

Согласовано:

Директор ГБОУ школы № 572

2023 г.

Утверждаю:
Генеральный директор АО КСП «Волна»
Н.О. Яхина

« 2023 » года

Циклическое 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)

Экспертное заключение Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека г. Санкт - Петербурга № 78-20-10.000.Т. 5683 от 03.03.2023г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
Завтрак	Овощи свежие порционные(огурец, помидор)	50/50	0,7	0,1	1,9	11,0	2011	71
	Суфле из птицы	70	12,65	14,37	21,91	279,74	2011	299
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,36	169,2	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		595	20,57	22,75	76,77	593,94		
	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	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной 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		1035	31,15	32,87	148,61	995,7		
Итого за 1 день		1630	51,72	55,62	225,38	1589,64		
2 день								
Завтрак	Омлет (с зелёным горошком и маслом сливочным)	100	9,2	10,35	10,5	172,4	2010	219 т/т/к
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	230/5	9,66	8,2	39,1	287,13	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432

	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	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		655	22,4	21,22	93,17	675,73		
	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 микронутриентами	30	2,4	1,39	15,6	86,3	к/к	к/к
Итого за обед		910	32,39	34,16	119,87	955,84		
Итого за 2 день		1655	54,79	55,38	213,04	1631,57		
3 день								
Завтрак	Помидор свежий порционный	100	1,0	0,33	3,67	24,0	2011	71
	Печень тушёная в соусе сметанном	100	11,1	10,4	8,7	166,0	2008	261
	Макаронны отварные	150	5,5	4,8	31,3	191,0	2008	331
	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
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		690	22,07	18,58	84,3	572		
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	18,07	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		945	31,54	31,75	136,24	964,98		
Итого за 3 день		1635	53,61	50,33	220,54	1536,98		
4 день								
Завтрак	Бутерброд закрытый с котлетой рубленой из курицы	70/60	12,1	7,9	29,1	221,0	2008	10т/г/к
	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	200/10	7,5	12,2	33,1	227,7	2008	189
	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	2011	338
Итого за завтрак		610	20,24	20,64	87,98	560,4		
Обед	Салат « степной» (с 01.03. из отварных овощей с зелёным луком)	100	3,6	10,2	7,8	137,0	2008	30
		100	3,6	10,2	7,8	137,0	2008	к/к
	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 нарезной 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		1015	32,5	33,5	134,75	972,3		
Итого за 4 день		1625	52,74	54,14	222,73	1532,7		
5 день								
Завтрак	Яблоко печеное с сахарной пудрой	135	0,54	0,405	22,67	206,25	2008	423
	Пудинг из творога с вареньем	200	18,81	16,1	42,2	353,8	2010	235
	Кафельный паплет	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
Итого за завтрак		550	22,05	18,495	95,07	710,15		
Обед	Икра морковная	100	3,8	8,1	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 с маслом сливочным	180/5	3,72	10,6	24,36	206,2	2008	335
	Сок фруктовый /вишнёвый/	200	1,4	0,4	22,8	100,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
Итого за обед		880	30,22	37,2	118,13	875,1		
Итого за 5 день		1435	52,27	55,695	213,2	1585,25	52,27	
6 день								
Завтрак	Омлет (с зелёным горошком и маслом сливочным)	100	9,2	10,35	10,5	172,4	2010	219 т/т/к
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,2	8,6	18,5	185,6	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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,6	5,0	27,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		715	22,5	23,05	95,8	624,24		
Обед	Салат « Школьные годы» (с 01.03. капуста белокочанная заменяется на китайскую)	100	1,5	10,1	4,4	115,0	2008	41
	Суп молочный с овощами	250	3,6	2,86	19,2	117,0	2004	162
	Сердце тушёное в соусе	100	13,0	10,6	8,9	168,0	2011	262
	Макаронные 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
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,92	10,39	57,5	к/к	к/к
Итого за обед		890	30,5	32,04	127,99	912,39		
Итого за 6 день		1605	53	55,09	223,79	1536,63		
7 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром и помидором	30/30/40	6,5	10,1	12,1	174,3	2008	3т/т/к
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/5	9,4	13,76	34,5	293,0	2008	189
	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.		675	18,1	25,11	78,6	610,3		

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	1	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
Итого за обед		915	32,26	31,8	130,77	950,07		
Итого за 7 день		1590	50,36	56,91	209,37	1560,37		
3 день								
Завтрак	Огурец свежий порционный	100	0,7	0,1	1,9	11,0	2011	71
	Биточки паровые, соус молочный	100	11,3	14,5	12,65	150,8	2010	289
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7	206,0	2008	181
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,92	10,39	57,5	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
Итого за завтрак		690	20,74	22,71	102,52	620		
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 обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед		925	31,65	32,02	134,04	950,94		
Итого за 8 день		1615	52,39	54,73	236,56	1570,94		
9 день								
Завтрак	Бутерброд с запеченным филе кури и свежим огурцом	100 (25/30/45)	3,71	5,88	13,5	102,07	2008	4 т/т/к
	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		615	22,41	22,88	95,72	680,17		
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	2010	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 нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед		965	31,363	32,01	134,06	953		
Итого за 9 день		1580	53,77	54,89	229,78	1633,17		
10 день								

Завтрак	Помидор свежий порционный	100	1,0	0,33	3,67	24,0	2011	71
	Запеканка картофельная с сердцем говяжьим, соус молочный	200 (150/50)	15,1	19,0	22,0	320,0	2008	299
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	23,4	105,0	2011	378
	Банан свежий	180	2,7	0,9	37,8	94,7	2011	338
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		720	22,52	23,28	96,6	591,7		
	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, сыр порционный	80/20	4,8	5,18	10,05	112,21	2011	52/15
		250/5	7,86	5,18	17,02	127,12	2008	91
Обед	Котлета особая	100	12,5	10,3	32,6	273,2	2010	269
	Рагу овощное	180	4,2	8,04	19,8	142,8	2008	350
	Сок фруктовый /персиковый/	200	0,6	0	26,38	107,92	к/к	к/к
	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
Итого за обед		915	31,36	32,25	140,03	950,25		
Итого за 10 день		1635	53,88	55,53	236,63	1541,95		
11 день								
Завтрак	Яйцо с гарниром (морковь, картофель отварные, огурец солёный)	20/80	3,1	6,5	12,1	146,3	1996	64т/т/к
	Макароны с сыром	200	15,23	14,01	42,99	348,73	2010	206
	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	2011	338
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		640	22,17	22,75	94,27	678,73		
Обед	Салат из квашеной капусты с огурцами и помидорами с маслом растительным	100	1,6	5,1	7,7	83,0	2001	13
	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	250/5	7,23	6,73	15,28	151,7	2008	79
	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 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
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к	
Итого за обед		920	30,68	30,31	137,76	953,7		
Итого за 11 день		1560	52,85	53,06	232,03	1632,43		
12 день								
Завтрак	Запеканка из творога с соусом абрикосовым	100 60/40	9,7	8,9	19,43	196,62	2008/2011	224/335
	Каша « Дружба» с маслом сливочным	200/10	9,8	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
Итого за завтрак		710	22,84	21,67	95,19	653,42		
Обед	Икра морковная	100	3,8	8,1	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	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к

	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед		915	31,58	32,29	134,14	952,5		
		1625	54,42	53,96	229,33	1605,92		
Всего за 12 дней			635,8	655,335	2692,38	18957,55		
Средняя за 1 день			52,98	54,61	224,37	1579,3		

~~С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук золотой~~

- - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутьельяна В.А.
- - Сборник рецептов национальных блюд и кулинарных изделий, издательство «Хлебпродинформ», редакция Лапшиной В.Т.
- - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2013. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутьельяна 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 предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 Москва «Хлебпродинформ», редакция Чебатуркиной Н.М.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутьельяна В.А.
- - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва ТОО «Пчела» 1996г, редакция В.С. Турчиновой.
- 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

копительная ведомость по меню льготного питания /старшие классы - завтрак и обед/ 50-60% от среднесуточной нормы согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 2023г.

именование одукта	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	Отклонение от нормы в % (+/-)
хлеб пшеничный	60-72		80	45	80	50	45	55	60	55	50	80	80	40		720-864	0
хлеб пшеничный	100-120		82	80	105	85	110	80	80	130	120	104	134	90	1200	1200-1440	0
мука пшеничная	10-12		1	11	34	48	9		5	2	25	5		3	143	120-144	0
супа	25-30		53	35	15	45	12	30	38	39	45	5	10	34	361	300-360	0
макаронные изделия	10-12		-		50			50						50	150	120-144	0
картофель	93,5-112,2		207	108	114	50	175	104	15	205	75	194	75	25	1347	1122-1346,4	0
овощи разные / зелень/	160-192		210	245	202	130	160	150	157	204	185	305	202	150	2300	1920-2304	0
фрукты свежие	92,5/111		52	100	116	145	120	200	120	175	119	180	106	145	1578	1110-1332	+29
ягоды	100-120		200				200		200			200			800	1200-1440	-33
фрукты сухие в т. ч. изюм	10-12			20			20	20			20		20	20	120	120-144	0
сахарный песок	17,5-21		18	23	23	22	17	18	17	29	24	17	21	23	252	210-252	0
кондитерские изделия	7,5-9,0		-		50		50								100	90-108	0
шоколад	0,6-0,72		-					4						4	8	7,2-8,64	0
кофейный напиток	1-1,2		-	4			4			4					12	10,0-12,0	0
чай	1-1,2		1,5		1,5	1,5			1,5		1,5	1,5	1,5		10,5	10,0-12,0	0
мясо б/к	39-46,8		45	9	218	62		98	147	70		154		94	515	468-521,6	0
рыба	26,5-31,8		173			50	143				148				514	318-381,6	+11,2
говядина филе	38,5-46,2		-	137	53					98			172		460	462-554,4	0
молоко, молочная продукция	265 - 318		271	245	151	388	284	360	325	332	125	357		350	3188	3180-3816	0
яйца	30-36		-				144				159			57	360	360-432	0
масло сливочное	5-6		10	5	130		10	10			10	5	5	7	72	60-72	0
масло растительное	7,5-9,0		-		4				32			22	32		90	90-108	0
масло сливочное	17,5-21		20	26	9	30	26	20	10	26	21	15	25	20	248	210-252	0
масло растительное	9-10,8		14	13	3	14	11	10	13	13	12	10	7	10	130	108-129,6	0
яйца шт.	20-24		20	60	20	20	20	60	20		20		20	20	280	240-288	0
яйца	0,15-0,18		-		1						1				2	1,8-2,16	0
соль	2,5-3		3,3	3,1	2,9	2,8	2,65	2,5	2,66	2,92	2,8	2,9	2,9	2,9	34,33	30-36	0