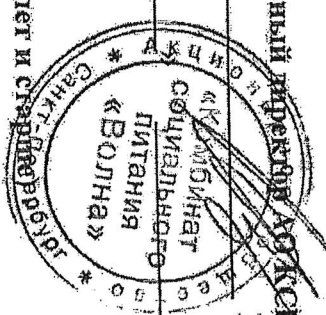


«Утверждено»

Генеральный директор ООО «Волна»
Н.О. Яхнева



2022 г.

Приложение к меню образовательных учреждений г. Санкт – Петербурга Невского района с компенсацией его стоимости (для сырьевых столовых)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы				
1 День	Овощи свежие порционные (огурец, помидор)	50/50	0,7	0,1	1,9	11,0	2011	71	
	Суфле из птицы	70	12,65	14,37	21,91	279,74	2011	299	
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,36	169,2	2008	335	
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,5	0,1	15,2	62,0	2008	431	
	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к	
				22,75	76,77	593,94			
				0,6	5,1	8,4	97,0	2013	37
		Салат из квашеной капусты с яблоками, маслом растительным	100	4,75	4,5	18,6	179,0	2013	108
		Суп картофельный с фасолью	250	9,88	11,5	7,33	199,3	2008	283
		Террины из говядины в соусе сметанном	100	3,12	5,52	45,2	132,4	2011	302
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	180	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442	
	Сок фруктовый /апельсиновый/	200	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к	
	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к	
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к	
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	31,15	32,87	148,61	995,7			
			51,72	55,62	225,38	1589,64			
	Итого на обед								
	Итого за 1 день								
	2 День								
	Завтрак	Омлет (с зеленым горошком и маслом сливочным)	100	9,2	10,35	10,5	172,4	2010	219
Каша рисовая молочная с маслом сливочным		230/5	9,66	8,2	39,1	287,13	2008	189	

Итого за завтрак	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,93	10,39	57,5	к/к	
	Дюлоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	228
Итого за обед	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным	100	3,2	10,3	9,4	143,0	2008	64
	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/5/5	3,15	3,74	17,1	118,8	2008	76
	Рыба, запеченная в омлете	100	15,64	8,9	17,87	261,94	2010	249
	Рагу овощное	180	4,2	8,04	19,8	142,8	2008	350
	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 микронутриентами	30	2,4	1,39	15,6	86,3	к/к	к/к
	Итого за 2 день		32,39	32,16	119,87	955,84		
	Итого за 2 день		54,79	55,38	213,04	1631,57		
	Завтрак	Помидор свежий порционный	100	0,6	0,2	2,2	14,4	2011
Печень тушёная в соусе сметанном		100	11,1	10,4	8,7	166,0	2008	299
Макаронные отварные		150	5,5	4,8	31,3	191,0	2008	448
Итого за завтрак	Чай с молоком	200	1,52	1,35	23,4	105,0	2011	378
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		22,67	18,45	86,5	586,4			
Обед	Винегрет овощной до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	100	1,3	10,0	6,6	123,0	2008	51
	Суп картофельный с рыбой	250/25	5,17	3,0	19,2	136,3	2008	92
	Голубцы ленивые	280	18,07	14,95	34,74	387,68	2008	306
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	25,7	105	2008	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,6	2,1	36,6	141,0	2008	464
	Сдоба обыкновенная - фигурная	50	31,54	31,75	136,24	964,98		
Итого за обед		54,21	50,2	222,74	1551,38			
Итого за 3 день								
Завтрак	Бутерброд закрытый с колбасой рубленой из курды	40/60	12,1	7,9	29,1	221,0	2008	107/к
	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	200/10	7,5	12,2	33,1	227,7	2008	189
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
Итого за завтрак	Дюлоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
			20,24	20,64	87,98	560,4		
Итого за завтрак	Салат «степной»	100	3,6	10,2	7,8	137,0	2008	30
	Суп крестьянский с крупой перловой	250	3,3	5,02	12,4	107,0	2008	94

Обед	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	11,2	5,4	15,0	153,2	2010	281	
	Рис отварной	180	4,4	7,56	39,36	243,6	2008	325	
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	394	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к	
	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	20	1,6	0,92	10,39	57,5	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	
Итого за обед			32,5	33,5	134,75	972,3			
Итого за 4 день			52,74	54,14	222,73	1532,7			
5 день									
Завтрак	Яблоко печеное с сахарной пудрой	100	0,4	0,3	24,2	175,0	2008	423	
	Пудинг из творога с вареньем	200	18,81	16,1	42,2	353,8	2010	235	
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432	
	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к	
	Итого за завтрак			21,91	18,39	96,6	678,9		
	Обед								
Итого за обед	Икра морковная	100	3,8	8,1	7,5	118,0	2008	56	
	Суп из овощей со сметаной	250/5	3,0	4,2	13,77	101,1	2008	95	
	Зразы рубленые из кур с омлетом	100	15,1	12,2	36,3	277,8	2011	298	
	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	3,72	6,48	24,36	169,2	2008	335	
	Сок фруктовый /вишневый/	200	1,4	0,4	22,8	100,0	2008	442	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к	
Итого за 5 день			30,22	33,08	118,13	838,1			
6 день			51,72	55,62	225,38	1589,64			
Завтрак	Омлет (с зеленым горошком и маслом сливочным)	100	9,2	10,35	10,5	172,4	2010	219	
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,2	8,6	18,5	185,6	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	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	15	1,2	0,6	5,0	27,0	к/к	к/к	
	Итого за завтрак			22,5	23,05	95,8	624,24		
Обед	Салат « Школьные годы» (с 01.03. капуста белокочанная заменяется на китайскую)	100	1,5	10,1	4,4	115,0	2008	41	
	Суп картофельный	250	3,6	2,86	19,2	117,0	2008	92	
	Сердце тушеное в соусе	100	13,0	10,6	8,9	168,0	2008	261/373	
	Макаронны отварные	180	6,6	5,76	37,5	240,8	2013	402/536	
	Компот из кураги	200	1,0	0,1	34,2	142,0	2008	401	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к	
Итого за обед			30,5	32,04	127,99	912,39			

Итого за 6 день			53	55,09	223,79	1536,63			
7 день									
Завтрак	Бутерброд с сыром и помидором	30/30/40	6,5	10,1	12,1	174,3	2008	3т/т/к	
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/5	9,4	13,76	34,5	293,0	2008	189	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430	
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к	
Итого за завтрак.			18,1	25,11	78,6	610,3			
Обед	Салат овощной с яблоками, яйцом вареным	100	3,7	6,54	7,19	103,2	2005	1,49	
	Щи из квашеной капусты и сметаной	250/5	2,96	5,03	5,02	75,12	2008	85	
	Мясо духовое	280	18,2	16,48	64,58	498,75	2011	258	
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1	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	
	Итого за обед			32,26	31,8	130,77	950,07		
Итого за 7 день			50,36	56,91	209,37	1560,37			
8 день									
Завтрак	Салат из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11,0	2011	71	
	Виточки паровые, соус молочный	100	11,3	14,5	12,65	150,8	2010/2008	189	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,6	4,6	37,7	206,0	2008	432	
	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	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,92	10,39	57,5	к/к	к/к	
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	228	
Итого за завтрак			20,74	22,71	92,52	620			
Обед	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,6	5,1	7,7	83,0	2008	40	
	Суп картофельный с горохом, говядиной и грибами	250/5/10	6,4	4,5	18,6	150,0	2008	99/73	
	Виточки рыбные	100	13,2	14,5	10,4	226,0	2008	239	
	Пюре картофельное	180	3,6	4,27	23,57	163,74	2008	335	
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	39,59	141,2	2011	346	
	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			31,65	32,02	134,04	951,04		
	Итого за 8 день			52,39	54,73	226,56	1571,04		
	9 день								
Итого за 9 день	Бутерброд с запеченным филе кури и свежим огурцом	60	3,71	5,88	13,5	102,07	2008	4 т/т/к	
	Запеканка из творога с соусом яблочным	210	17,96	16,46	56,24	464,4	2008/2011	224/337	
	Чай с сахаром с лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	2008	431	
Итого за 9 день			0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338	
Яблоко свежее	100								

Итого за завтрак	Салат картофельный с морковью, и зеленым горошком с маслом растительным	100	22,41	22,88	95,72	680,17	2011	40
Обед	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	3,12	5,6	8,03	96,5	2008	84
	Плов из филе птицы	280	14,6	14,2	33,7	301,8	2012	304
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Булочка с корицей	50	4,0	1,5	23,5	139,0	2011	438
Итого за обед			31,36	32,01	134,06	953		
Итого за 9 день			53,77	54,89	229,78	1633,17		
10 день								
Завтрак	Помидор свежий порционный	100	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71
	Запеканка картофельная с сердцем говяжьим, соус молочный	200	15,1	19,0	22,0	320,0	2008	299
	(150/50)							
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	23,4	105,0	2011	378
	Баван свежий	180	2,7	0,9	37,8	94,7	2011	338
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Салат из свежлы отварной с маслом растительным, сыр порционный	80/20	23,12	23,15	98,8	606,1	2011	52/15
	Расольник ленинградский со сметаной	250/5	4,8	5,18	10,05	112,21	2011	91
	Котлета особая	100	2,86	5,18	17,02	127,12	2008	269
	Рагу овощное	180	12,5	10,3	32,6	273,2	2010	269
Обед	Сок фруктовый /персиковый/	200	4,2	8,04	13,8	144,36	2008	350
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	0,6	0	26,38	107,92	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
		40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
		40	31,36	32,25	134,03	951,81		
Итого за обед			54,48	55,4	232,83	1557,91		
Итого за 10 день								
11 день								
Завтрак	Дйпо с Гарниром (морковь, картофель отварные, огурец солёный)	20/80	3,1	6,5	12,1	146,3	1996	64т/к
	Макароны с сыром	200	15,23	14,01	42,99	348,73	2010	206
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	2008	431
	Дюглоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
Итого за завтрак			22,27	22,75	94,47	680,73		
Обед	Салат из квашеной капусты с огурцами и помидорами с маслом растительным	100	1,6	5,1	7,7	83,0	2001	13
	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	250/5	7,23	6,73	15,28	151,7	2008	79
	Фрикадельки рыбные	100	10,85	3,55	19,1	120,0	2011	240
	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	3,6	11,28	27,3	270,0	2008	333
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
Итого за обед	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к

Итого за обед			30,18	30,31	131,66	927,7			
Итого за 11 дней			52,45	53,06	226,13	1608,43			
12 день	Запеканка из творога с соусом абрикосовым	100	9,7	8,9	19,43	196,62	2008/2011	224/335	
Завтрак		60/40							
	Каша «Дружба» с маслом сливочным	200/10	9,8	9,83	45,18	271,1	2008	190	
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	19,8	134,0	2008	433	
Итого за завтрак	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338	
			22,84	21,67	95,19	653,42	2008	56	
	Икра морковная	100	3,8	5,1	7,5	118,0	2011	98	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	250/5	3,5	6,1	12,8	119,4	2011	260	
	Гуляш из говядины	100	11,08	10,58	14,2	178,84	2011	260	
	Макаронны отварные	180	6,6	5,76	37,56	234,26	2008	331	
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	27,9	115,0	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	13,4	72,0	
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	20,78	115,0	
	Итого за обед			31,58	31,29	134,14	952,5		
			54,42	52,96	229,33	1605,92			
Всего за 12 дней			636,05	654	2687,06	18968,4			
Средняя за 1 день			53,04	54,5	224,0	1580,7			

- С 01.03. в рецептуре блиод лук репчатый заменяется на лук зелёный
 - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
 - Сборник рецептов национальных блиод и кулинарных изделий, издательство «ХлебПролитформ», редакция Лапиной В.Т.
 - Сборник рецептов блиод 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 блиод 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 блиод соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20
- Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов