

Согласовано:

Директор ГБОУ школы № 342

А.А. Давыдов

« 31 августа 2023 г. »



утверждаю:

Генеральный директор АО КСР «Волна»

Н.О. Яхина

« 31 августа 2023 г. »



Циклическое 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)

Экспертное заключение Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека г. Санкт - Петербурга
 № 78-20-10.000.Т. 5684 от 03.03.2023г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром	60 (25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	2008	3
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	155	5,8	6,9	30,36	183,0	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Мандарины	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		540	19,25	19,71	84,05	586,79		
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым (с 01.03. салат из квашеной капусты)	60	0,96	3,1	4,14	48,0	2008	35
	Суп картофельный с фасолью	200	3,8	3,6	14,9	112,8	2013	108
	Мясо тушеное	90	13,0	14,8	2,52	198,0	2008	257
	Каша гречневая рассычатая	150	2,6	2,5	39,0	199,0	2011	302 т/к
	Сок фруктовый / вишневый/	200	1,4	0,4	22,8	100,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого на обед		765	26,96	27,26	109,75	801,69		
Итого за 1 день		1290	46,21	46,97	193,8	1388,48		
2 день								
Завтрак	Бутерброд с запеченным филе кури	60 (25/35)	3,63	6,78	13,36	105,07	2008	4 т/к
	Запеканка из творога с соусом абрикосовым	160 (130/30)	15,19	12,4	43,9	370,9	2008/2011	224/315
	Чай с вареньем	200	0,2	0,1	12,111	43,0	2008	430
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338

Итого за завтрак		520	19,46	19,72	80,151	85,8	2008	64
Обед	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным	60	1,92	4,18	5,64	114,8	2008	76
	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/5/10	5,29	7,04	10,7	203,4	2008	239
	Биточки рыбные	90	11,7	10,34	13,5	148,0	2008	123
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150/5	2,9	4,7	23,5	131,0	2008	402
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,09	26,7	36,0	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	71,89	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	47,0	2011	338
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	837,89		
Итого за обед		865	26,41	27,66	110,03			
Итого за 2 день 3 день		1365	45,87	47,38	190,181	1408,56		
Завтрак	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,42	6,0	1,4	62,6	2008	19
	Птица, тушеная в сметанном соусе (филе кури)	90(50/40)	10,9	8,0	7,8	149,4	2008	312
	Макаронки 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 обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,06	8,37	45,0	к/к	к/к
	Итого за завтрак		530	19,12	19,96	64,07	510	
Обед	Винегрет овощной(до01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	0,84	6,06	3,96	73,8	2008	51
	Суп картофельный с вермишелью и филе кури	200/5	4,18	2,8	16,0	96,8	2008	100
	Голубцы ленивые	240	18,58	17,4	46,92	448,4	2008	306
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	25,7	105,0	2008	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,06	8,37	45,0	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
	Итого за обед		830	26,24	27,76	111,73	820,7	
Итого за 3 день 4 день		1445	45,36	47,72	175,8	1330,7		
Завтрак	Бутерброд с джемом	60 (25/35)	1,25	0,45	21,83	94,05	2011	2
	Омлет натуральный	150	13,7	16,2	2,9	229,6	2010	215
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
	Итого за завтрак		535	18,89	19,55	70,9	554,24	
Обед	Икра свекольная	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
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203,0	2008	325
	Сок фруктовый /апельсиновый/	200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	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	к/к	к/к
Итого за обед		905	26,94	27,6	117,24	857,37		

		1440	45,83	47,15	188,14	2008	3	
Итого за день:								
6 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром (20/40)	60	6,5	7,3	7,7	132,9	2008	3
	Пудинг из творога с соусом клюквенным (100/50)	150	10,9	10,9	37,2	290,5	2010	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	2011	338
	Итого за завтрак	520	19,36	19,99	81,58	580,1		
Обед	Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71
	Суп из овощей со сметаной 200/5	200/5	2,5	4,11	11,02	80,9	2008	95
	Зразы рубленые из кур с омлетом и овощами	90	13,9	13,64	30,69	265,0	2011	298
	Картофельное пюре с морковью	150	3,0	5,76	18,82	138,82	2008	125
	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	27,9	118,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Итого за обед	770	25,4	26,77	117,02	761,01		
Итого за день	1290	44,76	46,76	198,6	1341,11			
7 день								
Завтрак	Бутерброд с котлетой натуральной рубленой из птицы	60	8,25	8,74	7,38	182,8	2011	5 п/к
	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	2011	338
	Итого за завтрак	615	19,25	19,74	85,08	585,04		
Обед	Салат из соевых огурцов с маслом растительным / до 01.03.с решеным луком, с 01.03. с зеленым луком/	60	1,62	3,06	1,56	40,2	2008	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,9	2,8	19,0	117,0	2008	100
	Рыба /филе трески/ припущенная	100	12,28	14,08	8,89	235,75	2011	227
	Рагу 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	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Итого за обед	775	26,92	27,52	101,54	797,84		
Итого за 6 день	1390	46,17	47,26	186,62	1382,88			
Завтрак	Бутерброд с сыром 60(25/35)	60(25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	2008	3
	Каша рисовая молочная 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
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
	Итого за завтрак	555	19,12	19,28	73,4	559,37		
Обед	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцо варёное (60/10)	70	3,38	4,9	9,0	103,2	2011	52/209
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2,37	4,03	4,02	60,1	2008	85

	Мясо духовое	240	14,1	14,3	49,9	220,1		
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	29,79	141,2	2011	346
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучителями	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроулучителями	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к
		875	28,1	27,37	115,71	827,3		
Итого за обед		1430	47,22	46,65	189,11	1386,67		
Итого за 7 день								
8 день							2011	2
		60(25/35)	1,2	0,45	20,5	88,85	2010/2008	289/366
Завтрак	Бутерброд с повидлом	90	10,25	13,2	5,5	137,1		
	Бигочки паровые, соус молочный	(60/30)						
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7	206,0	2008	181
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
	Мандарины	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		600	1616	18,35	86,2	529,95		
							2008	41
Обед	Салат витаминный с маслом растительным /1 вариант/до 01.03. ; с 1.03. салат из квашеной капусты	100	1,2	5,2	9,5	90,0	2008	41
			0	0	0	0		
	Суп картофельный с горохом, говядиной и гречками	200/5/10	5,12	3,6	16,88	112,8	2008	99/73
	Рыба, запечённая с луком, по-домашнему	100 (70/30)	11,7	8,5	8,5	170,2	2001	397
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучителями	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроулучителями	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
	Печенье обогащенное	40	1,5	2,35	13,4	66,5	к/к	к/к
Итого за обед		840	25,92	26,69	111,18	775,6		
Итого за 8 день		1440	41,92	45,04	197,38	1305,55		
9 день							2008	23
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04	63,6	2010	206
	Макаронны с сыром	150	11,6	12,1	24,56	313,1	2008	431
	Чай с сахаром и лимонном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	к/к	к/к
	Банан свежий	180	2,7	0,9	37,8	94,7	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучителями	15	1,2	0,63	5,025	27,0	к/к	к/к
Итого за завтрак	Итого за завтрак:	610	16,34	18,79	83,625	560,4		
							2005	1,49
Обед	Салат овощной с яблоками, маслом растительным	60	0,86	3,18	5,28	53,8	2008	84
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,5	4,5	6,43	77,2	2012	304
	Плов из филе пинды	240	12,15	13,85	33,8	324,6	2008	442
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1,0	0,2	19,8	86,0	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучителями	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроулучителями	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Йогурт 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		910	27,91	27,78	107,99	815,0		
Итого за 9 день		1520	44,25	46,57	191,615	1376		
10 день								
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и яйцом	60 (5/20/35)	2,6	5,0	15,1	88,4	2011	1/209г/г/к
	Клнн «Дружба»	170	5,27	8,5	22,78	190,4	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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Йогурт 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 завтрак	Итого за завтрак	675	17,81	19,79	83,66	587,5		
Обед	Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,29	4,15	13,62	101,7	2008	91
	Шницель рубленый из говядины	110	14,7	13,75	29,4	318,4	2010	282
	Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119,0	2008	350
	Кисель из сока плодово - ягодного	200	0,1	0,1	29,2	118,00	2008	408
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед	Итого за обед	785	25,99	27,6	113,4	822,5		
Итого за 10 день		1460	43,8	47,39	197,06	1410		
11 день								
Завтрак	Бутерброд с повидлом	60 (25/35)	1,25	0,45	21,83	94,05	2008	2
	Омлет (с зеленым горошком и маслом сливочным)	150/5	14,5	17,2	27,7	312,6	2010	219
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
	Итого за завтрак		535	19,6	19,8	86,13	587,65	
Обед	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2011	71
	Борщ сибирский со сметаной	200/5	6,73	5,39	8,5	109,7	2008	80
	Котлета рыбная любительская	90	10,2	3,2	4,5	82,5	2008	241
	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,0	9,4	22,8	225,0	2008	333
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед		790	26,95	21,8	99,02	725,8		
Итого за 11 день		1335	46,55	41,6	185,15	1313,45		
12 день								
Завтрак	Закрытый бутерброд с биточком паровым из птицы	60 (25-35)	3,9	6,12	3,72	56,0	2008	10
	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	160	13,3	11,98	36,48	352,4	2011	224
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105,0	2011	378
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338
	Итого за завтрак		520	19,12	19,75	76,4	560,4	
	Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71

Обед	Суп картофельный с рисом	200	2,0	2,2	15,8	22,4	2011	255г/чк
	Печень по-строгановски	100/20	14,15	14,1	8,7	238,2	2008	181
	Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7	206,0		
		200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442
	Сок фруктовый /апельсиновый/	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Багет нарезной обогащенный микроэлементами	765	26,95	24,16	117,19	811,69		
Итого за обед		1285	46,07	43,91	193,59	1372,09		
Итого за 12 дней								
			544,01	554,4	2287,046	16427,1		
Всего за 12 дней			45,3	46,2	190,58	1368,92		
Средняя за 1 день								

- С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зеленый
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996 г. редакция В.С.Турчиновой.
- Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2013. 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 РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Допускаются отклонения в случае сбоя поставок в наименованиях по фруктам и овощам, сезонные замены овощей и фруктов

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

наименование продукта	Норма на одного ребенка в день в г	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 % (+/-)
жирной обогатённый /но – пшеничный/	40-48	85	20	50	20	40	40	20	20	55	40	60	40	490	480-576	0
пшеничный	75-90	88	100		129	90	65	75	91	40	114	90	31	901	900-1080	0
пшеничная	7,5-9	3		3	33		2	5	11		2	8	39	106	90-108	0
на	22,5-27	51		13	40		23	26	45	54	22	8	40	322	270-324	0
сы, бобовые	7,5-9			59			6			44				109	90-108	0
арочные изделия	93,5-112,2	50	202	73	20	144	90	115	168	37	0	158	60	1207	1122-1346,4	0
шоколь	140-168	90,15	90,4	305,8	119	141	213	190	198	186	215	165	100	2013,35	1680-2016	0
ици разные /зеленый/	92,5-111	100	200	122	100	149	200	175	128	195	100	145	10	1624	1110-1332	+47,7
жкты свежие	100-120	200			200					200	60		200	860	1200-1440	-33,3
и	7,5-9		23			20	20		28					91	90-108	0
жкты сухие в т. ч. хлопков	15-18	18	18,5	18	18	18	17,9	18	15,4	15	18,9	18,4	16	210,1	180-216	0
арный песок	5-6								65					65	60-72	0
дитерские изделия (ем)	0,5-0,6						3,5				3,5			7	6-7,2	0
шоко	1-1,2	4						4				4		12	12-14,4	0
фейный напиток	0,5-0,6		1,2	1,2					1,2	1,2			1,2	6	6-7,2	0
и	35-42	88	9	113				105	62		96			473	420-504	0
со б/к	17,5-21		38	64	51	39	37			58			43	330	210-252	+30
ици	29-34,8		72				147		89			74		382	348-417,6	0
ба фито	15-18												178	178	180-216	0
бародукты	225-270	226			351	175	279	351	15139	351	353	279	193	2705	2700-3240	0
олохо, кис/мон. продукция	25-30		123		23	76							87	309	300-360	0
орог	5-6		15	10		8		5		5	5	5	10	63	60-72	0
етина	5-6	20				20		20		12				72	60-72	0
ар	15-18	14	9	7	12	20	14	12	20	9	20	30	15	182	180-216	0
асло сливочное	7,5-9	7	13	10	10	3	8	9	11	12	10		13	106	90-108	0
асло растительное	20-24		5		115	5		10	10		10	115	5	275	240-288	0
идо шт.	0,1-0,12				1									1	1,2-1,44	0
ошки	1,5-1,8	1,8	1,75	1,8	1,8	1,8	1,8	1,5	1,8	1,9	1,8	1,8	1,8	21,35	18-21,6	0