Согласовано:

Директор ГБОУ школы № _____

_____

« _____» _____202___ г.

Утверждаю:

Генеральный директор АО КСП « Волна»

_____ Н.О. Яхина

« ____»_____ 202___ года

Цикличное двухнедельное меню горячего питания учащимся (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 сырьевых столовых)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным, сыр порционный	80/20	4,8	9,8	10,85	189,6	2011	24/15
	Суп картофельный с фасолью и курой	250/10	7,25	5,9	21,4	228,1	2013	108
	Мясо тушеное	120	18,6	19,8	3,36	264,0	2008	257
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,12	5,52	45,2	132,4	2011	302
	Компот из кураги	200	1,0	0,1	34,2	142,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к
	Пирожок с повидлом	100	4,8	6,13	50,3	274,7		
Итого на обед	**Итого:**	**1185**	**52,57**	**54,15**	**206,19**	**1540,8**		
2 день								
Обед	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	2013	84
	Рыба, запеченная в омлете с сыром (филе трески)	100	15,64	8,9	17,87	261,94	2010	249 т/т/к
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	25,36	206,2	2008	335/
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	26,7	131,0	2008	402
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый	30	2,4	1,39	15,6	86,3	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338

	Булочка сырная с кунжутом	100	13,3	10,3	46,0	313,3	2001	599
Итого за обед	**Итого:**	**1135**	**49,57**	**46,94**	**209,21**	**1462,84**		
3 день								
Обед	Сельдь с гарниром	20/80	4,8	8,12	13,32	145,7	1996	83 т/т/к
	Суп картофельный с вермишелью и курой	250/10	8,5	11,8	37,4	291,6	2008	100
	Свинина, запеченная с сыром и помидором	120	24,44	19,32	39,29	548,4	2005	9.212
	Рагу овощное	200	4,6	9	17,4	170,6	2008	351
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	25,7	105	2008	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Банан	200	3,0	1,0	42,0	105,24	2011	338
Итого за обед	**Итого:**	**1180**	**53,54**	**53,64**	**215,99**	**1589,54**		
4 день								
Обед	Салат « Летний» с маслом растительным, яйцо варёное	80/20	6,15	12,5	9,95	168,5	2011	34/209
	Суп крестьянский с крупой перловой и курой	250/10	5,42	6,38	12,4	128,2	2008	94
	Котлеты пожарские	120	17,76	17,04	51,84	452,4	2011	876
	Ризотто с овощами	180	4,4	7,56	39,36	243,6	2011	548
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4,0	2,2	16,8	90	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	55	4,0	2,3	26	143,75	к/к	к/к
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5	2,5	8,5	87	к/к	к/к
	Булочка творожная	50	5,9	2,8	23,4	144,0	2008	479
Итого за обед	**Итого:**	**1140**	**52,83**	**53,48**	**216,15**	**1572,45**		
5 день								
Обед	Салат из сыра, яблок и огурцов	100	9,1	13,7	3,5	174	2008	27
	Суп из овощей со сметаной говядиной отварной	250/10/10	5,78	7,38	10,56	132,8	2008	95
	Филе куры в белках	120	17,4	11,09	38,3	377,8	2005	10.15
	Пюре картофельное с дополнительным гарниром (зелёный горошек	180/20	3,72	10,6	24,36	206,2	2008	335
	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	27,9	118,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Пирожок сдобный с яблочным фаршем	100	5,5	5,2	43,8	243,3	2008	451
	Банан свежий	200	3,0	1,0	42,0	105,24	2011	338
Итого за обед	**Итого:**	**1250**	**49,5**	**51,72**	**210,52**	**1465,34**	2008	479
6 день								
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	2011	255
	Макароны отварные	200	7,3	6,4	41,7	254,7	2008	331
	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	к/к	к/к

	Крендель сахарный	80	5,7	10,5	44,6	296,0	2011	415
	Груша свежая	150	0,6	0,45	15,46	70,5	2011	338
Итого за обед		**1185**	**49,9**	**51,6**	**218,91**	**1494,8**		
7 день								
Обед	Салат из свеклы с зелёным горошком, маслом растительным, яйцо варёное	80/20	3,43	8,46	7,833	137,1	2010	34/213
	Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	250/10/5	5,51	6,97	5,02	102,,92	2008	85
	Мясо духовое	300	18,5	19,86	77,2	578,11	2011	258
	Сок фруктовый /яблочный/	200	0	0	23,3	92,9	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338
	Булочка сырная с кунжутом	100	13,3	10,3	46,0	313,3	2001	599
Итого за обед	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5	2,5	8,5			
8 день	**Итого:**	**1290**	**54,14**	**52,79**	**219,033**	**1494,36**		
Обед	Салат « Весна» с маслом растительным, сыр порционный	80/20	9,1	13,7	3,5	194,8	2011	28/15
	Суп картофельный с горохом, говядиной и гренками	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	1996	454
	Пюре картофельное с маслом сливочным	200/5	4,725	11,42	28,54	225,5	2008	335
	Напиток апельсиновый	200	0,45	0,1	39,59	171,06	2013	679
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
	Ватрушка с повидлом	75	4,05	1,5	46,35	214,05	2008	453
Итого за обед		**1170**	**53,285**	**59,98**	**227,5**	**1669,41**		
9 день								
Обед	Винегрет овощной с отварной форелью	80/40	7,8	15,9	12,35	213,4	2011	67/226
	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	7,3	9,8	9,1	204,9	2008	84
	Плов из филе птицы	300	17,8	21,6	64,8	504,9	2012	304
	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 обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5	2,5	8,5	87	к/к	к/к
	Булочка с корицей	75	6,0	2,25	49,5	228	2011	438
Итого за обед	**Итого:**	**1165**	**51,7**	**56**	**201,23**	**1525,2**		
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	165,32	2008	91
	Говядина натуральная рубленная запеченная с овощами	120	12,9	13,1	25,6	280,0	2005	9.151 т/т/к
	Капуста тушёная с маслом сливочным	200/5	7,7	13,5	10,1	175,7	2011	321

	Кисель из кураги	200	0,7	0,1	37,0	151,0	2008	406
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый	50	4,0	2,3	26,0	143,75	к/к	к/к
	Банан свежий	200	3,0	1,0	42,0	105,24	2011	338
	Ватрушка с творогом	75	6,2	10,05	20,05	263,48	1996	695
Итого за обед	**Итого:**	**1295**	**50,74**	**54,7**	**210,01**	**1541,59**		
11 день								
Обед	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком с маслом растительным*, свинина отварная порционная	100/20	10,15	8,5	27,55	250,3	2011	40/241
	Борщ сибирский с говядиной и сметаной	250/10/10	11,2	12,26	19,6	207,54	2008	80
	Гуляш из говядины	120	12,1	12,69	10,64	289,1	2011	260
	Макароны 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	2010	375
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Гребешок (шоколадная начинка)	100	6,44	5,83	49,7	273,6	2011	417
Итого за обед	**Итого:**	**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	2012	86
	Рыба припущенная, соус основной белый	120	20,2	19,8	20,1	297,2	2012/2008	245/360
	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	3,6	11,28	27,3	270,0	2008	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	к/к	к/к
	Пирожок слоёный с творогом	75	12,4	5,2	37,4	257,3	2008	452
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5	2,5	8,5	87	к/к	к/к
Итого за обед	**Итого:**	**1125**	**54**	**55,03**	**194**	**1544,5**		
Всего за 12 дней			**624,265**	**638,36**	**2536,133**	**18444,37**		
Средняя за 1 день			**52,0**	**53,2**	**211,3**	**1537,0**		

- С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный
- - 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 рецептур национадьных блюд и кулинарных изделий, издательство» Хлебпродинформ» , редакция Лапшиной В.Т.
- - 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, 2010,2012г.. 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