

Согласовано:

Директор ГБОУ школы №
Невского района г. Санкт – Петербурга



« 2022 года

Утверждаю:
Генеральный директор АО КЭП «Волна»
Н.О. Юхина



« Комбинат 2022 года

Циклическое двухнедельное меню
рациона 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	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Бутерброд с сыром	60 (25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	2008	3
	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	155	5,8	6,9	30,36	183,0	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Батон нарезной обогащённый микроутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		540	19,25	19,71	84,05	586,79	2008	35
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым (с 01.03. салат из квашеной капусты)	60	0,96	3,1	4,14	48,0		
	Суп картофельный с фасолью	200	3,8	3,6	14,9	112,8	2013	108
	Мясо тушеное	90	13,0	14,8	2,52	198,0	2008	257
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,6	2,5	39,0	199,0	2011	302 т/т/к
	Сок фруктовый / вишнёвый/	200	1,4	0,4	22,8	100,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микроутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Итого на обед	765	26,96	27,26	109,75	801,69		
	Итого за 1 день	1290	46,21	46,97	193,8	1388,48		
	2 день	Бутерброд с запеченным филе кури	60 (25/35)	3,63	6,78	13,36	105,07	2008
Запеканка из творога с соусом абрикосовым		160 (130/30)	15,19	12,4	43,9	370,9	2008/2011	224/335
Чай с вареньем		200	0,2	0,1	12,11	43,0	2008	430
Яблоко свежее		100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338

Завтрак	Бутерброд с сыром	60 (20/40)	6,5	7,3	7,7	132,9	2008	3	
	Пудинг из творога с соусом кленовым	150 (100/50)	10,9	10,9	37,2	290,5	2010	235	
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105,0	2011	378	
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338	
Итого за завтрак		520	19,36	19,99	81,58	580,1		71	
Обед	Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71	
	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,5	4,11	11,02	80,9	2008	95	
	Зразы рубленые из кур с омлетом и овощами	90	13,9	13,64	30,69	265,0	2011	298	
	Картофельное пюре с морковью	150	3,0	5,76	18,82	138,82	2008	125	
	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	27,9	118,0	2008	394	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к	
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к	
	Итого за обед		770	25,4	26,77	117,02	761,01		
Итого за день		1290	44,76	46,76	198,6	1341,11			
6 день									
Завтрак	Бутерброд с колбасой натуральной рубленой из птицы	60	8,25	8,74	7,38	182,8	2011	5 т/т/к	
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	5,1	7,5	15,9	163,0	2008	189	
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	19,8	134,0	2008	433	
	Банан свежий	200	3,0	1,0	42,0	105,24	2011	338	
	Итого за завтрак		615	19,25	19,74	85,08	585,04		
Обед	Салат из солёных огурцов с маслом растительным / до 01.03.с печатым луком, с 01.03. с зеленым луком/	60	1,62	3,06	1,56	40,2	2008	20	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,9	2,8	19,0	117,0	2008	100	
	Рыба /филе трески/ припущенная	100	12,28	14,08	8,89	235,75	2011	227	
	Рату овощное	150	3,5	6,7	11,5	119,0	2008	350	
	Компот из кураги	200	1,0	0,1	34,2	142,0	2008	401	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к	
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к	
	Итого за обед		775	26,92	27,52	101,54	797,84		
	Итого за 6 день		1390	46,17	47,26	186,62	1382,88		
	7 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром	60(25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	2008	3	
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	175	6,47	6,94	24,9	184,37	2008	189	
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432	
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к	
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к	
Итого за завтрак		555	19,12	19,28	73,4	559,37			
Обед	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцо варёное	70 (60/10)	3,38	4,9	9,0	103,2	2011	52/209	
	Пи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2,37	4,03	4,02	60,1	2008	85	
	Мясо духовое	240	14,1	14,3	49,9	356,7	2011	258	

	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	29,79	141,2	2011	346
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
Итого за обед	Йогурт в индивидуальной упаковке, Массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к
Итого за 7 день		875	28,1	27,37	115,71	827,3		
8 день		1430	47,21	47,09	192,39	1400,37		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	60(25/35)	1,2	0,45	20,5	88,85	2011	2
	Биточки паровые, соус молочный	90	10,25	13,2	5,5	137,1	2010/2008	289/366
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,6	4,6	37,7	206,0	2008	181
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
	Мандарины	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		600	16	18,35	86,2	529,95		
	Салат витаминный с маслом растительным /1 вариант/до 01.03. ; с 1.03. салат из квашеной капусты	100	1,2	5,2	9,5	90,0	2008	41
	Суп картофельный с горохом, говядиной и гречками	200/5/10	5,12	3,6	16,88	112,8	2008	99/73
Обед	Рыба, запечённая с луком, по-домашнему	100	11,7	8,5	8,5	170,2	2001	397
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
	Печенье обогащенное	40	1,5	2,35	13,4	66,5	к/к	к/к
Итого за обед		840	25,92	26,69	111,18	775,6		
Итого за 8 день		1440	41,92	45,04	197,38	1305,55		
9 день								
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04	63,6	2008	23
	Макаронны с сыром	150	11,6	12,1	24,56	313,1	2010	206
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	2008	431
	Банан свежий	180	2,7	0,9	37,8	94,7	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,63	5,025	27,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		610	16,34	18,79	83,625	560,4		
	Салат овощной с яблоками, маслом растительным	60	0,86	3,18	5,28	53,8	2005	1,49
	Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,5	4,5	6,43	77,2	2008	84
Обед	Плов из филе птицы	240	12,15	13,85	33,8	324,6	2012	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	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Йогурт в индивидуальной упаковке, Массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к
Итого за обед		910	27,91	27,78	107,99	815,6		
Итого за 9 день		1520	44,25	46,57	191,615	1376		

	Сок фруктовый /апельсиновый/	200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед		765	26,95	24,16	117,19	811,69		
Итого за 12 дней		1285	44,54	44,57	193,6	1399,79		
Всего за 12 дней			542,81	555,48	2314,346	16543,54		
Средняя за 1 день			45,2	46,29	192,86	1379,12		

- С 01.03. в рецептуре блинд лук репчатый заменяется на лук зелёный
- Сборник рецептов блинд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996 г. редакция В.С. Турчиновой.
- 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 блинд 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 Куткиной М.Н. РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Выход порций готовых блинд 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

Накопительная ведомость по меню льготного питания /младшие классы – завтрак и обед/ 50-60% от среднесуточной нормы согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование продукта	Норма на одного ребёнка в день в г 50% - 60 % суточного рациона	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12												Факт за 12 дней в кг г	Норма за 12 дней в гр.		Отклонен не от нормы в % (+/-)
		День в кг	День в кг	День в кг	День в кг	День в кг	День в кг	День в кг	День в кг	День в кг	День в кг	День в кг	День в кг		50% - 60 % суточного рациона	50% - 60 % суточного рациона	
Хлеб ржаной обогащённый	40-48	0,040	0,020	0,050	0,040	0,05	0,040	0,040	0,020	0,055	0,040	0,060	0,040	0,495	480-576	0	
Ржано – пшеничный/																	
Хлеб пшеничный	75-90	0,088	0,1	-	0,129	0,090	0,065	0,075	0,091	0,040	0,102	0,090	0,031	0,901	900-1080	0	
Мука пшеничная	7,5-9			0,016			0,030				0,03			0,106	90-108	0	
Крупа	22,5-27	0,06	0,004	0,013	0,051	0,04	0,0023	0,031	0,051	0,032	0,02	0,004	0,011	0,3213	270-324	0	
Злаки, бобовые																	
Макаронные изделия	7,5-9	-	-	-	-	-	0,048	-	-	0,008	-	-	0,04	0,096	90-108	0	
Картофель	93,5-112,2	0,050	0,202	0,073	0,020	0,144	0,090	0,115	0,168	0,037	0,112	0,158	0,060	1,229	1122-1346,4	0	
Зелень разные / зелень/	140-168	0,095	0,104	0,301	0,118	0,149	0,180	0,173	0,173	0,190	0,208	0,159	0,146	1,196	1680-2016	0	
Фрукты свежие	92,5-111	0,100	0,100	0,122	0,100	0,149	0,100	0,175	0,117	0,195	0,100	0,145	0,100	1,503	1110-1332	+35,4	
Соки	100-120	0,200	-	-	0,200	-	-	-	-	0,200	0,160	-	0,200	0,96	1200-1440	-20	
Фрукты сухие в т. ч.	7,5-9	-	0,03	-	-	0,020	0,020	-	0,020	-	-	-	-	0,09	90-108	0	
Пшеница																	
Сахарный песок	15-18	0,016	0,009	0,018	0,020	0,02	0,021	0,018	0,020	0,015	0,020	0,016	0,02	0,213	180-216	0	
Кондитерские изделия	5-6	-	0,010	-	0,010	-	-	-	0,010	-	-	-	0,040	0,07	60-72	0	
Какао	0,5-0,6	-	-	-	-	-	0,004	-	-	-	0,004	-	-	0,008	6-7,2	0	
Кофейный напиток	1-1,2	0,003	-	-	0,003	-	-	0,003	-	-	-	0,003	-	0,012	12-14,4	0	
Чай	0,5-0,6	-	0,001	0,001	-	0,001	-	-	0,001	0,001	-	-	0,001	0,006	6-7,2	0	
Мясо б/к	35-42	0,088	0,009	0,083	-	-	-	0,085	0,064	-	0,088	-	0,087	0,504	420-504	0	
Птица	17,5-21	-	0,038	0,008	0,051	0,089	0,037	-	-	0,054	-	-	-	0,357	210-252	0	
Рыба филе	29-34,8	-	0,062	-	-	-	0,133	-	0,089	-	-	0,074	0,039	0,397	348-417,6	0	
Субпродукты	15-18	-	-	-	-	-	0,086	-	-	-	-	-	0,107-	0,193	180-216	0	
Молоко, молочнокислая продукция	225-270	0,226	0,174	-	0,221	0,278	0,279	0,387	0,289	0,245	0,281	0,285	0,213	2,704	2700-3240	0	
Творог	25-30	-	0,130	-	0,015	0,080	-	-	-	-	-	-	0,080	0,305	300-360	0	
Сметана	5-6	-	0,015	0,010	-	0,008	-	0,005	-	0,005	0,005	0,005	0,013	0,066	60-72	0	
Сыр	5-6	0,026	-	-	-	-	-	0,026	-	0,022	0,026	-	-	0,1	60-72	+38	
Масло сливочное	15-18	0,014	0,009	0,007	0,018	0,020	0,015	0,015	0,020	0,009	0,018	0,030	0,009	0,184	180-216	0	
Масло растительное	7,5-9	0,007	0,008	0,010	0,018	0,003	0,009	0,003	0,013	0,011	0,010	-	0,013	0,105	90-108	0	
Дрожжи	20-24	-	0,040	-	0,03	0,040	0,040	0,020	0,040	-	0,040	0,014	0,020	0,284	240-288	0	
Соль	1,5-1,8	0,0018	0,001	0,0018	0,001	0,0018	0,0018	0,0018	0,0018	0,0018	0,0018	0,0018	0,0018	0,0216	18-21,6	0	