

Согласовано:

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

Директор ТБОУ школы № 614

В.И. Кошмалева и.д.н.

« 30 » 04 2024 г.

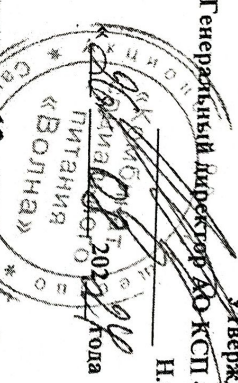
Циклическое двухнедельное меню рационное горячего питания учащимся (в возрасте от 12 лет и старше)

образовательных учреждений г. Санкт – Петербурга Невского района

с компенсацией его стоимости частью стоимости бюджета г. Санкт – Петербурга

(для сырьевых столовых)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур или т/т/к	№№ рецептур или т/т/к
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 День	Овоши свежие порционные (огурец, помидор)	50/50	0,7	0,1	1,9	17,0	2011	71
	Суфле из птицы	70	12,65	14,37	21,91	279,74	т/т/к	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 обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Итого за завтрак	595	20,57	22,75	76,77	599,94		
	Салат из квашеной капусты с яблоками, маслом растительным	100	0,6	5,1	8,4	97,0	т/т/к	37
	Суп картофельный с фасолью	250	4,75	4,5	18,6	179,0	т/т/к	108
	Тефтели из говядины в соусе сметанном	100	9,88	11,5	7,33	199,3	т/т/к	283
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,12	5,52	45,2	132,4	т/т/к	302
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	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2	
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	т/т/к	3	
Итого на обед	1035	72,29	78,37	302,15	2195,58			
Итого за 1 день	1630	51,72	55,62	225,38	1589,64			
2 день								
Завтрак	Омлет (с зеленым горошком и маслом сливочным)	100	9,2	10,35	10,5	172,4	т/т/к	219
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	230/5	9,66	8,2	39,1	287,13	т/т/к	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432



	Батон нарезной обогащённый микроэutriентами	20	1,6	0,92	10,39	57,5	т/т/к	2
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	т/т/к	3
Итого за обед		1015	72,3	73,7	295,71	2018,7		
Итого за 4 день		1625	52,06	53,06	207,73	1458,3		
5 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром и помидором	30/30/40	6,5	10,1	12,1	174,3	т/т/к	8
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250/5	9,3	12,0	32,7	268,2	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 микроэutriентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
Итого за завтрак		675	18	23,35	76,8	585,5		
	Салат овощной с яблоками, яйцом вареным	100	3,7	6,54	7,19	103,2	2005	149
	Ши 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	т/т/к	258
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1	0,2	19,8	86,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэutriентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащённый микроэutriентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2
Итого за обед		915	32,26	31,8	130,77	950,07		
Итого за 5 день		1590	50,26	55,15	207,57	1535,57		
6 день								
Завтрак	Яблоко печеное с сахарной пудрой	135	0,54	0,405	22,67	206,25	т/т/к	423
	Пудинг из творога с вареньем	200	18,81	16,1	42,2	353,8	т/т/к	235/1
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Батон нарезной обогащённый микроэutriентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	т/т/к	2
Итого за завтрак		550	22,05	18,495	95,07	710,15		
	Салат « Школьные годы»	100	1,5	10,1	4,4	115,0	2008	29
	Суп молочный с овощами:	250	3,6	2,86	19,2	117,0	т/т/к	162
	Сердце тушёное в соусе	100	13,0	10,6	8,9	178,0	т/т/к	262
	Макаронны отварные	180	6,6	5,76	37,5	229,2	2008	331
	Сок фруктовый /апельсиновый/	200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэutriентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащённый микроэutriентами	20	1,6	0,92	10,39	57,5	т/т/к	2
Итого за обед		890	30,9	32,14	120,19	882,7		
Итого за 6 день		1440	52,95	50,635	215,26	1593,05		
7 день								
Завтрак	Огурец свежий порционный	100	0,7	0,1	1,9	12,0	2011	71
	Биточки паровые, соус молочный	100	11,3	14,5	12,65	150,8	2010	289
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	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 микроэutriентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащённый микроэutriентами	20	1,6	0,92	10,39	57,5	т/т/к	2

	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4
Итого за завтрак		690	20,74	22,71	102,52	621		
	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	91,1	2008	95
	Зразы рубленые из хур с омлетом	100	15,1	12,2	36,3	277,8	т/т/к	298
	Проре картофельное с маслом сливочным	180/5	3,72	10,6	24,36	206,2	2008	335
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0,1	0,1	29,2	118,00	т/т/к	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
Итого за обед		880	28,92	36,9	124,53	883,1		
Итого за 7 день		1570	49,66	59,61	227,05	1513,1		
8 день								
	Омлет (с зеленым горошком и маслом сливочным)	100	9,2	10,35	10,5	172,4	т/т/к	219
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,6	6,67	19,38	179,0	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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	15	1,2	0,6	5,0	27,0	т/т/к	1
Итого за завтрак		665	21,9	21,12	96,68	617,64		
	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,6	5,1	7,7	83,0	2008	40
	Суп картофельный с горохом и говядиной	250/5	5,3	4,4	10,7	113,0	т/т/к	99
	Котлеты рыбные	100	13,2	14,5	10,4	226,0	2008	239
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	180	3,48	3,48	34,68	183,6	т/т/к	123
	Напиток апельсиновый	200	0,45	0,1	39,59	171,06	т/т/к	679
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2
Итого за обед		925	30,43	31,13	137,25	963,66		
Итого за 8 день		1615	52,33	52,25	223,93	1549,44		
9 день								
	Бутерброд с запеченным филе кури и свежим огурцом	100	3,71	5,88	13,5	102,07	т/т/к	11
		(25/30/45)						
	Запеканка из творога с соусом яблочным	210	17,96	16,46	56,24	464,4	т/т/к	224
	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	т/т/к	4
Итого за завтрак		615	22,41	22,88	95,72	680,17		
	Салат картофельный с морковью, и зеленым горошком с маслом растительным	100	2,74	7,06	6,55	112,7	2011	40
Обед								
	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	т/т/к	304
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2
	Булочка с корицей	50	4,0	1,5	23,5	139,0	2011	438

Итого за обед		965	31,36	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 (150/50)	200	15,1	19,0	22,0	320,0	т/т/к	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	т/т/к	6	
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1	
		720	22,52	23,28	96,6	591,7			
Обед	Салат из свежих отварной с маслом растительным, сыр порционный	80/20	4,8	5,18	10,05	112,21	2011	52/15	
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,86	5,18	17,02	125,12	2008	91	
	Котлета оробая	100	12,5	10,3	32,6	273,2	т/т/к	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	т/т/к	442/1	
	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	
	Итого за обед	915	31,36	32,25	140,03	948,25			
	Итого за 10 день	1635	53,88	55,53	236,63	1539,95			
	11 день								
Завтрак	Яйцо с гарниром (морковь, картофель отварные, огурец солёный)	20/80	3,1	6,5	12,1	146,3	т/т/к	64	
	Макароны с сыром	200	15,23	14,01	42,99	348,73	т/т/к	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	т/т/к	4	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1	
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	6,76	15,28	151,7	2008	79	
	Фрикадельки рыбные	100	10,85	3,55	19,1	120,0	т/т/к	240	
	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	3,6	11,28	27,3	270,0	т/т/к	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	т/т/к	1	
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2	
	Итого за обед	920	30,68	30,34	137,76	953,7			
	Итого за 11 день	1560	52,85	53,06	232,03	1622,73			
	12 день								
Завтрак	Запеканка из творога с соусом абрикосовым	100	9,7	8,9	19,43	196,62	т/т/к	224	
		60/40							
	Каша « Дружба» с маслом сливочным	200/5	9,8	9,83	45,18	261,1	2008	190	
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	19,8	134,0	2008	433	
Итого за завтрак	100	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4		

Итого за завтрак	710	22,84	21,67	95,19	643,42				
Икра морковная	100	3,8	8,1	7,5	118,0	2008	56		
Суп крестьянский	250	3,3	5,0	12,4	107,0	2011	98		
Гуляш из говядины	100	11,08	10,58	14,2	178,84	т/т/к	260		
Макароны отварные	180	6,6	5,76	37,56	229,2	2008	331		
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0,1	0,1	29,2	118,00	т/т/к	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		
Итого за обед	915	31,28	33,09	135,04	938,04				
	1625	54,12	54,76	230,23	1581,46				
Всего за 12 дней		632	650,275	2669,17	18813,21				
Средняя за 1 день		52,6	54,18	222,43	1567,76				

- С 01.03. в рецептуре блинд лук репчатый заменяется на лук зелёный
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тугельяна В.А.
- Сборник рецептов национальных блюд и кулинарных изделий, издательство «Хлебродлинформ», 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., Тугельяна 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 «Хлебродлинформ», редакция Чебатуркиной Н.М. Могильного М.П., Тугельяна 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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов