

Согласовано:

Директор ГБОУ школы № 23

Волгардук т.ч.1

« 31 » августа 2023 г.



Утверждаю: Генеральный директор АО КСТ «Волна»

Н.О. Яхина



Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания учащимся (в возрасте от 12 лет и старше) образовательных учреждений г. Санкт – Петербурга Невского района с компенсацией его стоимости части стоимости) за счёт средств бюджета г.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. 5683 от 03.03.2023г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
Завтрак	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	0,3	0,1	15,2	62,0	2008	431
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		595	20,57	22,75	76,77	593,94		
	Салат из квашеной капусты с яблоками, маслом растительным	100	0,6	5,1	8,4	97,0	2013	37
	Суп картофельный с фасолью	250	4,75	4,5	18,6	179,0	2013	108
	Тефтели из говядины в соусе сметанном	100	9,88	11,5	7,33	199,3	2008	283
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,12	5,52	45,2	132,4	2011	302
	Сок фруктовый /апельсиновый/	200	1,4	0,2	26,4	114,0	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 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 на обед		1035	31,15	32,87	148,61	995,7		
Итого за 1 день		1630	51,72	55,62	225,38	1589,64		
2 день								
Завтрак	Омлет (с зелёным 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
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432

	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,93	10,39	57,5	к/к	к/к
		100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	228
	Яблоко свежее	655	22,4	21,22	93,17	675,73		
Итого за завтрак		100	3,2	10,3	9,4	143,0	2008	64
	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным	250/5/5	3,15	3,74	17,1	118,8	2008	76
	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	100	15,64	8,9	17,87	261,94	2010	249
	Рыба, запеченная в омлете	180	4,2	8,04	19,8	142,8	2008	350
	Рагу овощное	200	0,6	0,09	26,7	131,0	2008	402
	Компот из сухофруктов	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2,4	1,39	15,6	86,3	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	910	32,39	34,16	119,87	955,84		
Итого за обед		1655	54,79	55,38	213,04	1631,57		
Итого за 2 день								
3 день								
	Помидор свежий порционный	100	1,0	0,33	3,67	24,0	2011	71
	Печень тушеная в соусе сметанном	100	11,1	10,4	8,7	166,0	2008	261
Завтрак	Макаронны отварные	150	5,5	4,8	31,3	191,0	2008	331
	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		690	22,07	18,58	84,3	572		
	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
Обед	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
	Сдоба обыкновенная - фигурная	50	3,6	2,1	36,6	141,0	2008	464
Итого за обед		945	31,54	31,75	136,24	964,98		
Итого за 3 день		1635	53,61	50,33	220,54	1536,98		
4 день								
	Бутерброд закрытый с котлетой рубленой из кури	70/60	12,1	7,9	29,1	221,0	2008	10т/т/к
	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	200/10	7,5	12,2	33,1	227,7	2008	189
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
Итого за завтрак		610	20,24	20,64	87,98	560,4		
	Салат «стешной» (с 01.03. из отварных овощей с зеленым луком)	100	3,6	10,2	7,8	137,0	2008	30
	Суп крестьянский с крупой перловой	100	3,6	10,2	7,8	137,0	2008	к/к
Обед	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	250	3,3	5,02	12,4	107,0	2008	94
	Рис отварной	100	11,2	5,4	15,0	153,2	2010	281
	Компот из свежих яблок	180	4,4	7,56	39,36	243,6	2008	325
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	394
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
		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		1015	32,5	33,5	134,75	972,3		
Итого за 4 день		1625	52,74	54,14	222,73	1532,7		
5 день								
Завтрак	Яблоко печеное с сахарной пудрой	135	0,54	0,405	22,67	206,25	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 обогащённый микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
Итого за завтрак		550	22,05	18,495	95,07	710,15		
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	10,6	24,36	206,2	2008	335
	Сок фруктовый /вишнёвый/	200	1,4	0,4	22,8	100,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
Итого за обед		880	30,22	37,2	118,13	875,1		
Итого за 5 день		1435	52,27	55,695	213,2	1585,25	52,27	
6 день								
Завтрак	Омлет (с зелёным горошком и маслом сливочным)	100	9,2	10,35	10,5	172,4	2010	219 т/т/к
	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 микронутриентами	15	1,2	0,6	5,0	27,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		715	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 молочный с овощами	250	3,6	2,86	19,2	117,0	2004	162
	Сердце тушёное в соусе	100	13,0	10,6	8,9	168,0	2011	262
	Макаронны отварные	180	6,6	5,76	37,5	240,8	2008	331
	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 обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,92	10,39	57,5	к/к	к/к
Итого за обед		890	30,5	32,04	127,99	912,39		
Итого за 6 день		1605	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 микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
Итого за завтрак.		675	18,1	25,11	78,6	610,3		

Завтрак	Помидор свежий порционный	100	1,0	0,33	3,67	24,0	2011	71
	Запеканка картофельная с сердцем говяжьим, соус молочный	200 (150/50)	15,1	19,0	22,0	320,0	2008	299
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	23,4	105,0	2011	378
	Банан свежий	180	2,7	0,9	37,8	94,7	2011	338
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		720	22,52	23,28	96,6	591,7		
	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, сыр порционный	80/20	4,8	5,18	10,05	112,21	2011	52/15
	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, сыр порционный	250/5	2,86	5,18	17,02	127,12	2008	91
Обед	Котлета особая	100	12,5	10,3	32,6	273,2	2010	269
	Рагу овощное	180	4,2	8,04	19,8	142,8	2008	350
	Сок фруктовый /персиковый/	200	0,6	0	26,38	107,92	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед		915	31,36	32,25	140,03	950,25		
Итого за 10 день		1635	53,88	55,53	236,63	1541,95		
11 день								
Завтрак	Яйцо с гарниром (морковь, картофель отварные, огурец солёный)	20/80	3,1	6,5	12,1	146,3	1996	64т/т/к
	Макароны с сыром	200	15,23	14,01	42,99	348,73	2010	206
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		640	22,17	22,75	94,27	678,73		
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 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	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед		920	30,68	30,31	137,76	953,7		
Итого за 11 день		1560	52,85	53,06	232,03	1632,43		
12 день								
Завтрак	Запеканка из творога с соусом абрикосовым	100 60/40	9,7	8,9	19,43	196,62	2008/2011	224/335
	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
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
Итого за завтрак		710	22,84	21,67	95,19	653,42		
Обед	Икра морковная	100	3,8	8,1	7,5	118,0	2008	56
	Суп крестьянский со сметаной	250/5	3,5	6,1	12,8	119,4	2011	98
	Гуляш из говядины	100	11,08	10,58	14,2	178,84	2011	260
	Макароны 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	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к

Именованное блюдо	Норма на одного ребенка в день		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	Факт за 12 дней в г	Норма за 12 дней	50% - 60 % суточного рациона	нормы в % (+/-)	Отклонен не от нормы в
	1 день	2 день																	
Пюре на одного ребенка в день	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	720	720	720	0	0
Каша - пшеничная/	82	80	105	85	110	80	80	130	120	104	134	90	1200	1200	1200-1440	143	1200-1440	0	0
Каша пшеничная	1	11	34	48	9	5	2	25	5	5	3	120-144	143	143	120-144	300-360	361	0	0
Пюре картофельное	53	35	15	45	12	30	38	39	45	45	10	34	300-360	361	120-144	150	120-144	0	0
Пюре / овощи разные /	210	245	202	130	160	150	157	204	185	305	202	150	2300	2300	1920-2304	1578	1110-1332	+29	0
Пюре / овощи свежие	52	100	116	145	120	200	175	175	119	180	106	145	1578	1578	1200-1440	800	1200-1440	-33	0
Пюре сухие в т.ч. хлопья	18	23	23	22	17	18	17	29	24	17	21	23	252	252	210-252	100	90-108	0	0
Пюре картофельные из картофеля	-	-	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	120-144	150	120-144	0	0
Пюре / овощи /	207	108	114	50	175	104	15	205	75	194	75	25	1347	1347	1122-1346,4	1920-2304	1110-1332	+29	0
Пюре / овощи /	210	245	202	130	160	150	157	204	185	305	202	150	2300	2300	1920-2304	1578	1110-1332	+29	0
Пюре / овощи /	52	100	116	145	120	200	175	175	119	180	106	145	1578	1578	1200-1440	800	1200-1440	-33	0
Пюре сухие в т.ч. хлопья	10-12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	120	120	120-144	100	90-108	0	0
Пюре / овощи /	18	23	23	22	17	18	17	29	24	17	21	23	252	252	210-252	100	90-108	0	0
Пюре / овощи /	7,5-9,0	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	90-108	100	90-108	0	0
Пюре / овощи /	0,6-0,72	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7,2-8,64	8	7,2-8,64	0	0
Пюре / овощи /	1-1,2	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	12	12	10,0-12,0	10,5	10,0-12,0	0	0
Пюре / овощи /	1-1,2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	10,5	10,5	10,0-12,0	10,5	10,0-12,0	0	0
Пюре / овощи /	39-46,8	45	9	218	62	98	147	70	154	94	94	515	515	468-521,6	515	468-521,6	0	0	
Пюре / овощи /	26,5-31,8	173	50	143	50	143	50	148	148	148	148	514	514	318-381,6	514	462-554,4	+11,2	0	
Пюре / овощи /	38,5-46,2	-	137	53	137	53	137	53	137	53	137	53	460	460	462-554,4	3188	3180-3816	0	0
Пюре / овощи /	265 - 318	271	245	151	388	284	360	325	332	125	357	350	3188	3188	3180-3816	360	360-432	0	0
Пюре / овощи /	30-36	-	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	360-432	72	60-72	0	0
Пюре / овощи /	5-6	10	5	130	10	10	10	10	10	10	10	10	72	72	60-72	90	90-108	0	0
Пюре / овощи /	7,5-9,0	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	90	90	90-108	248	210-252	0	0
Пюре / овощи /	17,5-21	20	26	30	26	20	10	26	21	15	25	20	248	248	210-252	130	108-129,6	0	0
Пюре / овощи /	9-10,8	14	13	14	11	10	13	13	12	10	7	10	130	130	108-129,6	280	240-288	0	0
Пюре / овощи /	20-24	20	60	20	20	60	20	20	20	20	20	20	280	280	240-288	2	1,8-2,16	0	0
Пюре / овощи /	0,15-0,18	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1,8-2,16	34,33	30-36	0	0