	11,3	14,5	12,65	150,8	2010	289
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7	206,0	2008	181
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,92	10,39	57,5	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
Итого за завтрак		**690**	**20,74**	**22,71**	**102,52**	**620**		
Обед	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,6	5,1	7,7	83,0	2008	40
	Суп картофельный с горохом, говядиной и гренками	250/5/10	6,4	4,5	18,6	150,0	2008	99/73
	Биточки рыбные	100	13,2	14,5	10,4	226,0	2008	239
	Пюре картофельное	180	3,6	4,27	23,57	163,74	2008	335
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	39,59	141,2	2011	346
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 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
Итого за обед		**925**	**31,65**	**32,02**	**134,04**	**951,04**		
Итого за 8 день		**1615**	**52,39**	**54,73**	**236,56**	**1571,04**		
9 день	Бутерброд с запеченным филе куры и свежим огурцом	100 (25/30/45)	3,71	5,88	13,5	102,07	2008	4 т/т/к
	Запеканка из творога с соусом яблочным	210	17,96	16,46	56,24	464,4	2008/2011	224/337
	Чай с сахаром с лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	2008	431
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
Итого за завтрак		**615**	**22,41**	**22,88**	**95,72**	**680,17**		
Обед	Салат картофельный с морковью, и зеленым горошком с маслом растительным	100	2,74	7,06	6,55	112,7	2011	40
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	3,12	5,6	8,03	96,5	2008	84
	Плов из филе птицы	280	14,6	14,2	33,7	301,8	2012	304
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 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

	Булочка с корицей	50	4,0	1,5	23,5	139,0	2011	438
Итого за обед		**965**	**31,36**	**32,01**	**134,06**	**953**		
Итого за 9 день		**1580**	**53,77**	**54,89**	**229,78**	**1633,17**		
10 день								
Завтрак	Помидор свежий порционный	100	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71
	Запеканка картофельная с сердцем говяжьим, соус молочный	200 (150/50)	15,1	19,0	22,0	320,0	2008	299
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	23,4	105,0	2011	378
	Банан свежий	180	2,7	0,9	37,8	94,7	2011	338
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		**720**	**23,12**	**23,15**	**98,8**	**606,1**		
Обед	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, сыр порционный	80/20	4,8	5,18	10,05	112,21	2011	52/15
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,86	5,18	17,02	127,12	2008	91
	Котлета особая	100	12,5	10,3	32,6	273,2	2010	269
	Рагу овощное	180	4,2	8,04	13,8	144,36	2008	350
	Сок фруктовый /персиковый/	200	0,6	0	26,38	107,92	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 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
Итого за обед		**915**	**31,36**	**32,25**	**134,03**	**951,81**		
Итого за10 день		**1635**	**54,48**	**55,4**	**232,83**	**1557,91**		
11 день								
Завтрак	Яйцо с гарниром (морковь, картофель отварные, огурец солёный)	20/80	3,1	6,5	12,1	146,3	1996	64т/т/к
	Макароны с сыром	200	15,23	14,01	42,99	348,73	2010	206
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	2008	431
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		**645**	**22,27**	**22,75**	**94,47**	**680,73**		
Обед	Салат из квашеной капусты с огурцами и помидорами с маслом растительным	100	1,6	5,1	7,7	83,0	2001	13
	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	250/5	7,23	6,73	15,28	151,7	2008	79
	Фрикадельки рыбные	100	10,85	3,55	19,1	120,0	2011	240
	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	3,6	11,28	27,3	270,0	2008	333
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 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
Итого за обед		**920**	**30,18**	**30,31**	**131,66**	**927,7**		
Итого за11 день		**1564**	**52,45**	**53,06**	**226,13**	**1608,43**		
12 день								
Завтрак	Запеканка из творога с соусом абрикосовым	100 60/40	9,7	8,9	19,43	196,62	2008/2011	224/335
	Каша « Дружба» с маслом сливочным	200/10	9,8	9,83	45,18	271,1	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
Итого за завтрак		**710**	**22,84**	**21,67**	**95,19**	**653,42**		
	Икра морковная	100	3,8	8,1	7,5	118,0	2008	56

Обед	Суп крестьянский со сметаной	250/5	3,5	6,1	12,8	119,4	2011	98
	Гуляш из говядины	100	11,08	10,58	14,2	178,84	2011	260
	Макароны отварные	180	6,6	5,76	37,56	234,26	2008	331
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	27,9	115,0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	13,4	72,0
	Батон нарезной обогашённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	20,78	115,0
Итого за обед		**915.**	**31,58**	**32,29**	**134,14**	**952,5**		
		1625	**54,42**	**53,96**	**229,33**	**1605,92**		
Всего за 12 дней			**636,05**	**655**	**2687,06**	**18968,4**		
Средняя за 1 день			**53,04**	**54,5**	**224,0**	**1580,7**		

- С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный
- - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П.,Тутельяна В.А.
- - Сборник рецептур национадьных блюд и кулинарных изделий, издательство» Хлебпродинформ» , редакция Лапшиной В.Т.
- - Сборник рецептур 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 рецептур 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