Согласовано:

Директор ГБОУ школы № 323

_____

« 27 » 08 2024 г.

Утверждаю:

Генеральный директор АО КСП « Волна»

_____ Н.О. Яхина

« 30 » 08 2024 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 или т/т/к	№№ Рецептур или т/т/к
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
Обед	Овощи свежие порционные(огурец, помидор)	50/50	0,7	0,1	1,9	17,0	2011	71
	Суп картофельный с курой	250/10	3,6	2,9	19,2	138,2	т/т/к	108
	Гуляш из говядины	100	18,84	19,8	3,72	261,6	т/т/к	259
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,12	5,52	45,2	132,4	т/т/к	302
	Сок фруктовый / Мультимикс/	200	1,4	0,4	32,8	140,0	т/т/к	442/3
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	т/т/к	3/1
	Булочка творожная	50	5,9	2,8	23,4	144,0	2008	47[illegible]
Итого на обед	**Итого:**	**1055**	**41,36**	**35,72**	**148,12**	**848,2**		
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	т/т/к	84
	Филе трески запеченное, соус основной белый	100 (70/30)	12,28	9,4	8,89	235,75	т/т/к	227
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	25,36	206,2	т/т/к	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	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащённый	30	2,4	1,39	15,6	86,3	т/т/к	2
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4

	Булочка сырная с кунжутом	100	13,3	10,3	46,0	313,3	т/т/к	20
Итого за обед		**1135**	**46,21**	**47,44**	**201,23**	**1473,65**		
3 день								
Обед	Сельдь с гарниром	20/80	4,8	8,12	13,32	145,7	т/т/к	83
	Суп картофельный с вермишелью и курой	250/10	8,5	11,8	37,4	291,6	т/т/к	100
	Свинина, запеченная с сыром и помидором	120	24,44	19,32	39,29	548,4	т/т/к	9
	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	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащённый	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2
	Банан	200	3,0	1,0	42,0	105,24	т/т/к	6
Итого за обед	**Итого:**	**1180**	**53,54**	**56,64**	**215,99**	**1589,54**		
4 день								
Обед	Салат « Летний» с маслом растительным, яйцо варёное	80/20	6,15	12,5	9,95	168,5	т/т/к	34
	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	т/т/к	876
	Ризотто с овощами	180	4,4	7,56	39,36	243,6	т/т/к	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	т/т/к	1
	Батон обогащённый микронутриентами	55	4,0	2,3	26	143,75	т/т/к	2
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5	2,5	8,5	87	т/т/к	3/1
	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 свеклы с зелёным горошком, маслом растительным, яйцо варёное	80/20	3,43	8,46	7,833	137,1	т/т/к	34
	Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	250/10/5	5,51	6,97	5,02	109,02	2008	85
	Мясо духовое	300	18,5	19,86	77,2	578,11	т/т/к	258
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1,0	0,2	19,8	86,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащённый	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2
	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	т/т/к	20
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5	2,5	8,5	87	т/т/к	3/1
Итого за обед		**1290**	**54,14**	**52,79**	**219,033**	**1615,963**		
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	т/т/к	255
	Макароны отварные	200	7,3	6,4	41,7	254,7	2008	331
	Кисель из яблок	200	0,1	0,2	40,2	164,0	2008	413
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	т/т/к	1
	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**	**201,91**	**1474,8**		
7 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	т/т/к	10
	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	115,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	т/т/к	1
	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	т/т/к	6
Итого за обед		**1250**	**49,5**	**51,72**	**210,52**	**1462,34**		
8 день								
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	т/т/к	454
	Картофельное пюре с морковью и маслом сливочным	200/5	47,25	11,42	28,54	225,5	т/т/к	125
	Напиток апельсиновый	200	0,45	0,1	39,59	171,06	т/т/к	679
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащённый	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4
	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	т/т/к	45/242
	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	7,3	9,8	9,1	204,9	т/т/к	84
	Плов из филе птицы	300	17,8	21,6	64,8	504,9	т/т/к	304

	Сок фруктовый / вишнёвый/	200	1,4	0,4	22,8	100,0	т/т/к	442/2
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5	2,5	8,5	87	т/т/к	3/1
	Булочка с корицей	75	6,0	2,25	49,5	208	2011	438
Итого за обед		**1165**	**51,7**	**56**	**201,23**	**1505,2**		
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	154,2	2008	91
	Говядина натуральная рубленная запеченная с овощами	120	12,9	13,1	25,6	280,0	т/т/к	151
	Капуста свежая тушёная с маслом сливочным	200/5	7,7	13,5	10,1	187,7	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	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащённый	50	4,0	2,3	26,0	143,75	т/т/к	2
	Банан свежий	200	3,0	1,0	42,0	105,24	т/т/к	6
	Ватрушка с творогом	75	6,2	10,05	20,05	263,48	1996	695
Итого за обед		**1295**	**50,74**	**54,7**	**210,01**	**1553,59**		
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	т/т/к	40
	Борщ сибирский с говядиной и сметаной	250/10/10	11,2	12,26	19,6	207,54	т/т/к	80
	Гуляш из говядины	120	12,1	12,69	10,64	289,1	т/т/к	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	т/т/к	375
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	т/т/к	1
	Гребешок (шоколадная начинка)	100	6,44	5,83	49,7	273,6	т/т/к	417
Итого за обед		**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	т/т/к	86
	Рыба припущенная, соус основной белый	120	20,2	19,8	20,1	297,2	т/т/к	245
	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	3,6	11,28	27,3	270,0	т/т/к	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	т/т/к	1
	Пирожок слоёный с творогом	75	12,4	5,2	37,4	257,3	т/т/к	452

	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5	2,5	8,5	87	т/т/к	3/1
Итого за обед		1125	54	55,03	194	1544,5		
Всего за 12 дней			624,265	638,36	2536,133	18436,37		
Средняя за 1 день			52,0	53,2	211,3	1536,36		

- С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный
- - Сборникрецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П.,Тутельяна В.А.
- - Сборникрецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2013. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П.,Тутельяна В.А
- - Сборникрецептур национадьных блюд и кулинарных изделий, издательство» Хлебпродинформ» , редакция Лапшиной В.Т.
- - Сборникметодических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.
- - Сборникрецептур 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