



Пищевое 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 стоимость	Сборник рецептур	№№ рецептур				
			Белки	Жиры	Углеводы							
1 день	Завтрак	60 (25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	2008	3				
			Бутерброд с сыром	5,8	6,9				30,36	183,0	2008	189
			Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	1,5	1,3				22,4	107,0	2008	432
			Кофейный напиток	2,0	1,16				12,99	71,89	к/к	к/к
			Батон нарезной обогащенный микроэлементами	0,75	0,0				7,5	38,0	к/к	к/к
Итого за завтрак	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым (с 01.03. салат из квашеной капусты)	60	19,25	19,71	84,05	586,79	2008	35				
			0,96	3,1	4,14				48,0			
			Суп картофельный с фасолью	3,8	3,6				14,9	112,8	2013	108
			Мясо тушеное	13,0	14,8				2,52	198,0	2008	257
			Каша гречневая рассыпчатая	2,6	2,5				39,0	199,0	2011	302 т/тк
			Сок фруктовый / вишневый/	1,4	0,4				22,8	100,0	2008	442
			Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	3,2	1,7				13,4	72,0	к/к	к/к
			Батон нарезной обогащенный микроэлементами	2,0	1,16				12,99	71,89	к/к	к/к
			Итого на обед	26,96	27,26				109,75	801,69		
			Итого за 1 день	46,21	46,97				193,8	1388,48		
2 день	Завтрак	60 (25/35)	3,63	6,78	13,36	105,07	2008	4 т/тк				
			Бутерброд с запеченным филе курицы	15,19	12,4				43,9	370,9	2008/2011	224/335
	Запеканка из творога с соусом абрикосовым	160 (130/30)	0,2	0,1	12,111	43,0	2008	430				
			Чай с вареньем	0,44	0,44				10,78	51,7	2011	338
			Яблоко свежее									

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 обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к	
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	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, тушёная в сметанном соусе (филе кури)	90(50/40)	10,9	8,0	7,8	149,4	2008	312	
	Макаронные 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 репчатый 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		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 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, Масловая 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	6,5	7,3	7,7	132,9	2008	3	
	Пудинг из творога с соусом клюквенным	150 (20/40)	10,9	10,9	37,2	290,5	2010	235	
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105,0	2011	378	
	Дюблоко 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 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				
6 день									
Завтрак	Бутерброд с котлетой натуральной рубленой из птицы	60	8,25	8,74	7,38	182,8	2011	5 г/г/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 стручков с маслом растительным / до 01.03. с репчатым 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			
	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	
	Мандарины	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 свежеты отварной с маслом растительным, яйцо варёное	70	3,38	4,9	9,0	103,2	2011	52/209	
	Пиц из квашеной капусты со сметаной	200/5	2,37	4,03	4,02	60,1	2008	85	

	Масо дуювое	240	14,1	14,3	49,9	59,7	2011	230
	Компот из апельсиннов	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	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	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								
	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
Завтрак								
	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
	Маншарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		600	1616	18,35	86,2	529,95		
	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
	Суп картофельный с горохом, говядиной и грекнами	200/5/10	5,12	3,6	16,88	112,8	2008	99/73
Обед								
	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 яблока	200	0,5	0,1	28,1	116,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	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								
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04	63,6	2008	23
Завтрак								
	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 обогащенный микроэлементами	15	1,2	0,63	5,025	27,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		610	16,34	18,79	83,625	560,4		
	Салат овощной с яблоками, маслом растительным	60	0,86	3,18	5,28	53,8	2005	1,49
	Шп 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
Обед								
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1,0	0,2	19,8	86,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	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	812,0			
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/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 обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к	
Итого за завтрак	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	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	
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к	
	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 помидором	60	1,25	0,45	21,83	94,05	2008	2	
	(25/35)								
	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	
Итого за завтрак	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			
	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	
	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	3,9	6,12	3,72	56,0	2008	10	
	(25-35)								
	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	
Итого за завтрак	Группа 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	12,8	92,4	2011	171
	Печень по-строгановски	100/20	14,15	14,1	8,7	238,2	2011	2557/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
Итого за обед	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
		765	26,95	24,16	117,19	811,69		
Итого за 12 дней		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 блюда лук репчатый заменяется на лук зелёный
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996 г. редакция В.С. Турчиновой.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Деги принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Деги 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. 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

Накладительная 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	Факт за 12 дней в г												Норма за 12 дней 50% - 60 % суточного рациона	Отклонени е 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 /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				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 froze	29-34,8		72			147			89			74		382	348-417,6	0
Субпродукты	15-18												178	178	180-216	0
Молоко, кисломол. продукты	225-270	226			351	175	279	351	15139	351	353	279	193	2705	2700-3240	0
Творог	25-30		123		23	76				5	5		87	309	300-360	0
Сметана	5-6		15	10		8		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