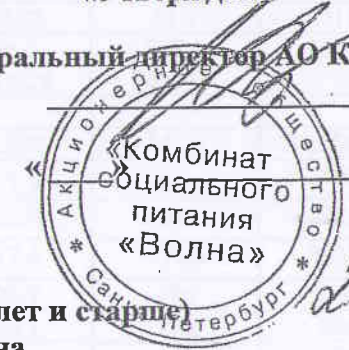




Директор школы
А.П. Теплякина

«Утверждаю»

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



2021 г.

Циклическое двухнедельное меню 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 Санкт – Петербурга (для сырьевых столовых)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№№ рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным, сыр порционный	80/20	4,8	9,8	10,85	189,6	2011	24/15
	Суп картофельный с фасолью и курой	250/10	7,25	5,9	21,4	228,1	2013	108
	Мясо тушеное	100	15,5	16,5	2,8	220	2008	257
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,12	5,52	45,2	132,4	2011	302
	Компот из кураги	200	1,0	0,1	34,2	142,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон обогащенный 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
Пирожок с повидлом	100	4,8	6,13	50,3	274,7	2013	701	
Итого на обед			49,47	50,85	214,13	1496,8		
2 день								
Обед	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным, ветчина варёная порционная	100/15	4,6	12,2	19,4	180,8	2008/2011	64/16
	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/15/5	5,67	5,44	35,1	196,6	2013	84
	Рыба, запеченная в омлете	100	15,64	13,0	17,87	261,94	2010	249
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	25,36	206,2	2008	335
	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 обогащенный	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								
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными, 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
	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
Итого за обед			49,47	50,42	209,44	1498,14		
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
	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	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4,0	2,2	16,8	90	к/к	к/к
	Батон обогащенный микронутриентами	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
Итого за обед			49,87	50,64	207,51	1497,05		
5 день								
Обед	Салат из сыра, яблок и огурцов	100	9,1	13,7	3,5	174	2008	27
	Суп из овощей со сметаной говядиной 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	382г/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 сдобный 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
Итого за обед			49,5	51,72	210,52	1495,34		
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
	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

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 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
	Груша свежая	150	0,6	0,45	5,3	70,5	2011	338
Итого за обед			49,3	51,6	208,75	1494,8		
7 день								
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком, маслом растительным, яйцо 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 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
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	к/к	к/к
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 гречками	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 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
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
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 микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон обогащенный 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	2,5	8,5	87	к/к	к/к
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

	Батон нарезной обогащенный	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			49,38	50,88	215,0	1497,9		
11 день								
Обед	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком с маслом растительным*, ветчина варёная 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
	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 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
Итого за обед			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 обогащенный микроэлементами	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
	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 блюд 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 блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2013. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник рецептов национальных блюд и кулинарных изделий, издательство «Хлебпродинформ», редакция Лапшиной 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

Наименование продукта	Норма на одного ребёнка в день	1 день	2 день	3 День	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	Факт за 12 дней в г	Норма за 12 дней
Хлеб ржаной обогащённый /ржано – пшеничный/	66	60	40	60	50	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		23	18	18	134	132
Крупа /злаки, бобовые	7,5	31			31				20	31	5	10		128	90
Макаронные изделия	11			10			61					61		132	-132
Картофель	102,85	63	176	119	51	137	117	118	146	46	55	55	154	1237	1234,2
Овощи разные /зелень/	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. шиповник	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
Яйцо 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