

Согласовано:

Директор РБОУ школы №

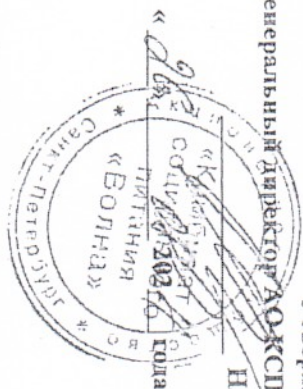
625

« 30 » августа 2024 г.



Утверждаю: Генеральный директор АО КСП «Волна»

Н.О. Якина



Примерное двухнедельное меню

рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания

учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных 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 или т/т/к	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы				
1 день	Вутерброд с сыром	60 (25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	т/т/к	3	
	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	150	5,6	6,67	19,38	177,0	2008	189	
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432	
	Батон нарезной обогащённый микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	т/т/к	1	
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5	
Итого за завтрак		535	19,05	19,48	73,07	580,79			
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком зелёным	60	0,96	3,1	4,14	48,0	2008	35	
	Суп картофельный с фасолью	200	3,8	3,6	14,9	112,8	т/т/к	108	
	Гуляш из говядины	90	12,4	12,3	2,79	196,2	2008	259	
	Гюле картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	118,0	2008	402	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	3,2	1,4	13,4	72,0	т/т/к	1	
	Батон нарезной обогащённый микроэлементами	35	2,8	1,6	18,2	100,6	т/т/к	2	
	Итого на обед		775	26,46	27,6	101,63	788,6		
	Итого за 1 день			45,51	47,08	174,7	1369,39		
	2 день	Вутерброд с запечённым филе курицы	60 (25/35)	3,63	6,78	13,36	105,07	т/т/к	11/1
Запеканка из творога с вареньем		150 (130/20)	15,0	12,4	44,7	370,9	т/т/к	224	
Чай с сахаром		200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430	
Дюлово свежее		100	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4	
Итого за завтрак		510	19,27	19,72	83,84	587,67			

	Салат « Степной» из разных овощей (с 1.03.используются лук репчатый заменяют на лук зелёный, картофель и морковь используют отварными)	60	2,16	5,06	4,68		82,2	2008	30
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/5/10	5,29	7,04	10,7		114,8	т/т/к	76
	Биточки рыбные	90	11,7	10,34	13,5		203,4	2008	239
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150	2,9	2,9	28,9		153,0	т/т/к	123
	Сок фруктовый / Мультатинкс/	200	1,4	0,4	32,8		140,0	т/т/к	442/3
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7		36,0	т/т/к	1
Итого за обед	Батон нарезной обогащённый микроэлементами	15	1,2	0,69	7,8		43,1	т/т/к	2
		750	26,25	27,28	105,08		772,5		
Итого за 2 день			45,73	47,32	185,47		1376,27		
3 день									
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04		63,6	2008	23
	Кнедли из кур (паровые), соус сметанный	90(60/30)	10,8	7,7	11,1		156,5	т/т/к	319
	Макаронны отварные	150	5,5	4,8	31,3		191,0	2008	331
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2		62,0	2008	431
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	25	2,0	1,06	8,37		45,0	т/т/к	1
Итого за завтрак		530	19,14	18,72	67,01		518,1		
Обед	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96		73,8	2008	51
	Суп картофельный с макаронными изделиями и филе кур	200/5	4,18	2,8	16,0		106,8	2008	100
	Голубцы ленивые	240	18,58	17,26	46,92		448,4	т/т/к	306
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	25,7		105,0	2008	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	25	2,0	1,06	8,37		45,0	т/т/к	1
Итого за обед	Апельсин	100	0,4	0,3	10,3		47,0	т/т/к	7
		830	26,2	27,48	111,25		826		
Итого за 3 день			45,47	47,2	195,09		1413,67		
4 день									
Завтрак	Омлет натуральный	60	5,3	9,3	1,0		110,0	т/т/к	215
	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	155	5,6	6,35	23,55		179,0	2008	189
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	24,9		94,5	2011	378
	Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	4,0	2,32	23,4		143,78	т/т/к	2
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78		51,7	т/т/к	4
Итого за завтрак		545	16,74	19,61	83,63		578,98		
Обед	Икра морковная	60	2,52	4,86	6,06		78,0	2008	56
	Суп крестьянский с крупой	200	2,64	4,02	9,92		85,6	2008	94
	Фрикадельки из птицы, соус основной белый	100	4,18	6,07	3,46		109,77	2010	308
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3		141,0	2008	335
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1,0	0,2	19,8		86,0	2008	442

	Булочка творожная	50	5,9	2,8	23,4	144,0	2008	479
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	Т/т/к	3/1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,4	13,4	72,0	Т/т/к	1
Итого за обед		925	27,54	27,25	104,84	803,37		
Итого за день:			44,28	46,86	188,47	1382,35		
5 день								
	Бутерброд с сыром	60(25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	Т/т/к	3
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	175	6,47	6,94	24,9	184,37	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Маншарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	Т/т/к	5
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	Т/т/к	2
Итого за завтрак		550	19,12	19,28	73,4	559,37		
	Салат из свежих отварной с маслом растительным, яйцо варёное	70 (60/10)	3,38	4,9	9,0	103,2	Т/т/к	52
	Пи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2,24	4,4	4,02	67,2	2008	85
	Мясо духовое	240	13,06	14,3	49,9	344,7	Т/т/к	258
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	29,79	141,2	2011	346
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	Т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	Т/т/к	2
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	Т/т/к	3/1
Итого за обед		875	26,93	27,74	115,71	822,4		
Итого за день			46,05	47,02	189,11	1381,77		
6 день								
	Бутерброд с котлетой натуральной рубленой из птицы	60	8,25	8,74	7,38	182,8	Т/т/к	5
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	5,1	7,5	15,9	163,0	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
Итого за завтрак		615	19,25	19,74	85,08	585,04		
	Салат из солёных огурцов с маслом растительным	60	1,62	3,06	1,56	40,2	2008	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,9	2,8	19,0	96,8	2008	100
	Рыба /филе трески/ припущенная	100	11,7	8,5	8,5	170,2	Т/т/к	227
	Рату овощное	150	3,5	6,7	11,5	119,0	2008	350
	Компот из кураги	200	1,0	0,1	34,2	142,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	Т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	Т/т/к	2
Итого за обед		775	26,92	24,02	101,15	712,09		
Итого за 6 день:			46,17	43,76	186,23	1297,13		
7 день								
	Бутерброд с запеченным филе кури	60 (25/35)	3,63	6,78	13,36	105,07	Т/т/к	11/1
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	175	6,53	7,78	34,27	202,0	2008	189
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430

	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0		t/t/k	5
Итого за завтрак	Иогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0		t/t/k	3/1
	Огурец свежий подпоянныи	660	16,11	17,16	78,63	492,07		2011	71
	Супт из овощей со сметаной	60	0,42	0,06	1,14	6,6		2008	85
	Фрикадельки из говядины, тушёные в молочном соусе	200/5	2,5	4,11	11,02	80,9		2008	293
	Рис отварной	90	10,1	12,0	7,6	178,8		2008	325
	Сок фруктовый /апельсиновый/	150	3,7	6,3	32,8	203,0		2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	200	1,4	0,2	26,4	114,0		t/t/k	1
	Батон нарезной обогащённый микроутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0		t/t/k	2
Итого за обед		40	3,2	2,86	20,79	114,99			
Итого за 7 день		785	24,52	27,23	113,15	770,29			
8 день			40,63	44,39	191,78	1262,36			
Завтрак	Бутерброд с сыром	60 (20/40)	6,5	7,3	7,7	132,9		t/t/k	3
	Пудинг из творога с соусом клюквенным	150	10,9	10,9	37,2	290,5		t/t/k	235
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105,0		2011	378
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7		t/t/k	4
Итого за завтрак		510	19,36	19,99	81,58	580,1			
	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	80	1,28	4,08	6,16	66,4		2008	40
	Супт картофельный с горохом, говяжьей и гречками	200/5/10	5,12	3,6	16,88	112,8		2008	99/73
Обед	Филе трески запеченное, соус основной белый	100 (70/30)	12,28	9,4	8,89	235,75		t/t/k	237
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0		2008	335
	Компот из яблома	200	0,5	0,1	28,1	116,0		2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0		t/t/k	1
	Батон нарезной обогащённый микроутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1		t/t/k	2
	Печенье обогащённое	40	1,5	2,35	13,4	66,5		t/t/k	25
Итого за обед		820	26,58	26,47	108,23	817,55			
Итого за 8 день			45,94	46,46	189,81	1397,65			
9 день									
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04	63,6		2008	23
	Макароньы с сыром	150	11,6	12,1	24,56	313,1		t/t/k	206
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0		2008	431
	Банан свежий	180	2,7	0,9	37,8	94,7		t/t/k	6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	15	1,2	0,63	5,025	27,0		t/t/k	1
Итого за завтрак		610	16,34	18,79	83,625	560,4			
Обед	Салат овощной с яблоками, маслом растительным	60	0,86	3,18	5,28	53,8		2005	1,49
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,5	4,5	6,43	77,2		2008	84
	Плов из филе птицы	240	12,15	13,85	33,8	324,6		t/t/k	304
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1,0	0,2	19,8	86,0		2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0		t/t/k	1
	Батон нарезной обогащённый микроутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0		t/t/k	2

Итого за обед	Йогурт в индивидуальной упаковке, Массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	815,6	t/t/k	3/1
Итого за 9 день		910	27,91	27,78	107,99	815,6			
10 день			44,25	46,57	191,615	1376			
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и яйцом	60 (5/20/35)	2,6	5,0	15,1	88,4	209	t/t/k	
	Каша «Дружба»	170	5,27	8,5	22,78	190,4	190	2008	
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	19,8	134,0	433	2008	
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	4	t/t/k	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	1	t/t/k	
Итого за завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке, Массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	3/1	t/t/k	
		675	17,81	19,79	83,66	587,5			
	Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	71	2011	
	Расольник ленинградский со сметаной	200/5	2,29	4,15	13,62	101,7	91	2008	
	Шницель рубленый	110	14,7	13,75	29,4	251,6	282	2010	
Обед	Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119,0	350	2008	
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0,1	0,1	29,2	118,00	442	t/t/k	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	1	t/t/k	
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	2	t/t/k	
	Итого за обед		785	25,99	27,6	113,4	755,7		
Итого за 10 день			43,8	47,39	197,06	1343,2			
11 день									
Завтрак	Салат из зеленого горошка с маслом растительным	60	0,46	3,0	3,75	51,9	10	2010	
	Омлет с картофелем	150	11,3	10,0	8,5	276,0	218	2010	
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	432	2008	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	1	t/t/k	
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	35	2,8	1,6	18,2	100,6	2	t/t/k	
Итого за завтрак	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	5	t/t/k	
		565	18,41	16,75	67,05	609,5			
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,42	6,0	1,4	62,6	19	2008	
	Борщ сибирский со сметаной	200/5	6,73	5,39	8,5	109,7	80	2008	
	Рыба тушеная в томате с овощами	150	10,3	5,7	6,0	103,0	231	t/t/k	
Обед	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150	2,9	2,9	28,9	153,0	333	t/t/k	
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	394	2008	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	1	t/t/k	
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	2	t/t/k	
	Итого за обед		850	26,95	23,74	106,88	730,3		
Итого за 11 день			45,36	40,49	173,93	1339,8			
12 день									
Завтрак	Закрытый бутерброд с биточком паровым из птицы	60 (25-35)	3,9	6,12	3,72	56,0	10	t/t/k	
	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	160	13,3	11,98	36,48	352,4	224/1	t/t/k	
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105,0	378	2011	
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	338	2011	

Итого за завтрак		520	19,12	19,75	76,47	560,4		
	Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71
	Суп картофельный с рисом	200	2,0	2,2	15,8	95,2	2011	101
	Печень по-строгановски	100/20	14,15	14,1	8,7	238,2	t/t/k	255
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7	206,0	t/t/k	181
	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	t/t/k	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	t/t/k	2
Итого за обед		795	26,95	24,16	117,19	811,69		
Итого за 12 дней			46,07	43,91	193,59	1372,09		
Всего за 12 дней			539,26	548,45	2256,855	16311,68		
Средняя за 1 день			44,9	45,7	188,07	1359,3		

* 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 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 питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания

*Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Допускается отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Лаконичная ведомость по меню льготного питания /младшие классы – завтрак и обед/ 50-60% от среднесуточной нормы согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 2024г.- 2025г.

Наименование продукта	Норма на одного ребенка в день в г	Дни												Факт за 12 дней в г	Норма за 12 дней 50% - 60 % суточного рациона	Отклонение от нормы в % (+/-)
		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день			
Хлеб ржаной обогащенный	40-48	40	20	50	40	20	40	40	40	55	40	40	40	485	480-576	0
Жидко – пшеничный/	75-90	95	98,2	60	81	70	69,2	70	69	40	113,8	75	59	900,2	900-1080	0
Хлеб пшеничный	7,5-9	2	-	2	34	8	2	2	9	-	2	-	29	90	90-108	0
Хлеб пшеничный	22,5-27	45	-	13	28	26	23	-	49	64	22	8	40	318	270-324	0
Хлеб пшеничный	7,5-9	-	-	59	-	-	8	-	-	44	-	-	-	111	90-108	0
Хлеб пшеничный	93,5-112,2	178	181	73	138	115	90	40	148	37	80	204	60	1344	1122-1346,4	0
Хлеб пшеничный	140-168	101	90	349	125	165	213	109	98	214	238	210	99	2011	1680-2016	0
Хлеб пшеничный	92,5-111	100	100	122	100	175	200	100	128	195	100	145	100	1565	1110-1332	+17,4
Хлеб пшеничный	100-120	-	200	-	200	-	-	200	-	200	200	-	200	1200	1200-1440	0
Хлеб пшеничный	7,5-9	20	-	-	-	-	20	25	25	-	-	-	-	90	90-108	0
Хлеб пшеничный	15-18	20	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	15	215	180-216	0
Хлеб пшеничный	5-6	-	20	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	60	60-72	0
Хлеб пшеничный	0,5-0,6	-	-	-	-	-	3,5	-	-	-	3,5	-	-	7	6-7,2	0
Хлеб пшеничный	1-1,2	4	-	-	4,0	-	-	-	-	-	-	4	-	32	12-14,4	0
Хлеб пшеничный	0,5-0,6	-	1	1	-	-	-	1	1	1	-	-	1	6	6-7,2	0
Хлеб пшеничный	35-42	88	9	113	-	105	-	-	62	-	87,4	-	37,9	502,3	420-504	0
Хлеб пшеничный	17,5-21	-	38	64	51	-	32,2	39	58	-	-	-	43	287,2	210-252	+13,8
Хлеб пшеничный	29-34,8	-	72	-	-	-	147	-	87	-	-	68	-	374	348-417,6	0
Хлеб пшеничный	15-18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	178	178	180-216	0
Хлеб пшеничный	225-270	211	149	87	351	254	193	192	350	162	348	200	207	2704	2700-3240	0
Хлеб пшеничный	25-30	-	125	-	13	-	-	-	125	-	-	-	97	360	300-360	0
Хлеб пшеничный	5-6	-	15	10	-	5	-	8	-	5	5	5	10	63	60-72	0
Хлеб пшеничный	5-6	20	-	-	-	20	-	20	-	20	-	-	-	80	60-72	0
Хлеб пшеничный	15-18	14	9	12	14	10	14	18	18	12	20	27	12	180	180-216	0
Хлеб пшеничный	7,5-9	7	13	10	10	9	8	3	11	12	10	-	13	106	90-108	0
Хлеб пшеничный	20-24	-	30	8	67	10	-	10	-	-	20	89	6	240	240-288	0
Хлеб пшеничный	0,1-0,12	-	-	-	1,2	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1,2-1,44	0
Хлеб пшеничный	1,5-1,8	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	21	18-21,6	0