

Согласовано:

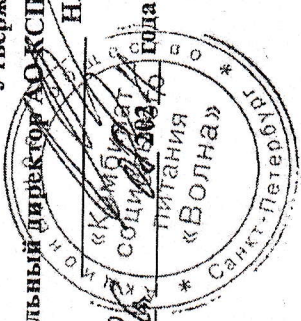


Директор ГБОУ школы № 202 г. Санкт-Петербурга

« 30 » 08 2021 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	Бульброд 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			
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
	Гюре 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 обогащённый 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			
Итого за 1 день			45,51	47,08	174,7			
2 день	Бульброд с запечённым филе кури	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			

Обед	Салат « Стешной» 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	
	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 микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1	
	Батон нарезной обогащённый микроэлементами	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 3 день		45,73	47,32	185,47	1376,27			
	Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04	63,6	2008	23
Кнедли из кур (паровые), соус сметанный		90(60/30)	10,8	7,7	11,1	156,5	т/т/к	319	
Макаронны 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 микроэлементами		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 кури	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 микроэлементами	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 4 день		45,47	47,2	195,09	1413,67			
	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 микроэлементами		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	
	Итого за обед								

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

	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5
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
	Огурец свежий порционный	660	16,11	17,16	78,63	492,07		
	Суп из овощей со сметаной	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2011	71
Обед	Фрикадельки из говядины, тушёные в молочном соусе	200/5	2,5	4,11	11,02	80,9	2008	85
	Рис отварной	90	10,1	12,0	7,6	178,8	2008	293
	Сок фруктовый /апельсиновый/	150	3,7	6,3	32,8	203,0	2008	325
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
Итого за обед		40	3,2	2,86	20,79	114,99	т/т/к	2
Итого за 7 день		785	24,52	27,23	113,15	770,29		
8 день			40,63	44,39	191,78	1262,36		
Завтрак	Бутерброд с сыром	60 (20/40)	6,5	7,3	7,7	132,9	т/т/к	3
	Пудинг из творога с соусом клюквенным	150 (100/50)	10,9	10,9	37,2	290,5	т/т/к	235
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105,0	2011	378
Итого за завтрак	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4
	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	510	19,36	19,99	81,58	580,1		
	Суп картофельный с горохом, говядиной и гречками	80	1,28	4,08	6,16	66,4	2008	40
Обед	Филе трески запеченное, соус основной белый	200/5/10	5,12	3,6	16,88	112,8	2008	99/
	Пюре картофельное	100 (70/30)	12,28	9,4	8,89	235,75	т/т/к	237
	Компот из изюма	150	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	200	0,5	0,1	28,1	116,0	2008	401
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Печенье обогащенное	15	1,2	0,69	7,8	43,1	т/т/к	2
Итого за обед		40	1,5	2,35	13,4	66,5	т/т/к	25
Итого за 8 день		820	26,58	26,47	108,23	817,55		
9 день			45,94	46,46	189,81	1397,65		
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04	53,6	2008	23
	Макаронны с сыром	150	11,6	12,1	24,56	313,1	т/т/к	206
	Чай с сахаром и лимон	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	2008	431
	Банан свежий	180	2,7	0,9	37,8	94,7	т/т/к	6
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,63	5,025	27,0	т/т/к	1
		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	т/т/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	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2

Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%										
Итого за обед	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	т/т/к	3/1			
Итого за 9 день	910	27,91	27,78	107,99	815,6					
10 день		44,25	46,57	191,615	1376					
Завтрак										
	60 (5/20/35)	2,6	5,0	15,1	88,4	т/т/к	209			
Бутерброд с маслом сливочным и яйцом										
Каша «Дружба»	170	5,27	8,5	22,78	190,4	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	т/т/к	4			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшенными	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1			
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 завтрак	675	17,81	19,79	83,66	587,5					
Обед										
	60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71			
Помидор свежий порционный										
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,29	4,15	13,62	101,7	2008	91			
Пшеница рубленый	110	14,7	13,75	29,4	251,6	2010	282			
Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119,0	2008	350			
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0,1	0,1	29,2	118,00	т/т/к	442			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшенными	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1			
Батон нарезной обогащенный микроулучшенными	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2			
Итого за обед	785	25,99	27,6	113,4	755,7					
Итого за 10 день		43,8	47,39	197,06	1343,2					
11 день										
Завтрак										
	60	0,46	3,0	3,75	51,9	2010	10			
Салат из зеленого горошка с маслом растительным										
Омлет с картофелем	150	11,3	10,0	8,5	276,0	2010	218			
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшенными	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1			
Батон нарезной обогащенный микроулучшенными	35	2,8	1,6	18,2	100,6	т/т/к	2			
Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5			
Итого за завтрак	565	18,41	16,75	67,05	609,5					
Обед										
	60	0,42	6,0	1,4	62,6	2008	19			
Салат из свежих огурцов с маслом растительным										
Борщ сибирский со сметаной	200/5	6,73	5,39	8,5	109,7	2008	80			
Рыба тушеная в томате с овощами	150	10,3	5,7	6,0	103,0	т/т/к	231			
Картофель отварной (с маслом сливочным)	150	2,9	2,9	28,9	153,0	т/т/к	333			
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	394			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшенными	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1			
Батон нарезной обогащенный микроулучшенными	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2			
Итого за обед	850	26,95	23,74	106,88	730,3					
Итого за 11 день		45,36	40,49	173,93	1339,8					
12 день										
Завтрак										
	60 (25-35)	3,9	6,12	3,72	56,0	т/т/к	10			
Закрытый бутерброд с биточком паровым из птицы										
Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	160	13,3	11,98	36,48	352,4	т/т/к	224/1			
Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105,0	2011	378			
Груша свежая	100	0,4	0,5	10,3	47,0	2011	338			

№ п/п	№ за завтрак	520	19,12	19,75	76,47	560,4	
	Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011
	Суп картофельный с рисом	200	2,0	2,2	15,8	95,2	2011
	Печень по-строгановски	100/20	14,15	14,1	8,7	238,2	т/т/к
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7	206,0	т/т/к
	Сок фруктовый /апельсиновый/	200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к
	Багон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	т/т/к
	Итого за обед	795	26,95	24,16	117,19	811,69	
	Итого за 12 дней		46,07	43,91	193,59	1372,09	
	Всего за 12 дней		539,26	548,45	2256,855	16311,68	
	Средняя за 1 день		44,9	45,7	188,07	1359,3	

* 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.

Аконтительная ведомость по меню льготного питания /младшие классы - завтрак и обед/ 50-60% от среднесуточной нормы согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 2024г.- 2025г.

Наименование продукта	Норма на одного ребенка в день в г		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт за 12 дней в г	Норма за 12 дней 50% - 60 % суточного рациона	Отклонение от нормы в % (+/-)
	50% - 60 % суточного рациона	рациона	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день			
Хлеб ржаной обогащенный	40-48		40	20	50	40	20	40	40	40	55	40	60	40	485	480-576	0
Хлеб пшеничный	75-90		95	98,2	60	81	70	69,2	70	69	40	113,8	75	59	900,2	900-1080	0
Булка пшеничная	7,5-9		2	-	2	34	8	2	2	9	-	2	-	29	90	90-108	0
Друпа	22,5-27		45	-	13	28	26	23	-	49	64	22	8	40	318	270-324	0
Макаронные изделия	7,5-9		-	-	59	-	-	8	-	-	44	-	-	-	111	90-108	0
Картофель	93,5-112,2		178	181	73	138	115	90	40	148	37	80	204	60	1344	1122-1346,4	0
Овощи разные /зелень/	140-168		101	90	349	125	165	213	109	98	214	238	210	99	2011	1680-2016	0
Фрукты свежие	92,5-111		100	100	122	100	175	200	100	128	195	100	145	100	1565	1110-1332	+17,4
Хюки	100-120		-	200	-	200	-	-	200	-	200	200	-	200	1200	1200-1440	0
Фрукты сухие в т. ч. шиповник	7,5-9		20	-	-	-	-	20	25	25	-	-	-	-	90	90-108	0
Сахарный песок	15-18		20	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	15	215	180-216	0
Кондитерские изделия (джем)	5-6		-	20	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	60	60-72	0
Сакао	0,5-0,6		-	-	-	-	-	3,5	-	-	-	3,5	-	-	7	6-7,2	0
Софейный напиток	1-1,2		4	-	-	4,0	-	-	-	-	-	-	4	-	32	12-14,4	0
Чай	0,5-0,6		-	1	1	-	-	-	1	1	1	-	-	1	6	6-7,2	0
Мясо б/к	35-42		88	9	113	-	105	-	-	62	-	87,4	-	37,9	502,3	420-504	0
Грица	17,5-21		-	38	64	51	-	32,2	39	-	58	-	-	43	287,2	210-252	+13,8
Рыба филе	29-34,8		-	72	-	-	-	147	-	87	-	-	68	-	374	348-417,6	0
Субпродукты	15-18		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	178	178	180-216	0
Молоко, кисломол. продукция:	225-270		211	149	87	351	254	193	192	350	162	348	200	207	2704	2700-3240	0
Творог	25-30		-	125	-	13	-	-	-	125	-	-	-	97	360	300-360	0
Метана	5-6		-	15	10	-	5	-	8	-	5	5	5	10	63	60-72	0
Сыр	5-6		20	-	-	-	20	-	20	-	20	-	-	-	80	60-72	0
Масло сливочное	15-18		14	9	12	14	10	14	18	18	12	20	27	12	180	180-216	0
Масло растительное	7,5-9		7	13	10	10	9	8	3	11	12	10	-	13	106	90-108	0
Яйцо шт.	20-24		-	30	8	67	10	-	10	-	-	20	89	6	240	240-288	0
Дрожжи	0,1-0,12		-	-	-	1,2	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1,2-1,44	0
Соль	1,5-1,8		2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	21	18-21,6	0