Цикличное двухнедельное меню 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 Санкт – Петербурга (для сырьевых столовых)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
Обед	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 микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	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
	Пирожок с повидлом	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 омлете	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 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
	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								

Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными, 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 микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый	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								
Обед	Салат « Летний» с маслом растительным, яйцо варёное	80/20	6,15	12,5	9,95	168,5	2011	34/209
	Суп крестьянский с крупой 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
	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	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4,0	2,2	16,8	90	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	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								
Обед	Салат из сыра, яблок и огурцов	100	9,1	13,7	3,5	174	2008	27
	Суп из овощей со сметаной говядиной отварной	250/10/10	5,78	7,38	10,56	132,8	2008	95
	Шницель из филе куры	100	17,4	11,09	38,3	377,8	1996	455
	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 микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Пирожок с яблоками	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								
Обед	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
	Макароны 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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	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
Итого за обед			**49,3**	**51,6**	**208,75**	**1494,8**		
7 день								

Обед	Салат из свеклы с зелёным горошком, маслом растительным, яйцо варёное	80/20	3,43	8,46	7,833	137,1	2010	34/213
	Щи из квашеной 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 микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый	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
Итого за обед			**49,14**	**50,29**	**210,53**	**1494,36**		
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 гренками	250/10/10	9,22	5,22	28,7	188,2	2008	99/73
	Котлета 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 микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый	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
	Щи 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 микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	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	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
	Котлета особая	100	12,5	10,3	32,6	273,2	2010	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 обогащённый	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый	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
Итого за обед			**49,38**	**50,88**	**215,0**	**1497,9**		
11 день								

Обед	Салат картофельный с морковью и зелёным 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	2011	345
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Крендель сахарный	80	5,7	10,5	44,6	296,0	2011	415
Итого за обед			**49,73**	**50,89**	**208,85**	**1497,14**		
12 день								
Обед	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
Итого за обед			**49,6**	**50,73**	**208,99**	**1490,2**		
Всего за 12 дней			**593,92**	**608,68**	**2520,07**	**17952,38**		
Средняя за 1 день			**49,5**	**50,7**	**210,0**	**1496,0**		

- 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 блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2013. 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 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, 2010,2012г.. 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов

Накопительная ведомость по меню льготного питания /старшие классы совмещённый обед с завтраком/ среднесуточная норма согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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 за 12 дней
Хлеб ржаной обогащённый /ржано – пшеничный/	66		60	40	60	50	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
Мука пшеничная	11		6	11	4		13	10	13	18		23	18	18		134	132
Крупа /злаки, бобовые	7,5		31			31				20	31	5	10			128	90
Макаронные изделия	11				10			61					61			132	132
Картофель	102,85		63	176	119	51	137	117	118	146	46	55	55	154		1237	1234,2
Овощи разные / зелень/	176,0		118	175	344	117	93	116	260	188	144	511	174	143		2118	2112
Фрукты свежие	101,75			100	216	45	330	201	121	122	44	200	62	51		1492	1221
Соки	110								200							200	1320
Фрукты сухие в т. ч. шиповник	11		20	20												40	132
Сахарный песок	19,25		21	20	20	24	23	20	3	19	18	15	25	24		232	231
Кондитерские изделия	8,25		45							30		20				95	99
Мясо б/к	42,9		88	44	65		19	39	78	19	19	74	88			533	349,8
Птица	29,15		30		17	114	106			119	110	16,6		16,6		529,2	514,8
Рыба филе	42,32			97	40			50			52			92		331	507,84
Субпродукты	22							100								100	264
Молоко, кисломолочная пищевая продукция	192,5		125	65		180	29		25	29		25		165		598	2310
Творог	33,0					13					125	27				165	396
Сметана	5,5			5				18	8		15	8	10			64	66
Сыр	8,25		21	23	11		41		23	21				18		158	99
Масло сливочное	19,25		19	17	21	18	20	21	17	19	23	27	28			230	231
Масло растительное	9,9		9	6	10	10	10	16	13	11	8	12	10	5		120	118,8
Яйцо шт.	22		10	40		44	24	18	35	29	3	25	18	18		264	264
Дрожжи	0,17		1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		12	2,04
Соль	2,75		3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3		34	33

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 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 за 12 дней
Хлеб ржаной обогащённый /ржано – пшеничный/	66		60	40	60	50	60	60	60	60	60	60	60	60		690	796
Хлеб пшеничный	110		40	30	40	62	25		40	59	40	76				412	1320
Мука пшеничная	11		46	51	44	31	43	51	53	38	52	43	48	103		603	132
Крупа /злаки, бобовые	7,5		103			75				20	70	5	10			283	90
Макаронные изделия	11				10			68					68			146	132
Картофель	102,85		63	226	139	51	204	117	138	204	46		55	180		1423	1234,2
Овощи разные / зелень/	176,0		118	175	364	117	93	116	265	188	144	511	174	143		2408	2112
Фрукты свежие	101,75			100	216	45	330	201	121	122	44	200	62	51		1492	1221
Соки	110								200								1320
Фрукты сухие в т. ч. шиповник	11		20	20												40	132
Сахарный песок	19,25		27	26	25	28	36	42	3	26	27	30	45	24		339	231
Кондитерские изделия	8,25		45							30		20				95	99
Какао	0,83																9,96
Кофейный напиток	1,1																13,2
Чай	1,1																13,2
Мясо б/к	42,9		98	44	85		19	39	166	19	19	94	143			726	349,8
Птица	29,15		30		17	154	106			159	110	16,6		16,6		609,2	514,8
Рыба филе	42,32			97	40			50			52			92		331	507,84
Субпродукты								89								89	
Молоко, кисломолочная пищевая продукция	192,5		125	65		160	29		25	29				165		598	2310
Творог	33,0					13					125	27				165	396
Сметана	5,5			5				13	5		5	5	10			43	66
Сыр	8,25		21	23	11		41		23	21				18		158	99
Масло сливочное	19,25		15	17	11	13	20	21	7	13	23	17	22			179	231
Масло растительное	9,9		9	6	10	17	18	16	13	18	8	17	10	5		147	118,8
Яйцо шт.	22		6	32		34	11	9	24	13	3	25	15	15		187	264
Дрожжи	0,17		1	2		1	1	3	2	1	2	1	3	1		18	2,04
Соль	2,75		5	6	3	7	6	3	5	8	5	2	6	6		62	33