

Согласовано:

Директор ГБОУ школы № 641

«30» 08 2024 г.



Утверждаю:

Генеральный директор АО КСП «Волна»

Н.О. Яхина

2024 года



**Циклическое двухнедельное меню горячего питания учащимся (в возрасте от 12 лет и старше)  
общеобразовательных 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 рецептур или т/т/к	№№ Рецептур или т/т/к
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>1 день</b>								
Обед	Овощи свежие порционные( огурец, помидор)	50/50	0,7	0,1	1,9	17,0	2011	71
	Суп картофельный с курой	250/10	3,6	2,9	19,2	138,2	т/т/к	108
	Гуляш из говядины	100	18,84	19,8	3,72	261,6	т/т/к	259
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,12	5,52	45,2	132,4	т/т/к	302
	Сок фруктовый / Мультимикс/	200	1,4	0,4	32,8	140,0	т/т/к	442/3
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	т/т/к	3/1
	Булочка творожная	50	5,9	2,8	23,4	144,0	2008	47
<b>Итого на обед</b>	<b>Итого:</b>	<b>1055</b>	<b>41,36</b>	<b>35,72</b>	<b>148,12</b>	<b>848,2</b>		
<b>2 день</b>								
Обед	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным, корейка свиная отварная 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					т/т/к	84
	Филе трески запеченное, соус основной белый	100 (70/30)	5,67	5,44	35,1	196,6	т/т/к	227
	Пюре картофельное	180	12,28	9,4	8,89	235,75	т/т/к	335
	Компот из сухофруктов	200	3,72	6,48	25,36	206,2	т/т/к	402
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	0,6	0,09	26,7	131,0	2008	402
	Батон нарезной обогащенный	30	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Яблоко свежее	100	2,4	1,39	15,6	86,3	т/т/к	2
		30	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4



Обед	Винегрет овощной с отварной форелью	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	100/20	14,7	10,4	10,1	215,2	т/т/к	255
	Макаронь отварные	200	7,3	6,4	41,7	254,7	2008	331
	Кисель из яблок	200	0,1	0,2	40,2	164,0	2008	413
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	т/т/к	1
	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	201,91	1474,8		
7 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
	Филе кури в белках	120	17,4	11,09	38,3	377,8	т/т/к	10
	Пюре картофельное с дополнительным гарниром (зелёный горошек)	180/20	3,72	10,6	24,36	206,2	2008	335
	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	т/т/к	1
	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	т/т/к	6
Итого за обед		1250	49,5	51,72	210,52	1462,34		
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 из филе птицы с соусом «Весна» рубленая	120	17,3	23,2	29,16	401,1	т/т/к	454
	Картофельное пюре с морковью и маслом сливочным	200/5	47,25	11,42	28,54	225,5	т/т/к	125
	Напиток апельсиновый	200	0,45	0,1	39,59	171,06	т/т/к	679
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4
	Ватрушка с повидлом	75	4,05	1,5	46,35	214,05	2008	453
Итого за обед		1170	53,285	59,98	227,5	1669,41		
9 день								
Обед	Винегрет овощной с отварной форелью	80/40	7,8	15,9	12,35	213,4	т/т/к	45/242
	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	7,3	9,8	9,1	204,9	т/т/к	84
	Плов из филе птицы	300	17,8	21,6	64,8	504,9	т/т/к	304

	Сок фруктовый / вишнёвый/	200	1,4	0,4	22,8	100,0	т/т/к	442/2
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5	2,5	8,5	87	т/т/к	3/1
	Булочка с корицей	75	6,0	2,25	49,5	208	2011	438
<b>Итого за обед</b>		<b>1165</b>	<b>51,7</b>	<b>56</b>	<b>201,23</b>	<b>1505,2</b>		
<b>10 день</b>								
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов с маслом растительным*, яйцо варёное	120/20	5,76	6,2	12,06	149,1	2011	20/209
	Рассольник ленинградский с курой отварной и сметаной	250/10/5	5,68	5,9	17,1	154,2	2008	91
	Говядина натуральная рублённая запеченная с овощами	120	12,9	13,1	25,6	280,0	т/т/к	151
	Капуста свежая тушёная с маслом сливочным	200/5	7,7	13,5	10,1	187,7	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	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный	50	4,0	2,3	26,0	143,75	т/т/к	2
	Банан свежий	200	3,0	1,0	42,0	105,24	т/т/к	6
	Ватрушка с творогом	75	6,2	10,05	20,05	263,48	1996	695
<b>Итого за обед</b>		<b>1295</b>	<b>50,74</b>	<b>54,7</b>	<b>210,01</b>	<b>1553,59</b>		
<b>11 день</b>								
<b>Обед</b>	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком с маслом растительным*, свинина отварная порционная	100/20	10,15	8,5	27,55	250,3	т/т/к	40
	Борщ сибирский с говядиной и сметаной	250/10/10	11,2	12,26	19,6	207,54	т/т/к	80
	Гуляш из говядины	120	12,1	12,69	10,64	289,1	т/т/к	260
	Макаронь 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	т/т/к	375 ;
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	т/т/к	1
	Гребешок (шоколадная начинка)	100	6,44	5,83	49,7	273,6	т/т/к	417
<b>Итого за обед</b>		<b>1070</b>	<b>52,49</b>	<b>48,33</b>	<b>207,39</b>	<b>1543,54</b>		
<b>12 день</b>								
<b>Обед</b>	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	т/т/к	86
	Рыба припущенная, соус основной белый	120	20,2	19,8	20,1	297,2	т/т/к	245
	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	3,6	11,28	27,3	270,0	т/т/к	333
	Кисель из яблок	200	0,1	0,2	57,2	184,0	2011	352
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	т/т/к	1
	Пирожок слоёный с творогом	75	12,4	5,2	37,4	257,3	т/т/к	452

	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5	2,5	8,5	87	т/т/к	3/1
Итого за обед		1125	54	55,03	194	1544,5		
Всего за 12 дней			624,265	638,36	2536,133	18436,37		
Средняя за 1 день			52,0	53,2	211,3	1536,36		

- 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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов

Накопительная ведомость по меню льготного питания /старшие классы - завтрак и обед/ 50-60% от среднесуточной нормы согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 2023г.

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	Отклонение от нормы в % (+/-)
	50% - 60 % суточного рациона														50% - 60 % суточного рациона	
Хлеб ржаной обогащённый /ржано-пшеничный/	60-72	80	45	80	50	60	55	45	55	50	80	80	40	720	720-864	0
Хлеб пшеничный	100-120	82	80	105	85	70	90	110	130	120	104	134	90	1200	1200-1440	0
Мука пшеничная	10-12	1	11	34	48	6		9	2	25	5		3	143	120-144	0
Крупа /злаки, бобовые	25-30	53	35	15	45	38	30	12	39	45	5	10	34	361	300-360	0
Макаронные изделия	10-12	-		50			50						50	150	120-144	0
Картофель	93,5-112,2	207	108	114	50		104	175	205	75	194	75	25	1332	1122-1346,4	0
Овощи разные /зелень/	160-192	210	245	202	130	172	150	160	204	185	305	202	150	2300	1920-2304	0
Фрукты свежие	92,5/111	52	100	116	145	120	144	120	175	119	180	106	145	1578	1110-1332	+29
Соки	100-120	200				200		200			200			800	1200--1440	-33
Фрукты сухие в т. ч. шиповник	10-12		20				20	20		20		20	20	120	120-144	0
Сахарный песок	17,5-21	18	23	23	22	20	18	17	26	24	17	21	23	252	210-252	0
Кондитерские изделия	7,5-9,0	-		50				50						100	90-108	0
Какао	0,6-0,72	-					4						4	8	7,2-8,64	0
Кофейный напиток	1-1,2	-	4					4	4					12	10,0-12,0	0
Чай	1-1,2	1,5		1,5	1,5	1				1,5	1,5	1,5		10,5	10,0-12,0	0
Мясо б/к	39-46,8	45	9	218	62	105	98		70		154		94	515	468-521,6	0
Птица	26,5-31,8				50			143		148				514	318-381,6	+11,2
Рыба филе	38,5-46,2	-	137	53					98			172		460	462-554,4	0
Молоко, Кисломол. продукция	265 - 318	271	245	151	388	132	360	284	332	125	357		350	3188	3180-3816	0
Творог	30-36	-					144			159			57	360	360-432	0
Сметана	5-6	10	5	10			10	10		10	5	5	7	72	60-72	0
Сыр	7,5-9,0	-			4	30					22	32		90	90-108	0
Масло сливочное	17,5-21	20	26	9	30	16	20	26	26	21	15	25	20	248	210-252	0
Масло растительное	9-10,8	14	13	3	14	13	10	11	13	12	10	7	10	130	108-129,6	0
Яйцо шт.	20-24	20	60	20	20	20	60	20		20		20	20	280	240-288	0
Дрожжи	0,15-0,18	-		1						1				2	1,8-2,16	0
Соль	2,5-3	3,3	3,1	2,9	2,8	2,8	2,5	2,65	2,92	2,8	2,9	2,9	2,9	34,33	30-36	0