

Согласовано:

Директор ГБОУ школы № 23  
Бондарчук Т.И.1

« 31 » августа 2023 г.



Утверждаю:  
Генеральный директор АО КСП «Волна»  
Н.О. Яхина



Пикетное 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)

Экспертное заключение Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека г. Санкт-Петербурга № 78-20-10.000.Т. 5684 от 03.03.2023г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№№ рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром	60	9,2	10,35	10,8	186,9	2008	3
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	(25/35)						
	Кофейный напиток	155	5,8	6,9	30,36	183,0	2008	189
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Мандарин	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за завтрак		100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком зелёным (с 01.03. салат из квашеной капусты)	540	19,25	19,71	84,05	586,79		
	Суп картофельный с фасолью	60	0,96	3,1	4,14	48,0	2008	35
	Мясо тушеное	200	3,8	3,6	14,9	112,8	2013	108
	Каша гречневая рассыпчатая	90	13,0	14,8	2,52	198,0	2008	257
	Сок фруктовый / вишнёвый/	150	2,6	2,5	39,0	199,0	2011	302 т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	200	1,4	0,4	22,8	100,0	2008	442
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Итого на обед		25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к
Итого за 1 день		765	26,96	27,26	109,75	801,69		
2 день		1290	46,21	46,97	193,8	1388,48		
Завтрак	Бутерброд с запеченным филе кури	60	3,63	6,78	13,36	105,07	2008	4 т/т/к
	Запеканка из творога с соусом абрикосовым	(25/35)						
	Чай с вареньем	160 (130/30)	15,19	12,4	43,9	370,9	2008/2011	224/335
	Яблоко свежее	200	0,2	0,1	12,111	43,0	2008	430
		100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338



<b>Итого за завтрак</b>								
<b>Обед</b>	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным	520	19,46	19,72	80,151	570,67		
	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	60	1,92	4,18	5,64	85,8	2008	64
	Биточки рыбные	200/5/10	5,29	7,04	10,7	114,8	2008	76
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	90	11,7	10,34	13,5	203,4	2008	239
	Компот из смеси сухофруктов	150/5	2,9	4,7	23,5	148,0	2008	123
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	200	0,6	0,09	26,7	131,0	2008	402
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
Груша свежая	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к	
<b>Итого за обед</b>		100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338
<b>Итого за 2 день</b>								
<b>3 день</b>								
<b>Итого за 2 день</b>		1365	45,87	47,38	190,181	1408,56		
<b>Завтрак</b>								
<b>Завтрак</b>	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,42	6,0	1,4	62,6	2008	19
	Птица, тушённая в сметанном соусе (филе кури)	90( 50/40)	10,9	8,0	7,8	149,4	2008	312
	Макаронны 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 обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,06	8,37	45,0	к/к	к/к
<b>Итого за завтрак</b>		530	19,12	19,96	64,07	510		
<b>Обед</b>								
<b>Обед</b>	Винегрет овощной(до01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зелёным)	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 обогащённый микронутриентами	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
<b>Итого за обед</b>		830	26,24	27,76	111,73	820,7		
<b>Итого за 3 день</b>								
<b>4 день</b>								
<b>Итого за 3 день</b>		1445	45,36	47,72	175,8	1330,7		
<b>Завтрак</b>								
<b>Завтрак</b>	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 обогащённый микронутриентами	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
<b>Итого за завтрак</b>		535	18,89	19,55	70,9	554,24		
<b>Обед</b>								
<b>Обед</b>	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 обогащённый микронутриентами	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, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к	
<b>Итого за обед</b>		905	26,94	27,6	117,24	857,37		



<b>Итого за день:</b>								
5 день			1440	45,83	47,15	188,14	1411,61	
Завтрак	Бутерброд с сыром	60 (20/40)	6,5	7,3	7,7	132,9	2008	3
	Пудинг из творога с соусом клюквенным	150 (100/50)	10,9	10,9	37,2	290,5	2010	235
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105,0	2011	378
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
<b>Итого за завтрак</b>			<b>520</b>	<b>19,36</b>	<b>19,00</b>	<b>81,58</b>	<b>580,1</b>	
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 микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
<b>Итого за обед</b>			<b>770</b>	<b>25,4</b>	<b>26,77</b>	<b>117,02</b>	<b>761,01</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1290</b>	<b>44,76</b>	<b>46,76</b>	<b>198,6</b>	<b>1341,11</b>	
6 день								
Завтрак	Бутерброд с котлетой натуральной рубленой из птицы	60	8,25	8,74	7,38	182,8	2011	5 т/т/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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>615</b>	<b>19,25</b>	<b>19,74</b>	<b>85,08</b>	<b>585,04</b>	
Обед	Салат из солёных огурцов с маслом растительным / до 01.03.с репчатым луком, с 01.03. с зелёным 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 микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
<b>Итого за обед</b>			<b>775</b>	<b>26,92</b>	<b>27,52</b>	<b>101,54</b>	<b>797,84</b>	
<b>Итого за 6 день</b>			<b>1390</b>	<b>46,17</b>	<b>47,26</b>	<b>186,62</b>	<b>1382,88</b>	
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
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
<b>Итого за завтрак</b>			<b>555</b>	<b>19,12</b>	<b>19,28</b>	<b>73,4</b>	<b>559,37</b>	
Обед	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцо варёное	70 (60/10)	3,38	4,9	9,0	103,2	2011	52/209
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2,37	4,03	4,02	60,1	2008	85



	Мясо духовое	240	14,1	14,3	49,9	356,7	2011	258
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	29,79	141,2	2011	346
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	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
<b>Итого за обед</b>		<b>875</b>	<b>28,1</b>	<b>27,37</b>	<b>115,71</b>	<b>827,3</b>		
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1430</b>	<b>47,22</b>	<b>46,65</b>	<b>189,11</b>	<b>1386,67</b>		
<b>8 день</b>								
<b>Завтрак</b>	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
	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
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>1616</b>	<b>18,35</b>	<b>86,2</b>	<b>529,95</b>		
<b>Обед</b>	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 гречками	200/5/10	5,12	3,6	16,88	112,8	2008	99/73
	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 изюма	200	0,5	0,1	28,1	116,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	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
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>25,92</b>	<b>26,69</b>	<b>111,18</b>	<b>775,6</b>		
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1440</b>	<b>41,92</b>	<b>45,04</b>	<b>197,38</b>	<b>1305,55</b>		
<b>9 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04	63,6	2008	23
	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 обогащённый микронутриентами	15	1,2	0,63	5,025	27,0	к/к	к/к
<b>Итого за завтрак</b>	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>16,34</b>	<b>18,79</b>	<b>83,625</b>	<b>560,4</b>		
<b>Обед</b>	Салат овощной с яблоками, маслом растительным	60	0,86	3,18	5,28	53,8	2005	1.49
	Щи 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
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1,0	0,2	19,8	86,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	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







Обед	Суп картофельный с рисом	200	2,0	2,2	15,8	95,2	2011	101
	Печень по-строгановски	100/20	14,15	14,1	8,7	238,2	2011	255г/г/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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
<b>Итого за обед</b>		<b>765</b>	<b>26,95</b>	<b>24,16</b>	<b>117,19</b>	<b>811,69</b>		
<b>Итого за 12 день</b>		<b>1285</b>	<b>46,07</b>	<b>43,91</b>	<b>193,59</b>	<b>1372,09</b>		
<b>Всего за 12 дней</b>								
<b>Средняя за 1 день</b>			<b>544,01</b>	<b>554,4</b>	<b>2287,046</b>	<b>16427,1</b>		
			<b>45,3</b>	<b>46,2</b>	<b>190,58</b>	<b>1368,92</b>		

- С 01.03. в рецептуре блюд 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, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутьяна В.А.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2013. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутьяна 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 блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутьяна 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



Накопительная 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 ребёнка в день в г 50% - 60 % суточного рациона	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт за 12 дней в г	Норма за 12 дней 50% - 60 % суточного рациона	Отклонени е от нормы в % (+/-)
		день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	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	51			
Лука пшеничная	7,5-9	3		3	33		2	5	11		2	8	39	901	900-1080	0
Група злаки, бобовые	22,5-27	51		13	40		23	26	45	54	22	8	40	106	90-108	0
Макаронные изделия	7,5-9			59			6			44				322	270-324	0
Картофель	93,5-112,2	50	202	73	20	144	90	115	168	37	0	158	60	109	90-108	0
Овощи разные / зелень/	140-168	90,15	90,4	305,8	119	141	213	190	198	186	215	165	100	1207	1122-1346,4	0
Фрукты свежие	92,5-111	100	200	122	100	149	200	175	128	195	100	145	10	2013,35	1680-2016	0
Ягоды	100-120	200			200					200	60		200	1624	1110-1332	+47,7
Фрукты сухие в т. ч. липовник	7,5-9		23			20	20		28					860	1200-1440	-33,3
Сахарный песок	15-18	18	18,5	18	18	18	17,9	18	15,4	15	18,9	18,4	16	91	90-108	0
Кондитерские изделия (джем)	5-6								65					210,1	180-216	0
Какао	0,5-0,6						3,5				3,5			65	60-72	0
Софейный напиток	1-1,2	4						4				4		7	6-7,2	0
Чай	0,5-0,6		1,2	1,2					1,2	1,2			1,2	12	12-14,4	0
Мясо б/к	35-42	88	9	113				105	62		96			6	6-7,2	0
Грибы	17,5-21		38	64	51	39	37			58				473	420-504	0
Рыба филе	29-34,8		72				147		89			74		330	210-252	+30
Субпродукты	15-18													382	348-417,6	0
Молоко, кис/мол. продукция	225-270	226			351	175	279	351	15139	351	353	279	178	178	180-216	0
Сметана	25-30		123		23	76								2705	2700-3240	0
Сметана	5-6		15	10		8		5		5	5	5	10	309	300-360	0
Сыр	5-6	20				20		20		12				63	60-72	0
Масло сливочное	15-18	14	9	7	12	20	14	12	20	9	20	30	15	72	60-72	0
Масло растительное	7,5-9	7	13	10	10	3	8	9	11	12	10		13	182	180-216	0
Яйцо шт.	20-24		5		115	5		10	10		10	115	5	106	90-108	0
Прожки	0,1-0,12				1									275	240-288	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	1	1,2-1,44	0
														21,35	18-21,6	0