

Согласовано:

Директор ГБОУ школы № 625

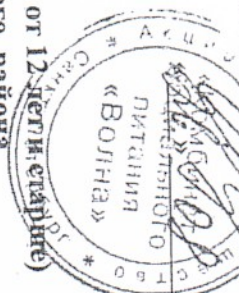
« 30 » августа 2021 г.



Генеральный директор АО КСП «Волна»

Н.О. Яхина

2021 года



Утверждено:

Циклическое двухнедельное меню горячего питания учащихся (в возрасте от 12 лет и старше) общеобразовательных учреждений г. Санкт – Петербурга Невского района с компенсацией его стоимости (или части стоимости) за счёт средств бюджета Санкт – Петербурга (для сырьюемых столовых)

| Принём 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        | Овощи свежие порционные( огурец, помидор)   | 50/50        | 0,7              | 0,1           | 1,9          | 17,0                    | 2011                       | 71                    |
|               | Суп картофельный с курой  | 250/10       | 3,6              | 2,9           | 19,2         | 138,2                   | т/т/к                      | 108                   |
|               | Пудинг из говядины  | 100          | 18,84            | 19,8          | 3,72         | 261,6                   | т/т/к                      | 259                   |
|               | Каша гречневая рассыпчатая  | 180          | 3,12             | 5,52          | 45,2         | 132,4                   | т/т/к                      | 302                   |
|               | Сок фруктовый / Мультимикс/   | 200          | 1,4              | 0,4           | 32,8         | 140,0                   | т/т/к                      | 442/3                 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный  | 40           | 3,2              | 1,7           | 13,4         | 72,0                    | т/т/к                      | 1                     |
|               | Микроутириентами  |              |                  |               |              | 87,0                    | т/т/к                      | 3/1                   |
|               | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%                         | 1/100-125    | 5,0              | 2,5           | 8,5          | 87,0                    | т/т/к                      | 3/1                   |
|               | Масло сливочное   | 50           | 5,9              | 2,8           | 23,4         | 144,0                   | 2008                       | 47                    |
|               | Булочка творожная   | 50           | 5,9              | 2,8           | 23,4         | 144,0                   | 2008                       | 47                    |
| <b>Итого:</b> | <b>1055</b>   | <b>41,36</b> | <b>35,72</b>     | <b>148,12</b> | <b>848,2</b> |                         |                            |                       |
| 2 день        | Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным, корейка свиная отварная 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                   | т/т/к                      | 84                    |
|               | Филе трески запеченное, соус основной белый   | 100 (70/30)  | 12,28            | 9,4           | 8,89         | 235,75                  | т/т/к                      | 227                   |
|               | Пюре картофельное   | 180          | 3,72             | 6,48          | 25,36        | 206,2                   | т/т/к                      | 335                   |
|               | Компот из сухофруктов   | 200          | 0,6              | 0,09          | 26,7         | 131,0                   | 2008                       | 402                   |
|               | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный  | 40           | 3,2              | 1,7           | 13,4         | 72,0                    | т/т/к                      | 1                     |
|               | Микроутириентами  |              |                  |               |              | 86,3                    | т/т/к                      | 2                     |
|               | Батон нарезной обогащенный  | 30           | 2,4              | 1,39          | 15,6         | 86,3                    | т/т/к                      | 2                     |
|               | Яблоко свежее   | 100          | 0,44             | 0,44          | 10,78        | 51,7                    | т/т/к                      | 4                     |



|               |   |           |        |       |        |         |       |        |
|---------------|---|-----------|--------|-------|--------|---------|-------|--------|
| Обед          | Винегрет овощной с отварной форелью                           | 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  | 100/20    | 14,7   | 10,4  | 10,1   | 215,2   | т/т/к | 255    |
|               | Макаронны отварные  | 200       | 7,3    | 6,4   | 41,7   | 254,7   | 2008  | 331    |
|               | Кисель из яблок   | 200       | 0,1    | 0,2   | 40,2   | 164,0   | 2008  | 413    |
| Итого за обед | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                              | 60        | 4,8    | 2,55  | 20,1   | 108     | т/т/к | 1      |
|               | МикроуТриентами   | 80        | 5,7    | 10,5  | 44,6   | 296,0   | 2011  | 415    |
|               | Крендель сахарный   | 150       | 0,6    | 0,45  | 15,46  | 70,5    | 2011  | 338    |
|               | Груша свежая  | 1185      | 49,9   | 51,6  | 201,91 | 1474,8  |       |        |
|               | Итого за обед   |           |        |       |        |         |       |        |
| 7 день        | Салат из сыра, яблок и огурцов                                | 100       | 9,1    | 13,7  | 3,5    | 174     | 2008  | 27     |
|               | Суп из овощей со сметаной говяжьей отварной                   | 250/10/10 | 5,78   | 7,38  | 10,56  | 132,8   | 2008  | 95     |
|               | Филе кури в белках  | 120       | 17,4   | 11,09 | 38,3   | 377,8   | т/т/к | 10     |
|               | Пюре картофельное с дополнительным гарниром (зеленый горошек) | 180/20    | 3,72   | 10,6  | 24,36  | 206,2   | 2008  | 335    |
|               | Компот из свежих груш   | 200       | 0,2    | 0,2   | 27,9   | 115,0   | 2008  | 394    |
| Обед          | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                              | 60        | 4,8    | 2,55  | 20,1   | 108     | т/т/к | 1      |
|               | МикроуТриентами   | 100       | 5,5    | 5,2   | 43,8   | 243,3   | 2008  | 451    |
|               | Пирожок слоеный с яблочным фаршем                             | 200       | 3,0    | 1,0   | 42,0   | 105,24  | т/т/к | 6      |
|               | Банан свежий  | 1250      | 49,5   | 51,72 | 210,52 | 1462,34 |       |        |
|               | Итого за обед   |           |        |       |        |         |       |        |
| 8 день        | Салат « Весна» с маслом растительным, сыр порционных          | 80/20     | 9,1    | 13,7  | 3,5    | 194,8   | 2011  | 28/15  |
|               | Суп картофельный с горохом, говяжьей и гречками               | 250/10/10 | 9,22   | 5,22  | 28,7   | 188,2   | 2008  | 99/73  |
|               | Котлета из филе птицы с соусом «Весна» рубленая               | 120       | 17,3   | 23,2  | 29,16  | 401,1   | т/т/к | 454    |
|               | Картофельное пюре с морковью и маслом сливочным               | 200/5     | 47,25  | 11,42 | 28,54  | 225,5   | т/т/к | 125    |
|               | Итого за обед   |           |        |       |        |         |       |        |
| 9 день        | Напиток апельсиновый  | 200       | 0,45   | 0,1   | 39,59  | 171,06  | т/т/к | 679    |
|               | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                              | 60        | 4,8    | 2,55  | 20,1   | 108     | т/т/к | 1      |
|               | МикроуТриентами   | 40        | 3,2    | 1,85  | 20,78  | 115,0   | т/т/к | 2      |
|               | Батон нарезной обогащенный                                    | 100       | 0,44   | 0,44  | 10,78  | 51,7    | т/т/к | 4      |
|               | Итого за обед   |           |        |       |        |         |       |        |
| Обед          | Дюблоко свежее  | 75        | 4,05   | 1,5   | 46,35  | 214,05  | 2008  | 453    |
|               | Ватрушка с повидлом   | 1170      | 53,285 | 59,98 | 227,5  | 1669,41 |       |        |
|               | Итого за обед   |           |        |       |        |         |       |        |
|               | Винегрет овощной с отварной форелью                           | 80/40     | 7,8    | 15,9  | 12,35  | 213,4   | т/т/к | 45/242 |
|               | Суп из свежей капусты с картофелем, говяжьей и сметаной       | 250/10/5  | 7,3    | 9,8   | 9,1    | 204,9   | т/т/к | 84     |
| Итого за обед |   |           |        |       |        |         |       |        |
| Обед          | Пров из филе птицы  | 300       | 17,8   | 21,6  | 64,8   | 504,9   | т/т/к | 304    |
|               | Итого за обед   |           |        |       |        |         |       |        |

|               |  |  |          |       |        |         |       |       |        |
|---------------|--|--|----------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|
| Итого за обед | Сок фруктовый / вишнёвый/  | 200  | 1,4      | 0,4   | 22,8   | 100,0   | т/т/к | 442/2 |        |
|               | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный   | 40   | 3,2      | 1,7   | 13,4   | 72,0    | т/т/к | 1     |        |
|               | микронутриентами   |  |          |       |        |         |       |       |        |
|               | Батон обогащенный микронутриентами   | 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        | 2,5   | 8,5    | 87      | т/т/к | 3/1   |        |
|               | Булочка с корицей  | 75   | 6,0      | 2,25  | 49,5   | 208     | 2011  | 438   |        |
|               | Итого за обед  | 1165   | 51,7     | 56    | 201,23 | 1505,2  |       |       |        |
|               | 10 день  |  |          |       |        |         |       |       |        |
|               | Обед   | Салат из свежих огурцов с маслом растительным*, яйцо варёное | 120/20   | 5,76  | 6,2    | 12,06   | 149,1 | 2011  | 20/209 |
|               |  | Рассольник ленинградский с курой отварной и сметаной         | 250/10/5 | 5,68  | 5,9    | 17,1    | 154,2 | 2008  | 91     |
|               | Говядина натуральная рубленая запеченная с овощами   | 120  | 12,9     | 13,1  | 25,6   | 280,0   | т/т/к | 151   |        |
|               | Овощами  |  |          |       |        |         |       |       |        |
|               | Капустя свежая тушёная с маслом сливочным  | 200/5  | 7,7      | 13,5  | 10,1   | 187,7   | 2011  | 321   |        |
|               | Кисель из кураги   | 200  | 0,7      | 0,1   | 37,0   | 151,0   | 2008  | 406   |        |
|               | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный   | 60   | 4,8      | 2,55  | 20,1   | 108     | т/т/к | 1     |        |
|               | Батон нарезной обогащенный   | 50   | 4,0      | 2,3   | 26,0   | 143,75  | т/т/к | 2     |        |
|               | Банан свежий   | 200  | 3,0      | 1,0   | 42,0   | 105,24  | т/т/к | 6     |        |
|               | Ватрушка с творогом  | 75   | 6,2      | 10,05 | 20,05  | 263,48  | 1996  | 695   |        |
| Итого за обед |  | 1295   | 50,74    | 54,7  | 210,01 | 1553,59 |       |       |        |
| 11 день       |  |  |          |       |        |         |       |       |        |
| Обед          | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком с маслом растительным*, свинина отварная порционная | 100/20   | 10,15    | 8,5   | 27,55  | 250,3   | т/т/к | 40    |        |
|               | Борщ сибирский с говядиной и сметаной  | 250/10/10  | 11,2     | 12,26 | 19,6   | 207,54  | т/т/к | 80    |        |
|               | Гуляш из говядины  | 120  | 12,1     | 12,69 | 10,64  | 289,1   | т/т/к | 260   |        |
|               | Макаронны 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   | т/т/к | 375   |        |
|               | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами  | 60   | 4,8      | 2,55  | 20,1   | 108     | т/т/к | 1     |        |
|               | Гребешок (шоколадная начинка)  | 100  | 6,44     | 5,83  | 49,7   | 273,6   | т/т/к | 417   |        |
| Итого за обед |  | 1070   | 52,49    | 48,33 | 207,39 | 1543,54 |       |       |        |
| 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   | т/т/к | 86    |        |
|               | Рыба припущенная, соус основной белый  | 120  | 20,2     | 19,8  | 20,1   | 297,2   | т/т/к | 245   |        |
|               | Картофель отварной с маслом сливочным  | 180/5  | 3,6      | 11,28 | 27,3   | 270,0   | т/т/к | 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     | т/т/к | 1     |        |
|               | Пирожок слоёный с творогом   | 75   | 12,4     | 5,2   | 37,4   | 257,3   | т/т/к | 452   |        |

|                   |   |           |         |        |          |          |       |     |
|-------------------|---|-----------|---------|--------|----------|----------|-------|-----|
|                   | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5% | 1/100-125 | 5       | 2,5    | 8,5      | 87       | т/г/к | 3/1 |
| Итого за обед     |   | 1125      | 54      | 55,03  | 194      | 1544,5   |       |     |
| Всего за 12 дней  |   |           | 624,265 | 638,36 | 2536,133 | 18436,37 |       |     |
| Средняя за 1 день |   |           | 52,0    | 53,2   | 211,3    | 1536,36  |       |     |

- 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., Тутельяна В.А.
- Сборник рецептов блинд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2013. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник рецептов национальных блинд и кулинарных изделий, «надежность» «Хлебродинформ», редакция Лапиной В.Т.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.
- Сборник рецептов блинд 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 блинд 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