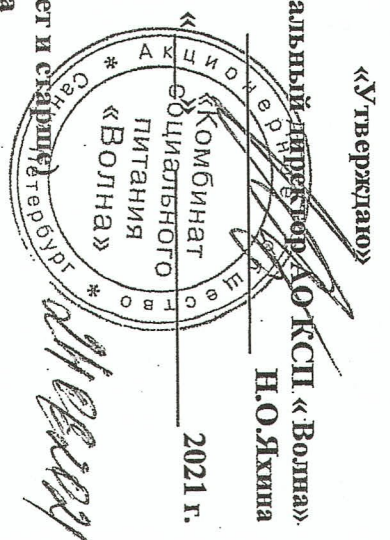


  
 Директор ООО КСП «Волна»  
 М.А. Ширяева

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

«Утверждаю»  
 Генеральный директор ООО КСП «Волна»  
 Н.О.Яхина  
 2021 г.  


Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы				
1 день	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 микроэлементами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к	
	Батон обогащенный микроэлементами	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	
	Парожок с позидлом	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 омулете		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 микроэлементами		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								
	Салат из свеклы с огурцами соевыми, 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 микроулучителями	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								
	Салат «Легкий» с маслом растительным, яйцо вареное	80/20	6,15	12,5	9,95	168,5	2011	34/209
	Суп крестьянский с крутой 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 тушеная	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 микроулучителями	50	4,0	2,2	16,8	90	к/к	к/к
	Батон обогащенный микроулучителями	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	479
Итого за обед			49,87	50,64	207,51	1497,05		
5 день								
	Салат из сыра, яблок и огурцов	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
	Шницель (из филе хурды)	100	17,4	11,09	38,3	377,8	1996	382г/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 микроулучителями	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Пирожок слоеный 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	к/к
Итого за обед			49,5	51,72	210,52	1495,34		
6 день								
	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
Обед	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	352

Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	415
	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
			49,3	51,6	208,75	1494,8		
7 день								
Обед	Салат из свежих с зеленым горошком, маслом растительным, яйцо варёное	80/20	3,43	8,46	7,833	137,1	2010	34/213
	Шти из крапеной 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 микроутриентами	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
	Булочка сырная	100	13,3	10,3	46,0	313,3	2001	599
			49,14	50,29	210,53	1494,36		
	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, говядиной и грибами	250/10/10	9,22	5,22	28,7	188,2	2008	99/73
	Колбета 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 микроутриентами	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
	Ватрушка с повидлом	75	4,05	1,5	46,35	224,05	2008	453
	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
	Шти 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 микроутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон обогащенный микроутриентами	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
	Булочка с корицей	75	6,0	2,25	49,5	228	2011	438
	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
	Колбета 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
<b>Итого за обед</b>			<b>49,38</b>	<b>50,88</b>	<b>215,0</b>	<b>1497,9</b>		
<b>11 День</b>								
	Салат картофельный с морковью и зеленым 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 микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Крепделль сахарный	80	5,7	10,5	44,6	296,0	2011	415
<b>Итого за обед</b>			<b>49,73</b>	<b>50,89</b>	<b>208,85</b>	<b>1497,14</b>		
<b>12 День</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	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 микронутриентами	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
<b>Итого за обед</b>			<b>49,6</b>	<b>50,73</b>	<b>208,99</b>	<b>1490,2</b>		
<b>Всего за 12 дней</b>			<b>593,92</b>	<b>608,68</b>	<b>2520,07</b>	<b>17952,38</b>		
<b>Средняя за 1 день</b>			<b>49,5</b>	<b>50,7</b>	<b>210,0</b>	<b>1496,0</b>		

- С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный
- Сборник рецептов на пролонгацию 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 методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008, под редакцией Кутякиной М.И.
- 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

Наименование продукта	Норма на одного ребенка в день	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12												Факт за 12 дней в г	Норма за 12 дней				
		день	день	День	день	день	день	День	день	День	день	День	день						
Хлеб ржаной обогатщенный /ржано – пшеничный/	66	60	40	60	50	60	60	60	60	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	1320	1337	1337	1320
Мука пшеничная	11	6	11	4	13	13	10	13	18	20	31	5	23	134	132	132	134	134	132
Крупа	7,5	31			31				20			10			90		128		90
/злаки, бобовые																			
Макаронные изделия	11		10				61											132	132
Картофель	102,85	63	176	119	51	137	117	118	146	46	55	55	154	1237	1234,2	1234,2	1237	1237	1234,2
Овощи разные /зелень/	176,0	118	175	344	117	93	116	260	188	144	511	174	143	2118	2112	2112	2118	2118	2112
Фрукты свежие	101,75		100	216	45	330	201	121	122	44	200	62	51	1492	1221	1221		1492	1221
Соки	110							200						200	1320	1320		200	1320
Фрукты сухие в т.ч. шиповник	11	20	20											40	132	132		40	132
Сахарный песок	19,25	21	20	20	24	23	20	3	19	18	15	25	24	232	231	231		232	231
Кондитерские изделия	8,25	45							30		20			95	99	99		95	99
Мясо б/к	42,9	88	44	65		19	39	78	19	19	74	88		533	349,8	349,8		533	349,8
Птица	29,15	30		17	114	106			119	110	16,6			529,2	514,8	514,8		529,2	514,8
Рыба филе	42,32		97	40			50			52				331	507,84	507,84		331	507,84
Субпродукты	22						100							100	264	264		100	264
Молоко, кисломолочная пищевая продукция	192,5	125	65		180	29		25	29		25		165	598	2310	2310		598	2310
Творог	33,0				13					125	27			165	396	396		165	396
Сметана	5,5		5				18	8		15	8	10		64	66	66		64	66
Сыр	8,25	21	23	11		41		23	21				18	158	99	99		158	99
Масло сливочное	19,25	19	17	21	18	20	21	17	19	23	27	28		230	231	231		230	231
Масло растительное	9,9	9	6	10	10	10	16	13	11	8	12	10	5	120	118,8	118,8		120	118,8
Яйцо шт.	22	10	40		44	24	18	35	29	3	25	18	18	264	264	264		264	264
Дрожжи	0,17	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	2,04	2,04		12	2,04
Соль	2,75	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	34	33	33		34	33