Согласовано:

Директор ГБОУ школы № _____

_____

« _____» _____202___ г.

Утверждаю:

Генеральный директор АО КСП « Волна»

_____ Н.О. Яхина

« ____»_____ 202__ года

Цикличное двухнедельное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания
учащимся в возрасте 7-11лет 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 обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Мандарин	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 зелёным (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 рассыпчатая	150	2,6	2,5	39,0	199,0	2011	302 т/т/к
	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
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	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 куры	60 (25/35)	3,63	6,78	13,36	105,07	2008	4 т/т/к
	Запеканка из творога с соусом абрикосовым	160 (130/30)	15,19	12,4	43,9	370,9	2008/2011	224/335
	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**	**570,67**		
Обед	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным	60	1,92	4,18	5,64	85,8	2008	64
	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/5/10	5,29	7,04	10,7	114,8	2008	76
	Биточки рыбные	90	11,7	10,34	13,5	203,4	2008	239
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150/5	2,9	4,7	23,5	148,0	2008	123
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,09	26,7	131,0	2008	402
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338
Итого за обед		**865**	**26,41**	**27,66**	**110,03**	**837,89**		
Итого за 2 день		**1365**	**45,87**	**47,38**	**190,181**	**1408,56**		
3 день								
Завтрак	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,42	6,0	1,4	62,6	2008	19
	Птица, тушённая в сметанном соусе (филе куры)	90(50/40)	10,9	8,0	7,8	149,4	2008	312
	Макароны 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 микронутриентами	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 зелёным)	60	0,84	6,06	3,96	73,8	2008	51
	Суп картофельный с вермишелью и филе куры	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 обогащённый микронутриентами	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		**1445**	**45,36**	**47,72**	**175,8**	**1330,7**		
4 день								
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 обогащённый микронутриентами	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 обогащённый микронутриентами	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**		

Итого за день:		**1440**	**45,83**	**47,15**	**188,14**	**1411,61**		
5 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром	60 (20/40)	6,5	7,3	7,7	132,9	2008	3
	Пудинг из творога с соусом клюквенным	150 (100/50)	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	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 микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	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**		
6 день								
Завтрак	Бутерброд с котлетой натуральной рубленой из птицы	60	8,25	8,74	7,38	182,8	2011	5 т/т/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 солёных огурцов с маслом растительным / до 01.03.с репчатым луком, с 01.03. с зелёным 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 микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	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**		
7 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром	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 обогащённый микронутриентами	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	70 (60/10)	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	356,7	2011	258
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	29,79	141,2	2011	346
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	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
Итого за обед		**875**	**28,1**	**27,37**	**115,71**	**827,3**		
Итого за 7 день		**1430**	**47,22**	**46,65**	**189,11**	**1386,67**		
8 день								
Завтрак	Бутерброд с повидлом	60(25/35)	1,2	0,45	20,5	88,85	2011	2
	Биточки паровые, соус молочный	90 (60/30)	10,25	13,2	5,5	137,1	2010/2008	289/366
	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
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		**600**	**1616**	**18,35**	**86,2**	**529,95**		
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 гренками	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 обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
	Печенье обогащённое	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								
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04	63,6	2008	23
	Макароны с сыром	150	11,6	12,1	24,56	313,1	2010	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	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	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**		
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	2012	304
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1,0	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 обогащённый микронутриентами	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**	**815,6**		
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	1/209т/т/к
	Каша «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 обогащённый микронутриентами	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 обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед	**Итого за обед**	**785**	**25,99**	**27,6**	**113,4**	**822,5**		
Итого за10 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 зелёным 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 обогащённый микронутриентами	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 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		**790**	**26,95**	**21,8**	**99,02**	**725,8**		
Итого за11 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**		
Обед	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	2011	255т/т/к
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7	206,0	2008	181

	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

Наименование продукта	**Норма на одного ребёнка 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**

	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед		**765**	**26,95**	**24,16**	**117,19**	**811,69**		
Итого за12 день		**1285**	**46,07**	**43,91**	**193,59**	**1372,09**		
Всего за 12 дней			**544,01**	**554,4**	**2287,046**	**16427,1**		
Средняя за 1 день			**45,3**	**46,2**	**190,58**	**1368,92**		

- С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания1996 г. редакция В.С.Турчиновой.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П.,Тутельяна В.А.
- - Сборник рецептур 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 рецептур 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов

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

	50% - 60 % суточного рациона														50% - 60 % суточного рациона	
Хлеб ржаной обогащённый /ржано – пшеничный/	40-48	85	20	50	20	40	40	20	20	55	40	60	40	490	480-576	0
Хлеб пшеничный	75-90	88	100		129	90	65	75	91	40	114	90	31	901	900-1080	0
Мука пшеничная	7,5-9	3		3	33		2	5	11		2	8	39	106	90-108	0
Крупа /злаки, бобовые	22,5-27	51		13	40		23	26	45	54	22	8	40	322	270-324	0
Макаронные изделия	7,5-9			59			6			44				109	90-108	0
Картофель	93,5-112,2	50	202	73	20	144	90	115	168	37	0	158	60	1207	1122-1346,4	0
Овощи разные / зелень/	140-168	90,15	90,4	305,8	119	141	213	190	198	186	215	165	100	2013,35	1680-2016	0
Фрукты свежие	92,5-111	100	200	122	100	149	200	175	128	195	100	145	10	1624	1110-1332	+47,7
Соки	100-120	200			200					200	60		200	860	1200-1440	-33,3
Фрукты сухие в т. ч. шиповник	7,5-9		23			20	20		28					91	90-108	0
Сахарный песок	15-18	18	18,5	18	18	18	17,9	18	15,4	15	18,9	18,4	16	210,1	180-216	0
Кондитерские изделия (джем)	5-6								65					65	60-72	0
Какао	0,5-0,6						3,5				3,5			7	6-7,2	0
Кофейный напиток	1-1,2	4						4				4		12	12-14,4	0
Чай	0,5-0,6		1,2	1,2					1,2	1,2			1,2	6	6-7,2	0
Мясо б/к	35-42	88	9	113				105	62		96			473	420-504	0
Птица	17,5-21		38	64	51	39	37			58			43	330	210-252	+30
Рыба филе	29-34,8		72				147		89			74		382	348-417,6	0
Субпродукты	15-18												178	178	180-216	0
Молоко, кис/мол. продукция	225-270	226			351	175	279	351	15139	351	353	279	193	2705	2700-3240	0
Творог	25-30		123		23	76							87	309	300-360	0
Сметана	5-6		15	10		8		5		5	5	5	10	63	60-72	0
Сыр	5-6	20				20		20		12				72	60-72	0
Масло сливочное	15-18	14	9	7	12	20	14	12	20	9	20	30	15	182	180-216	0
Масло растительное	7,5-9	7	13	10	10	3	8	9	11	12	10		13	106	90-108	0
Яйцо шт.	20-24		5		115	5		10	10		10	115	5	275	240-288	0
Дрожжи	0,1-0,12				1									1	1,2-1,44	0
Соль	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