

Согласовано:

Директор ГБОУ школы № 23

23

Тюндарчук Т.И.

«31» августа 2023 г.

Генеральный директор АО КСП «Волна»

Утверждаю:

Н.О. Яхина



**Циклическое 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 | №№ рецептур |
|----------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------|-------------|
|                      |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                  |             |
| <b>1 день</b>        |   |             |                  |              |               |                         |                  |             |
| Обед                 | 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  | 120         | 18,6             | 19,8         | 3,36          | 264,0                   | 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 ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами   | 60          | 4,8              | 2,55         | 20,1          | 108                     | к/к              | к/к         |
|                      | Батон обогащенный 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         |
| Пирожок с повидлом   | 100   | 4,8         | 6,13             | 50,3         | 274,7         |                         |                  |             |
| <b>Итого на обед</b> | <b>Итого:</b>   | <b>1185</b> | <b>52,57</b>     | <b>54,15</b> | <b>206,19</b> | <b>1540,8</b>           |                  |             |
| <b>2 день</b>        |   |             |                  |              |               |                         |                  |             |
| 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                   | 2013             | 84          |
|                      | Рыба, запеченная в омлете с сыром ( филе трески)  | 100         | 15,64            | 8,9          | 17,87         | 261,94                  | 2010             | 249 т/т/к   |
|                      | Пюре картофельное   | 180         | 3,72             | 6,48         | 25,36         | 206,2                   | 2008             | 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                    | 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 с кунжутом   | 100         | 13,3         | 10,3         | 46,0          | 313,3          | 2001 | 599      |
| <b>Итого за обед</b> | <b>Итого:</b>   | <b>1135</b> | <b>49,57</b> | <b>46,94</b> | <b>209,21</b> | <b>1462,84</b> |      |          |
| <b>3 день</b>        |   |             |              |              |               |                |      |          |
| <b>Обед</b>          | Сельдь с гарниром   | 20/80       | 4,8          | 8,12         | 13,32         | 145,7          | 1996 | 83 т/т/к |
|                      | Суп картофельный с вермишелью и курой                               | 250/10      | 8,5          | 11,8         | 37,4          | 291,6          | 2008 | 100      |
|                      | Свинина, запеченная с сыром и помидором                             | 120         | 24,44        | 19,32        | 39,29         | 548,4          | 2005 | 9.212    |
|                      | Рагу овощное  | 200         | 4,6          | 9            | 17,4          | 170,6          | 2008 | 351      |
|                      | Напиток лимонный  | 200         | 0,2          | 0,0          | 25,7          | 105            | 2008 | 426      |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                   | 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   | 200         | 3,0          | 1,0          | 42,0          | 105,24         | 2011 | 338      |
| <b>Итого за обед</b> | <b>Итого:</b>   | <b>1180</b> | <b>53,54</b> | <b>53,64</b> | <b>215,99</b> | <b>1589,54</b> |      |          |
| <b>4 день</b>        |   |             |              |              |               |                |      |          |
| <b>Обед</b>          | Салат « Летний » с маслом растительным, яйцо варёное                | 80/20       | 6,15         | 12,5         | 9,95          | 168,5          | 2011 | 34/209   |
|                      | 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          | 2011 | 876      |
|                      | Ризотто с овощами   | 180         | 4,4          | 7,56         | 39,36         | 243,6          | 2011 | 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             | к/к  | к/к      |
|                      | Батон обогащенный микронутриентами                                  | 55          | 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      |
|                      | Булочка творожная   | 50          | 5,9          | 2,8          | 23,4          | 144,0          | 2008 | 479      |
| <b>Итого за обед</b> | <b>Итого:</b>   | <b>1140</b> | <b>52,83</b> | <b>53,48</b> | <b>216,15</b> | <b>1572,45</b> |      |          |
| <b>5 день</b>        |   |             |              |              |               |                |      |          |
| <b>Обед</b>          | 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 кури в белках  | 120         | 17,4         | 11,09        | 38,3          | 377,8          | 2005 | 10.15    |
|                      | 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          | 118,0          | 2008 | 394      |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                   | 60          | 4,8          | 2,55         | 20,1          | 108            | к/к  | к/к      |
|                      | 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         | 2011 | 338      |
| <b>Итого за обед</b> | <b>Итого:</b>   | <b>1250</b> | <b>49,5</b>  | <b>51,72</b> | <b>210,52</b> | <b>1465,34</b> | 2008 | 479      |
| <b>6 день</b>        |   |             |              |              |               |                |      |          |
| <b>Обед</b>          | 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          | 2011 | 255      |
|                      | Макаронь 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      |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                   | 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         | 15,46          | 70,5           | 2011  | 338            |
| <b>Итого за обед</b> |   | <b>1185</b>                        | <b>49,9</b>   | <b>51,6</b>  | <b>218,91</b>  | <b>1494,8</b>  |       |                |
| <b>7 день</b>        |   |                                    |               |              |                |                |       |                |
| <b>Обед</b>          | Салат из свеклы с зелёным горошком, маслом растительным, яйцо варёное | 80/20                              | 3,43          | 8,46         | 7,833          | 137,1          | 2010  | 34/213         |
|                      | Щи 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 микронутриентами                     | 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           | 2011  | 338            |
|                      | Булочка сырная с кунжутом   | 100                                | 13,3          | 10,3         | 46,0           | 313,3          | 2001  | 599            |
| <b>Итого за обед</b> | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%   | 1/100-125                          | 5             | 2,5          | 8,5            |                |       |                |
| <b>8 день</b>        | <b>Итого:</b>   | <b>1290</b>                        | <b>54,14</b>  | <b>52,79</b> | <b>219,033</b> | <b>1494,36</b> |       |                |
|                      |   |                                    |               |              |                |                |       |                |
| <b>Обед</b>          | 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            |
|                      | Пюре 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 микронутриентами                     | 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          | 214,05         | 2008  | 453            |
| <b>Итого за обед</b> |   | <b>1170</b>                        | <b>53,285</b> | <b>59,98</b> | <b>227,5</b>   | <b>1669,41</b> |       |                |
| <b>9 день</b>        |   |                                    |               |              |                |                |       |                |
| <b>Обед</b>          | Винегрет овощной с отварной форелью                                   | 80/40                              | 7,8           | 15,9         | 12,35          | 213,4          | 2011  | 67/226         |
|                      | Щи 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            |
|                      | 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            |
|                      | Батон обогащенный 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             | 2,5          | 8,5            | 87             | к/к   | к/к            |
|                      |   | Булочка с корицей                  | 75            | 6,0          | 2,25           | 49,5           | 228   | 2011           |
| <b>Итого за обед</b> | <b>Итого:</b>   | <b>1165</b>                        | <b>51,7</b>   | <b>56</b>    | <b>201,23</b>  | <b>1525,2</b>  |       |                |
| <b>10 день</b>       |   |                                    |               |              |                |                |       |                |
| <b>Обед</b>          | 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           | 165,32         | 2008  | 91             |
|                      | Говядина натуральная рубленая запеченная с овощами                    | 120                                | 12,9          | 13,1         | 25,6           | 280,0          | 2005  | 9.151<br>т/т/к |
|                      |   | Капуста тушёная с маслом сливочным | 200/5         | 7,7          | 13,5           | 10,1           | 175,7 | 2011           |

|                          |  |             |                |               |                 |                 |           |         |
|--------------------------|--|-------------|----------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------|---------|
|                          | 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             | к/к       | к/к     |
|                          | Батон нарезной обогащённый   | 50          | 4,0            | 2,3           | 26,0            | 143,75          | к/к       | к/к     |
|                          | Банан свежий   | 200         | 3,0            | 1,0           | 42,0            | 105,24          | 2011      | 338     |
|                          | Ватрушка с творогом  | 75          | 6,2            | 10,05         | 20,05           | 263,48          | 1996      | 695     |
| <b>Итого за обед</b>     | <b>Итого:</b>  | <b>1295</b> | <b>50,74</b>   | <b>54,7</b>   | <b>210,01</b>   | <b>1541,59</b>  |           |         |
| <b>11 день</b>           |  |             |                |               |                 |                 |           |         |
|                          | Салат картофельный с морковью и зелёным горошком с маслом растительным*, свинина отварная порционная | 100/20      | 10,15          | 8,5           | 27,55           | 250,3           | 2011      | 40/241  |
| <b>Обед</b>              | Борщ сибирский с говядиной и сметаной  | 250/10/10   | 11,2           | 12,26         | 19,6            | 207,54          | 2008      | 80      |
|                          | Гуляш из говядины  | 120         | 12,1           | 12,69         | 10,64           | 289,1           | 2011      | 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           | 2010      | 375     |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами  | 60          | 4,8            | 2,55          | 20,1            | 108             | к/к       | к/к     |
|                          | Гребешок (шоколадная начинка)  | 100         | 6,44           | 5,83          | 49,7            | 273,6           | 2011      | 417     |
| <b>Итого за обед</b>     | <b>Итого:</b>  | <b>1070</b> | <b>52,49</b>   | <b>48,33</b>  | <b>207,39</b>   | <b>1543,54</b>  |           |         |
| <b>12 день</b>           |  |             |                |               |                 |                 |           |         |
| <b>Обед</b>              | 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           | 2012      | 86      |
|                          | Рыба припущенная, соус основной белый  | 120         | 20,2           | 19,8          | 20,1            | 297,2           | 2012/2008 | 245/360 |
|                          | 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 микронутриентами  | 60          | 4,8            | 2,55          | 20,1            | 108             | к/к       | к/к     |
|                          | Пирожок слоёный с творогом   | 75          | 12,4           | 5,2           | 37,4            | 257,3           | 2008      | 452     |
|                          | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%                                  | 1/100-125   | 5              | 2,5           | 8,5             | 87              | к/к       | к/к     |
| <b>Итого за обед</b>     | <b>Итого:</b>  | <b>1125</b> | <b>54</b>      | <b>55,03</b>  | <b>194</b>      | <b>1544,5</b>   |           |         |
| <b>Всего за 12 дней</b>  |  |             | <b>624,265</b> | <b>638,36</b> | <b>2536,133</b> | <b>18444,37</b> |           |         |
| <b>Средняя за 1 день</b> |  |             | <b>52,0</b>    | <b>53,2</b>   | <b>211,3</b>    | <b>1537,0</b>   |           |         |

- С 01.03. в рецептуре блюд 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., Тутьельяна В.А.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2013. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутьельяна В.А.
- Сборник рецептов национальных блюд и кулинарных изделий, издательство «Хлебпродинформ», редакция Лапшиной В.Т.
- 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., Тутьельяна 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