

«Утверждаю»

Генеральный директор АО КСП «Волна»

Н.О. Яхина

«20» 08 2022 г.

2022 г.

Индивидуальное меню горячего питания учащихся (в возрасте от 12 лет и старше) Ленинградской г. Санкт – Петербурга Невского района образовательных учреждений с компенсацией его стоимости (или части стоимости) за счет 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	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	100	15,5	16,5	2,8	220	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 ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон обогащенный микроэлементами	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	2013	701
	Итого на обед		1065	49,47	59,85	214,13		
2 день	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным, свинина 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 масле	100	15,64	8,9	17,87	261,94	2010	249
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,36	169,2	2008	335
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	26,7	131,0	2008	402
	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный	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	100	13,3	10,3	46,0	313,3	2001	599
Итого за обед		1135	49,57	51,04	210,21	1499,84		
3 день								
	Салат из свежegy с огурцами солеными, сельдь порционная	100/20	4,8	8,12	13,32	145,7	2011/2010	55/8
	Суп картофельный с вермишелью и курой	250/10	8,5	11,8	37,4	291,6	2008	100
	Свинина, запеченная с сыром	100	20,37	16,1	32,74	457,0	2005	9,212
Обед	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 микроэлементами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Банан свежий	200	3,0	1,0	42,0	105,24	к/к	к/к
Итого за обед		1180	49,47	50,42	209,44	1498,14		
4 день								
	Салат «Летний» с маслом растительным, яйцо вареное	80/20	6,15	12,5	9,95	168,5	2011	34/209
	Суп крестьянский с крутой перловой и курой	250/10	5,42	6,38	12,4	128,2	2008	94
	Коллеты жареные	100	14,8	14,2	43,2	377,0	2011	876
Обед	Рис отварной	180	4,4	7,56	39,36	243,6	2008	325
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	4,0	2,2	16,8	90	к/к	к/к
	Батон обогащенный микроэлементами	40	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
Итого за обед	Булочка творожная	50	5,9	2,8	23,4	144	2008	479
		1085	49,87	50,64	207,51	1497,05		
5 день								
	Салат из сыра, яблок и огурцов	100	9,1	13,7	3,5	174	2008	27
	Суп из овощей со сметаной говяжьей отварной	250/10/10	5,78	7,38	10,56	132,8	2008	95
Обед	Шницель (из филе кури)	100	17,4	11,09	38,3	377,8	1996	382л/к
	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	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 микроэлементами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Пирожок слоеный 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	к/к	к/к
Итого за обед		1215	49,5	51,72	210,52	1495,34		
6 день								
	Винегрет овощной с рыбой	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
Обед	Печень по-строгановски	100	14,7	10,4	10,1	215,2	2011	255
	Макаронны 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

Обед	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	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	5,3	70,5	2011	338
	Итого за обед	1185	49,3	51,6	208,75	1494,8		
	7 день							
	Салат из свежкл с зеленым горошком, маслом растительным, яйцо варёное	80/20	3,43	8,46	7,833	137,1	2010	34/213
	Пи 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 микроутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
Батон нарезной обогащенный	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к	
Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	к/к	к/к	
Булочка сырная	100	13,3	10,3	46,0	313,3	2001	599	
Итого за обед	1165	49,14	50,29	210,53	1494,36			
8 день								
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 гречками	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	
Проре 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 микроутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к	
Батон нарезной обогащенный	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	224,05	2008	453	
Итого за обед	1125	53,285	59,98	227,5	1679,41			
9 день								
Винегрет овощной* с сельдью	100	5,3	9,7	5,0	130,0	2008	52	
Пи 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	
Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	27,9	118,0	2008	394	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к	
Батон обогащенный микроутриентами	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	1165	49,6	50,45	205,68	1495,8			
10 день								
Салат из свежих огурцов с маслом растительным*, яйцо варёное	100/20	4,8	5,18	10,05	112,21	2011	20/209	
Рассольник ленинградский с курой отварной и сметаной	250/10/5	5,68	5,9	17,1	165,32	2008	91	
Котлета особая	100	12,5	10,3	32,6	273,2	2011	269	
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 обогащенный	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к	
Обед								

	Вагон нарезной обогащённый	50	4,0	2,3	26,0	143,75		к/к	
	Банан свежий	200	3,0	1,0	42,0	105,24		к/к	
	Ватрушка с творогом	75	6,2	10,05	20,05	263,48		к/к	695
Итого за обед		1275	49,38	50,88	215,0	1497,9			
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	40/16
	Борщ сибирский с говядиной и сметаной	250/10/10	11,2	12,26	19,6	207,54		2008	80
	Гуляш из говядины	100	10,08	10,58	17,2	220,3		2011	260
	Макаронны 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 микроэтриентами	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
Итого за обед		1030	49,73	50,89	208,85	1497,14			
12 день									
	Салат кашеной капусты с огурцами и помидорами с маслом растительным	100	1,6	5,1	7,7	83,0		2001	13
Обед	Суп – лапша домашняя с курой отварной	250/10	6,3	8,4	15,7	258,0		2012	86
	Рыба припущенная, соус белый с яйцом	100	19,5	18,9	20,59	242,2		2012	245/364
	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 микроэтриентами	60	4,8	2,55	20,1	108		к/к	к/к
	Булочка молочная	100	8,7	1,8	51,9	258,0		2008	477
	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		1130	49,6	50,73	208,99	1490,2			
Всего за 12 дней			593,92	608,68	2520,07	17952,38			
Средняя за 1 день			49,5	50,7	210,0	1496,0			

- С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный
- Сборник рецептов на пролукцию 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 рецептов национальных блюд и кулинарных изделий, издательство «Хлеббюролинформ», редакция Лапиной В.Г.
- 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, 2010,2012г.. 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 سوء поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов