

Согласовано:

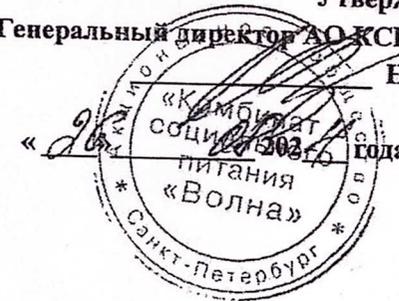
Директор ГБОУ школы № _____



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								
Завтрак	Бутерброд 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	580,79		
Обед								
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
	Пюре 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 обогащенный 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	788,6		
Итого за 1 день			45,51	47,08	174,7	1369,39		
2 день								
Завтрак	Бутерброд с запеченным 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		519	19,27	19,72	83,84	587,67	

	Салат « Степной» 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
Обед	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 микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	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			45,73	47,32	185,47	1376,27		
3 день								
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04	63,6	2008	23
	Кнели 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 микронутриентами	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 микронутриентами	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			45,47	47,2	195,09	1413,67		
4 день								
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 микронутриентами	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

	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	т/т/к	3/1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,4	13,4	72,0	т/т/к	1
Итого за обед								
Итого за день:		925	27,54	27,25	104,84	803,37		
5 день			44,28	46,86	188,47	1382,35		
Завтрак	Бутерброд с сыром	60(25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	т/т/к	3
	Каша рисовая жидкая 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	т/т/к	5
Итого за завтрак	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	т/т/к	2
		550	19,12	19,28	73,4	559,37		
Обед	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцо варёное						т/т/к	52
	Щи из квашеной капусты со сметаной	70 (60/10)	3,38	4,9	9,0	103,2		
	Мясо духовое	200/5	2,24	4,4	4,02	67,2	2008	85
	Компот из апельсинов	240	13,06	14,3	49,9	344,7	т/т/к	258
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	200	0,45	0,1	29,79	141,2	2011	346
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
Итого за обед	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	15	1,2	0,69	7,8	43,1	т/т/к	2
Итого за день		875	26,93	27,74	115,71	822,4	т/т/к	3/1
6 день			46,05	47,02	189,11	1381,77		
Завтрак	Бутерброд с котлетой натуральной рубленой из птицы	60	8,25	8,74	7,38	182,8	т/т/к	5
	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	т/т/к	6
Итого за завтрак		615	19,25	19,74	85,08	585,04		
Обед	Салат из солёных огурцов с маслом растительным	60	1,62	3,06	1,56	40,2	2008	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,9	2,8	19,0	96,8	2008	100
	Рыба /филе трески/ припущенная	100	11,7	8,5	8,5	170,2	т/т/к	227
	Рагу 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 микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	т/т/к	2
Итого за обед		775	26,92	24,02	101,15	712,09		
Итого за 6 день			46,17	43,76	186,23	1297,13		
7 день								
Завтрак	Бутерброд с запеченным филе кури	60 (25/35)	3,63	6,78	13,36	105,07	т/т/к	11/1
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	175	6,53	7,78	34,27	202,0	2008	189
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	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
			660	16,11	17,16	78,63	492,07		
Обед	Огурец свежий порционный		60	0,42	0,06	1,14	6,6	2011	71
	Суп из овощей со сметаной		200/5	2,5	4,11	11,02	80,9	2008	85
	Фрикадельки из говядины, тушёные в молочном соусе		90	10,1	12,0	7,6	178,8	2008	293
	Рис отварной		150	3,7	6,3	32,8	203,0	2008	325
	Сок фруктовый /апельсиновый/		200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
Итого за обед	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		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
	Яблоко свежее		100	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4
Итого за завтрак		510	19,36	19,99	81,58	580,1			
Обед	Салат из квашеной капусты с маслом растительным		80	1,28	4,08	6,16	66,4	2008	40
	Суп картофельный с горохом, говядиной и гречками		200/5/10	5,12	3,6	16,88	112,8	2008	99/73
	Филе трески запеченное, соус основной белый		100 (70/30)	12,28	9,4	8,89	235,75	т/т/к	237
	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	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		15	1,2	0,69	7,8	43,1	т/т/к	2
	Печенье обогащенное		40	1,5	2,35	13,4	66,5	т/т/к	25
Итого за обед		820	26,58	26,47	108,23	817,55			
Итого за 8 день				45,94	46,46	189,81	1397,65		
9 день									
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров		60	0,54	5,06	1,04	53,6	2008	23
	Макароны с сыром		150	11,6	12,1	24,56	313,1	т/т/к	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	т/т/к	6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		15	1,2	0,63	5,025	27,0	т/т/к	1
Итого за завтрак		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%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	т/т/к	3/1
Итого за обед								
Итого за 9 день		910	27,91	27,78	107,99	815,6		
10 день			44,25	46,57	191,615	1376		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и яйцом							
	Каша «Дружба»	60 (5/20/35)	2,6	5,0	15,1	88,4	т/т/к	209
	Какао с молоком	170	5,27	8,5	22,78	190,4	2008	190
	Яблоко свежее	200	2,9	2,5	19,8	134,0	2008	433
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	100	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4
Итого за завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	36,0	т/т/к	1
		675	17,81	19,79	83,66	87,0	т/т/к	3/1
Обед	Помидор свежий порционный							
	Рассольник ленинградский со сметаной	60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71
	Шницель рубленый	200/5	2,29	4,15	13,62	101,7	2008	91
	Рагу овощное	110	14,7	13,75	29,4	251,6	2010	282
	Сок фруктовый (абрикосовый)	150	3,5	6,7	11,5	119,0	2008	350
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	200	0,1	0,1	29,2	118,00	т/т/к	442
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
Итого за обед		40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2
Итого за 10 день		785	25,99	27,6	113,4	755,7		
11 день			43,8	47,39	197,06	1343,2		
Завтрак	Салат из зелёного горошка с маслом растительным							
	Омлет с картофелем	60	0,46	3,0	3,75	51,9	2010	10
	Кофейный напиток	150	11,3	10,0	8,5	276,0	2010	218
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Мандарин	35	2,8	1,6	18,2	100,6	т/т/к	2
Итого за завтрак		100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5
		565	18,41	16,75	67,05	609,5		
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным							
	Борщ сибирский со сметаной	60	0,42	6,0	1,4	62,6	2008	19
	Рыба тушеная в томате с овощами	200/5	6,73	5,39	8,5	109,7	2008	80
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150	10,3	5,7	6,0	103,0	т/т/к	231
	Компот из свежих яблок	150	2,9	2,9	28,9	153,0	т/т/к	333
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	394
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
Итого за обед		40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2
Итого за 11 день		850	26,95	23,74	106,88	730,3		
12 день			45,36	40,49	173,93	1339,8		
Завтрак	Закрытый бутерброд с биточком паровым из птицы							
	Залепанка из творога с морковью с соусом молочным	60 (25-35)	3,9	6,12	3,72	56,0	т/т/к	10
	Чай с молоком	160	13,3	11,98	36,48	352,4	т/т/к	224/1
	Груша свежая	200	1,52	1,35	25,9	105,0	2011	378
		100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338

Итого за завтрак		520	19,12	19,75	76,47	560,4		
Обед	Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71
	Суп картофельный с рисом	200	2,0	2,2	15,8	95,2	2011	101
	Печень по-строгановски	100/20	14,15	14,1	8,7	238,2	т/т/к	255
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7	206,0	т/т/к	181
	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	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	т/т/к	2
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								
Средняя за 1 день			539,26	548,45	2256,855	16311,68		
			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., Тутьяна 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.

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