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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	1,2	0,45	20,5	88,85	2011	2
	Суфле из птицы	70	12,65	14,37	15,87	269,74	2011	299
	Пюре картофельное	200	4,7	7,3	28,5	188,1	2008	335
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	2008	431
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
Итого за завтрак			**22,05**	**23,92**	**93,47**	**680,69**		
Обед	Салат из квашеной капусты с яблоками, маслом растительным	100	0,6	5,1	8,4	97,0	2013	37
	Суп картофельный с фасолью	250	4,75	4,5	18,6	179,0	2013	108
	Тефтели из говядины в соусе сметанном	100	9,88	11,5	7,33	199,3	2008	283
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,12	5,52	45,2	132,4	2011	302
	Сок фруктовый /апельсиновый/	200	0,7	0,1	13,2	57,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	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
Итого на обед			**30,35**	**32,57**	**134,41**	**938,7**		
Итого за 1 день			**52,4**	**56,49**	**227,88**	**1619,39**		
2 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	8,18	9,2	9,6	166,1	2008	3
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/5	10,5	11,1	42,55	312,1	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Батон нарезной обогащённый	20	1,6	0,93	10,39	57,5	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	228
Итого за завтрак			**22,22**	**22,97**	**95,72**	**684,4**		
	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным	100	3,2	10,3	9,4	143,0	2008	64
	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/5/5	3,15	3,74	17,1	118,8	2008	76
	Рыба, запеченная в омлете	100	15,64	8,9	17,87	261,94	2010	249

	Рагу овощное	180	4,2	8,04	19,8	142,8	2008	350
	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	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый	30	2,4	1,39	15,6	86,3	к/к	к/к
Итого за обед			**32,39**	**34,16**	**129,87**	**955,84**		
Итого за 2 день			**54,61**	**57,13**	**225,59**	**1640,24**		
3 день								
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	1,25	0,45	21,83	94,05	2011	2
	Сосиски отварные	60	8,75	10,14	0,05	153,74	2011	299
	Овощи и картофель, тушеные в соусе	200	4,7	7,3	28,5	188,1	2011	448
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	23,4	105,0	2011	378
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,92	10,39	57,5	к/к	к/к
Итого за завтрак			**21,02**	**21,86**	**97,57**	**670,39**		
Обед	Винегрет овощной до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	100	1,3	10,0	6,6	123,0	2008	51
	Суп картофельный с рыбой	250/25	5,17	3,0	19,2	136,3	2008	92
	Голубцы ленивые	280	19,87	14,95	34,74	387,68	2008	306
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	25,7	105	2008	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Сдоба обыкновенная - фигурная	50	3,6	2,1	36,6	141,0	2008	464
Итого за обед			**33,34**	**31,75**	**136,24**	**964,98**		
Итого за 3 день			**54,36**	**53,61**	**233,81**	**1635,37**		
4 день								
Завтрак	Бутерброд с джемом	40	1,25	0,45	21,83	94,05	2011	2
	Драчёна (запечённый с мукой и сметаной омлет)	170	17,51	19,81	22,62	316,34	2011	216
	Кисель плодово - ягодный	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2008	411
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
Итого за завтрак			**22,5**	**22,5**	**96,53**	**647,09**		
Обед	Салат « степной» (с 01.03. из отварных овощей с зелёным луком)	100	3,6	10,2	7,8	137,0	2008	30
	Суп крестьянский с крупой перловой	250	3,3	5,02	12,4	107,0	2008	94
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	11,2	5,4	15,0	153,2	2010	281
	Рис отварной	180	4,4	7,56	39,36	243,6	2008	325
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,92	10,39	57,5	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
Итого за обед			**32,5**	**33,5**	**134,75**	**972,3**		
Итого за 4 день			**55**	**56**	**231,28**	**1619,39**		
5 день								

Завтрак	Бутерброд с ветчиной варёной	40	3,63	6,78	13,36	105,07	2008	5
	Пудинг из творога с вареньем	190	16,32	14,85	41,1	346,8	2010	235
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Мандарин	100	0,75	0	7,5	38,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,92	10,39	57,5	к/к	к/к
Итого за завтрак			**23,8**	**23,85**	**94,75**	**654,37**		
Обед	Икра морковная	100	3,8	5,1	7,5	118,0	2008	56
	Суп из овощей со сметаной	250/5	3,0	4,2	13,77	101,1	2008	95
	Зразы рубленые из кур с омлетом	100	15,1	12,2	36,3	277,8	2011	298
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,36	169,2	2008	335
	Сок фруктовый /вишнёвый/	200	0,7	0,2	11,4	50,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Пирожок с повидлом	50	2,8	2,6	30,5	186,7	2008	451
Итого за обед			**32,32**	**32,48**	**137,23**	**974,8**		
Итого за 5 день			**56,12**	**56,33**	**231,98**	**1629,17**		
6 день								
Завтрак	Закрытый бутерброд с котлетой из птицы	70	8,46	8,94	10,38	182,8	2008	10
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	205	6,7	9,9	21,0	215,6	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			**21,06**	**22,34**	**93,18**	**637,64**		
Обед	Салат « Школьные годы» (с 01.03. капуста белокочанная заменяется на китайскую)	100	1,5	10,1	4,4	115,0	2008	41
	Суп картофельный	250	3,6	2,86	19,2	117,0	2008	92
	Печень говяжья, тушёная в соусе сметанном с томатом и луком.	100	13,4	10,6	8,9	168,0	2008	261/373
	Макароны отварные	180	6,6	5,76	37,5	240,8	2008	331
	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	к/к	к/к
	Сдоба обыкновенная - фигурная	50	3,6	2,1	36,6	141,0	к/к	к/к
Итого за обед			**32,5**	**32,97**	**154,2**	**995,8**		
Итого за 6 день			**53,56**	**55,31**	**247,38**	**1633,44**		
7 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	8,17	9,2	9,6	166,1	2008	3
	Сосиски отварные	60	8,75	10,14	0,05	153,74	2011	299
	Булгур (дроблёная крупа пшеницы)	150	3,12	5,52	45,2	182,4	2011	302
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
Итого за завтрак.			**21,72**	**23,19**	**96,85**	**675,24**		
Обед	Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	100	3,7	6,54	7,19	103,2	2005	1.49
	Щи из квашеной капусты и сметаной	250/5	2,96	5,03	5,02	75,12	2008	85
	Мясо духовое	280	18,2	16,48	64,58	498,75	2011	258

	Сок фруктовый /яблочный/	200	0	0	23,3	92,9	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед			**31,26**	**31,6**	**134,27**	**956,97**		
Итого за 7 день			**52,98**	**54,79**	**231,12**	**1632,21**		
8 день								
Завтрак	Бутерброд с котлетой из говядины.	50	8,71	9,46	9,37	151,29	2011	8
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/5	10,5	11,1	42,55	312,1	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Батон нарезной обогащённый	20	1,6	0,93	10,39	57,5	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	228
Итого за завтрак			**22,75**	**23,23**	**95,49**	**679,59**		
Обед	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,6	5,1	7,7	83,0	2008	40
	Суп картофельный с горохом, говядиной и гренками	250/5/10	6,4	4,5	18,6	150,0	2008	99/73
	Биточки рыбные	100	13,2	14,5	10,4	226,0	2008	239
	Пюре картофельное	180	3,6	4,27	23,57	163,74	2008	335
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	39,59	141,2	2011	346
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед			**31,65**	**32,02**	**134,04**	**951,04**		
Итого за 8 день			**54,4**	**55,25**	**229,53**	**1630,63**		
9 день	Бутерброд с ветчиной варёной	40	3,63	6,78	13,36	105,07	2008	5
	Запеканка из творога с соусом яблочным	210	17,96	16,46	56,24	464,4	2008/2011	224/337
	Чай с сахаром с лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	2008	431
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
Итого за завтрак			**22,33**	**23,78**	**95,58**	**683,17**		
Обед	Салат картофельный с морковью, и зеленым горошком с маслом растительным	100	2,74	7,06	6,55	112,7	2011	40
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	3,12	5,6	8,03	96,5	2008	84
	Плов из филе птицы	280	14,6	14,2	33,7	301,8	2012	304
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Булочка с корицей	50	4,0	1,5	23,5	139,0	2011	438
Итого за обед			**31,36**	**32,01**	**134,06**	**953**		
Итого за 9 день			**53,59**	**55,79**	**229,44**	**1634,17**		
10 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	8,17	9,2	9,6	166,1	2008	3
	Омлет с зелёным горошком	150	6,32	9,64	7,35	232,06	2010	219
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	23,4	105,0	2011	378
	Банан свежий	200	3,0	1,0	42,0	105,24	2011	338
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к

Итого за завтрак			**22,21**	**22,89**	**95,75**	**680,4**		
Обед	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным	80/20	4,8	5,18	10,05	112,21	2011	52/209
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,86	5,18	17,02	127,12	2008	91
	Котлета особая	100	12,5	10,3	32,6	273,2	2010	269
	Рагу овощное	180	4,2	8,04	13,8	144,36	2008	350
	Сок фруктовый /персиковый/	200	0,6	0	26,38	107,92	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед			**31,36**	**32,25**	**134,03**	**951,81**		
Итого за10 день			**53,57**	**55,14**	**229,78**	**1632,21**		
11 день								
Завтрак	Бутерброд с ветчиной варёной	40	3,63	6,78	13,36	105,07	2008	5
	Макароны с сыром	185	15,23	14,01	42,99	388,73	2010	206
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	2008	431
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
Итого за завтрак			**22,8**	**23,03**	**95,73**	**679,5**		
Обед	Салат из квашеной капусты с огурцами и помидорами с маслом растительным	100	1,6	5,1	7,7	83,0	2001	13
	Борщ сибирский с говядиной и сметаной	250/5/5	8,5	8,58	17,6	176,4	2008	80
	Фрикадельки рыбные	100	10,85	3,55	19,1	120,0	2011	240
	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	3,6	11,28	27,3	270,0	2008	333
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к/	к/к
Итого за обед			**31,45**	**32,16**	**133,98**	**952,4**		
Итого за11 день			**54,25**	**55,19**	**229,71**	**1631,9**		
12 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	8,17	9,2	9,6	166,1	2008	3
	Каша « Дружба» с маслом сливочным	200/10	9,1	9,83	45,18	271,1	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	2011	338
	Батон обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,92	10,39	57,5	к/к	к/к
Итого за завтрак			**22,21**	**22,89**	**95,75**	**680,4**		
Обед	Икра морковная	100	3,8	5,1	7,5	118,0	2008	56
	Суп крестьянский со сметаной	250/5	3,5	6,1	12,8	119,4	2011	98
	Гуляш из говядины	100	11,08	10,58	14,2	178,84	2011	260
	Макароны отварные	180	6,6	5,76	37,56	234,26	2008	331
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	27,9	115,0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	13,4	72,0
	Батон нарезной обогащённый	40	3,2	1,85	20,78	115,0	20,78	115,0
Итого за обед			**31,58**	**31,29**	**134,14**	**952,5**		
Всего за 12 дней			**648,63**	**665,21**	**2777,39**	**19571,02**		

Средняя за 1 день			**54,02**	**55,4**	**231,4**	**1630,9**		

- С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный
- - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П.,Тутельяна В.А.
- - Сборник рецептур национадьных блюд и кулинарных изделий, издательство» Хлебпродинформ» , редакция Лапшиной В.Т.
- - Сборник рецептур 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 Куткиной М.Н.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва, Дели принт, 2010. 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов

Накопительная ведомость по меню льготного питания /старшие классы - завтрак и обед/ среднесуточная норма согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование продукта	**Норма на одного**		**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**

	ребёнка в день																
Хлеб ржаной обогащённый /ржано – пшеничный/	66		80	40	100	80	40	60	60	60	60	80	80	40		780	796
Хлеб пшеничный	110		88	70	90	84	85	63	80	144	135	110	94	80		1123	1320
Мука пшеничная	11		10	6	41	14	21	72	5		35	10		3		217	132
Крупа /злаки, бобовые	7,5		103	38	15	75	11	31		68	75	5	10	30		461	90
Макаронные изделия	11							51					46	51		148	132
Картофель	102,85		158	88	221	40	129	89	119	107	55	87	117	25		1235	1234,2
Овощи разные / зелень/	176,0		100	244	315	119	180	114	167	120	147	250	187	160		2103	2112
Фрукты свежие	101,75		52	100	16	145	105	200	111	175	119	200	106	145		1474	1221
Соки	110		200				200		200			200				800	1320
Фрукты сухие в т. ч. шиповник	11			30			14	30			30		30			134	132
Сахарный песок	19,25		10	27	21	17	16	27	10	27	25	10	16	25		231	231
Кондитерские изделия	8,25		25		25	25	25									100	99
Какао	0,83							4						4		8	9,96
Кофейный напиток	1,1			4,4			4,4			4,4						13,2	13,2
Чай	1,1		2		2				2		2	2	2			12	13,2
Мясо б/к	42,9		45	9	75	62		120	91	35		66	7	64		470	349,8
Птица	29,15		98,2				105	142			140		20			505	514,8
Рыба филе	42,32			134	83					110			172			499	507,84
Молоко, кисломолочная пищевая продукция	192,5		171	192	51	188	84	205	125	202		107		250		1575	2310
Творог	33,0						146				187					333	396
Сметана	5,5		10	5		17	11		5		11	5	5	5		74	66
Сыр	8,25			16		4		8	16			16	22	16		98	99
Масло сливочное	19,25		21	23	4	17	18	17	17	22	21	25	19	27		231	231
Масло растительное	9,9		8	9	17	10	10	10	12	10	8	11	4	10		119	118,8
Яйцо шт.	22		13	15	1	106	18	2	15		14	65	14			263	264
Дрожжи	0,17				0,5		0,5	0,5			05					2	2,04
Соль	2,75		2,8	2,7	2,7	2,8	2,8	2,7	2,8	2,7	2,8	2,7	2,8	2,8		33,1	33

Накопительная ведомость по меню льготного питания /младшие классы - завтрак и обед/ среднесуточная норма согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 правильная

Наименование продукта	Норма на одного ребёнка в день		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 в день
Хлеб ржаной обогащённый /ржано – пшеничный/	66		80	40	80	80	40	40	60	40	40	80	80	40		700	796
Хлеб пшеничный	110		68	70	40	54	65	13	60	144	85	94	74	80		847	1320
Мука пшеничная	11		10	6	41	14	21	72	5		35	10		3		217	132
Крупа /злаки, бобовые	7,5		103	38	15	75	11	31	53	68	75	5	10	30		514	90
Макаронные изделия	11							61					56	61		178	132
Картофель	102,85		234	108	318	50	204	113	153	204	75	111	190	25		1785	1234,2
Овощи разные / зелень/	176,0		125	325	421	149	214	143	223	153	193	334	234	204		2718	2112
Фрукты свежие	101,75		52	100	16	145	105	200	111	175	119	200	106	145		1474	1221
Соки	110		200				200		200			200				800	1320
Фрукты сухие в т. ч. шиповник	11			20			14	20			20		20			94	132
Сахарный песок	19,25		18	53	43	34	32	55	15	54	49	16	33	50		452	231
Кондитерские изделия	8,25		20		20	20	23									83	99
Какао	0,83							4						4		8	9,96
Кофейный напиток	1,1			8			8			8						24	13,2
Чай	1,1		1		1				1		1	1	1			6	13,2
Мясо б/к	42,9		45	9	193	62	21		208	35	21	94	30	94		812	349,8
Птица	29,15		98,2				82,2	22			110					312,4	514,8
Рыба филе	42,32			84	33					80			142			339	507,84
Субпродукты	29,15							120								120	349,8
Молоко, кисломолочная пищевая продукция	192,5		201	332	51	201	105	335	125	302		137	20	357		2166	2310
Творог	33,0						106				152					258	396
Сметана	5,5		10	5		17	11		5		11	5	5	5		74	66
Сыр	8,25			16		4		8	16			16	22	16		98	99
Масло сливочное	19,25		21	26	4	27	18	17		22	21	25	19	27		227	231
Масло растительное	9,9		14	13	41	15	15	22	17	15	10	14	4	17		197	118,8
Яйцо шт.	22		13	25	1	136	18	2	15		14	95	14			333	264
Дрожжи	0,17				1		1	1	20		1					24	2,04

Соль	**2,75**		**8**	**6**	**8**	**5**	**2**	**8**	**6**	**4**	**8**	**3**	**4**	**7**		**69**	**33**