



Согласовано:

Директор ГБОУ школы № 202 *Ирина Яхина*

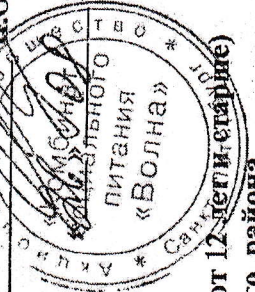
« 30 » 08 2014 г.

Утверждаю:

Генеральный директор АО КСП «Волна»

Ирина Яхина

2014 года



Циклическое двухнедельное меню горячего питания учащихся (в возрасте от 12-летнего старшего) 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 | | | |
| 1 день | 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 |
| Обед | 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 творческая | 50 | 5,9 | 2,8 | 23,4 | 144,0 | 2008 | 47,5 |
| | Итого: | 1055 | 41,36 | 35,72 | 148,12 | 848,2 | | |
| | 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 |
| 2 день | Борщ из свежей капусты с картофелем, говяжьей и сметаной | 250/15/5 | 5,67 | 5,44 | 35,1 | 196,6 | т/т/к | 84 |
| | Филе трески запеченное, соус основной белый | 100 (70/30) | 12,28 | 9,4 | 8,89 | 235,75 | т/т/к | 227 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,72 | 6,48 | 25,36 | 206,2 | т/т/к | 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 | т/т/к | 1 |
| Обед | Батон нарезной обогащенный | 30 | 2,4 | 1,39 | 15,6 | 86,3 | т/т/к | 2 |
| | Яблоко свежее | 100 | 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 |
| | Макаронные 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 |
| | Крепдель 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 |
| | | 1185 | 49,9 | 51,6 | 201,91 | 1474,8 | | |
| | Итого за обед 7 день | | | | | | | |
| Обед | Салат из сыра, яблок и стурцов | 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 |
| | Филе курицы 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 слоенный 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 |
| | | 1250 | 49,5 | 51,72 | 210,52 | 1462,34 | | |
| | Итого за обед 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, говяжьей 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 9 день | 1170 | 53,285 | 59,98 | 227,5 | 1669,41 | | |
| 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, говяжьей 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 / вишневый/ | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,0 | т/т/к | 442/2 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | 3,2 | 1,7 | 13,4 | 72,0 | т/т/к | 1 |
| | Микромультигрантами | | | | | | | |
| | Батон обогащенный микромультигрантами | 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 |
| Итого за обед | | 1165 | 51,7 | 56 | 201,23 | 1505,2 | | |
| 10 день | | | | | | | | |
| | 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 |
| | Товидина натуральная рубленая запеченная с овощами | 120 | 12,9 | 13,1 | 25,6 | 280,0 | т/т/к | 151 |
| | Капустя 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 |
| Итого за обед | | 1295 | 50,74 | 54,7 | 210,01 | 1553,59 | | |
| 11 день | | | | | | | | |
| | Салат картофельный с морковью и зеленым 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 |
| | Туляк из говядины | 120 | 12,1 | 12,69 | 10,64 | 289,1 | т/т/к | 260 |
| | Макаронны 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 | 60 | 4,8 | 2,55 | 20,1 | 108 | т/т/к | 1 |
| | Микромультигрантами | | | | | | | |
| | Гребешок (шоколадная начинка) | 100 | 6,44 | 5,83 | 49,7 | 273,6 | т/т/к | 417 |
| Итого за обед | | 1070 | 52,49 | 48,33 | 207,39 | 1543,54 | | |
| 12 день | | | | | | | | |
| | 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 | 60 | 4,8 | 2,55 | 20,1 | 108 | т/т/к | 1 |
| | Микромультигрантами | | | | | | | |
| | 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 Лапиной 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