

«Согласовано»

Руководитель Управления Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека по городу Санкт-Петербургу  
Главный государственный санитарный врач  
по городу Санкт-Петербургу  
Саникетова  
2019 г.



«Утверждаю»

Генеральный директор АО КСП «Волна»



Н.О.Яхина

2019 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню  
(завтрак, обед) стоимостью 167,00 руб. (завтрак - 61 руб.; обед - 106 руб.) для предоставления питания  
рациона горячего питания младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга Невского района  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счёт средств бюджета Санкт - Петербурга на 2019-2020 г  
(для сырьевых столовых)

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норма- тивная докумен- тация /сборник рецептур /	№№ Рецептур или технологи- чес-кой карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Бел ки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энер- гети- ческая цен- ность, ккал.	В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,0	0,02	0,0	0,04	0,3	134	85	7	0,3
Сапш пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	7,2	8,9	31,5	236,1	0,02	1,0	0,04	0,1	210,0	238	36	2,0
Сакао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,9	0	1,0	0	0	120,9	189	14	1,0
Батон обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Бблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2

<b>Итого за обед 1 день:</b>				50,59	58,65	150,48	914,0	1,017	49,77	1,003	1,700	36	7	71	
<b>2 день</b>															
<b>Обед</b>															
Салат витаминный с маслом растительным/1-ый вариант/до 28.02. с 1.03.*салат из квашеной капусты	100	2008	41	1,2	5,2	9,5	90,0	0,01	1,1	0,3	2,3	36	27	17	1
	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0	0,02	27	0,03	2,3	49	28	15	0,7
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/5/10	2008	76	3,66	6,9	11,46	122,8	0,033	1,04	0,021	0,23	50,2	60,8	9,05	1,04
Рыба /филе трески/ запеченная в молочном соусе	300	2008	238	13,06	13,3	68,2	345,0	0,1	13,6	0,09	2,8	67,8	252,2	35,4	1,58
Компот из кураги с витамином «С»	200	2008	401	1,1	0,0	31,4	139,0	0,02	10,6	0,03	1,1	33,0	29,0	21,0	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	8,3	40,0	0	0,1
Батон нарезной обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
Мандарин свежий	80	к/к	к/к	0,6	0,0	6,0	30,4	0	30,4	0	0,2	128	113,6	8,8	0,1
<b>Итого за обед 2 день:</b>				26,02	28,9	167,7	934,2	0,403	26,7	0,461	7,3	350,8	522,64	91,25	5,3
<b>3 день</b>															
<b>Обед</b>															
*Винегрет овощной	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123,0	0,02	15	0,25	4,6	38	36	19	1
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2008	101	3,9	2,8	20,0	121,0	0,11	8,0	0,20	0,3	23	64,0	25	1,0
Голубцы ленивые	250	2008	306	12,2	14,4	23,7	365,6	0,09	17,0	0,0	1,68	83,6	159	4,4	2,4
Сок фруктовый /персиковый/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,0	2,12	25,5	115,0	0,12	0	0	0	10,37	50,0	0	0,13
Батон нарезной обогащенный	50	к/к	к/к	4,0	2,33	25,99	143,78	0,25	0	0	0,75	27,5	0	0	1,0
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
<b>Итого за обед 3 день:</b>				31,5	35,15	129,46	1047,38	0,64	44,6	0,472	7,33	315,47	414,05	70,4	8,43
<b>4 день</b>															
Икра свекольная	100	2008	56	4,2	8,1	10,1	130,0	0,03	9	0,02	3,7	45	56	27	1,8
Суп картофельный с горохом и	250/10	2008	99/73	7,8	3,7	12,8	150,2	0,1	5,5	0,268	0,5	97,9	120,7	35,4	2,9

гренками																
Фрикадельки из птицы, соус молочный	125	2010	308/350	10,2	16,7	10,5	248,3	0,05	0	0,05	2,9	190	200	18,3 3	1,67	
Рис отварной	180	2008	325	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0	0,05	0,08	13	161	39	0,6	
Компот из апельсинов с витамином «С»	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0	0,02	12	0	0,1	18	12	7	0,2	
Ватрушка с творогом	75	1996	695	4,0	1,5	16,4	134,0	0,1	0,0	0,1	0,5	9,0	33,6	5,4	0,4	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	8,3	40,0 4	0	0,1	
Батон обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8	
<b>Итого за обед 4 день:</b>				<b>36,8</b>	<b>39,95</b>	<b>157,78</b>	<b>1213,5</b>	<b>0,55</b>	<b>26,5</b>	<b>0,488</b>	<b>8,53</b>	<b>408,7</b>	<b>623,3 4</b>	<b>132, 13</b>	<b>8,47</b>	
<b>5 день</b>																
<b>Обед</b>																
*Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0	0,02	13,5	0,03	2,3	89	28	1,5	0,7	
Суп крестьянский	250	2008	94	3,43	5,78	12,58	115,1	0,06	1,02	0,085	0,4	38,4	118	18,3 6	0,91	
Мясо духовое	300	2011	258	16,7	17,5	25,7	265,4	0,15	8,96	0,57	5,28	51,49	310, 09	73,1 6	4,96	
Компот из изюма с витамином «С»	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0	0,03	0,66	0,0	0,1	16	26	8	0,6	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	8,3	40,0 4	0	0,6	
Батон нарезной обогащённый	50	к/к	к/к	4,0	2,33	25,99	143,78	0,25	0	0	0,75	27,5	0	0	1,0	
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1	
<b>Итого за обед 5 день:</b>				<b>34,43</b>	<b>35,71</b>	<b>128,97</b>	<b>902,28</b>	<b>0,640</b>	<b>24,74</b>	<b>0,707</b>	<b>8,83</b>	<b>349,6 9</b>	<b>613, 13</b>	<b>115, 02</b>	<b>8,87</b>	
<b>6 день</b>																
<b>Обед</b>																
Салат витаминный /1-ый вариант/ с маслом растительным до 28.02.; с 01.03.	100	2008	41	1,2	5,2	9,5	90,0	0,01	11	0,3	2,3	36	27	17	1	
Салат картофельный с морковью, зелёным горошком, маслом растительным	100	2011	40	4,0	4,2	12,1	89,0	0,15	7,0	0,0	1	74	41	37	0,9	
Суп картофельный с рыбой	250/25	2008	92	10,9	2,43	35,4	162,9	0,13	1,9	0,14	0,72	15,71	158	27,7 4	0,58	
Печень говяжья, тушёная в соусе сметанном с томатом и луком	100	2008	261/373	8,8	12,0	12,5	195,2	0,17	3,8	0,1	1,8	196,6	189, 2	22,4	0,7	
Макароны отварные	180	2008	331	6,6	5,76	37,56	229,2	0,072	0	0,036	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96	
Сок фруктовый /яблочный/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,0	0,0	0,16	

микронутриентами																
Батон нарезной обогащённый	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8	
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2	
<b>Итого за обед 6 день:</b>				<b>35,4</b>	<b>29,54</b>	<b>165,1</b>	<b>1020,7</b>	<b>0,658</b>	<b>21,7</b>	<b>0,576</b>	<b>6,73</b>	<b>327,31</b>	<b>483,24</b>	<b>92,54</b>	<b>9,2</b>	

**7 день**

**Обед**

*Салат картофельный с маслом растительным	100	2008	43 т/к	0,8	7,65	5,95	95,85	0,01	15	0,05	0,13	24	43	9,5	0,5
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	250/5/5	2008	85	4,66	4,9	14,0	173,0	0,016	9,7	0,17	0,16	138,0	127,2	23,6	1,5
Сосиски отварные	100	2008	254	11,2	14,4	10,4	266,0	0,2	0,0	0,0	0,4	36	162	35	2
Пюре картофельное	180	2008	335	3,7	6,48	34,4	169,2	0,17	6,3	0,048	0,24	56,4	135,6	24,8	1,32
Кисель плодово – ягодный с витамином «С»	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	8,6	0,0	0,1	5,0	8,0	2,0	0,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,04	0,0	0,1
Батон нарезной обогащённый	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
Мандарин свежий	80	к/к	к/к	0,6	0,0	6,0	30,4	0	30,4	0	0,2	128	113,6	8,8	0,1
<b>Итого за 7 день обед:</b>				<b>27,46</b>	<b>37,08</b>	<b>139,83</b>	<b>1054,45</b>	<b>0,636</b>	<b>70</b>	<b>0,268</b>	<b>1,98</b>	<b>423,2</b>	<b>629,44</b>	<b>103,7</b>	<b>6,72</b>

**8 день**

**Обед**

Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	2008	48	4,7	19,5	7,0	224,0	0,02	6	0,05	6,7	168	111	24	1,7
Суп из овощей со сметаной	250/5	2008	95	2,5	4,4	8,9	142,2	0,0	0,4	0,2	1,6	55,2	140	18,1	0,9
Зразы рубленые из кур с омлетом	100	2008	317	15,8	12,0	34,75	211,75	0,17	3,1	0,3	1,4	178,4	245	23,7	0,07
Рагу овощное	180	2008	350	3,5	6,7	11,5	119,0	0,57	9	0,8	0,7	44	84	24	1
Сок фруктовый /вишнёвый/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	8,3	40,04	0	0,1
Батон обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2

Итого за 8 день обед:				34,3	46,75	132,3	1040,35	1,036	23,5	1,35	11,35	511,4	645,04	106,8	9,57
<b>9 день</b>															
<b>Обед</b>															
Икра морковная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118,0	0,05	5	1,52	3,9	32	56	33	1
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2008	84	2,5	5,5	4,43	77,2	0,048	7,6	0,06	0,16	35,4	42,6	17,6	0,6
Плов из филе птицы	250	2008	311	17,5	17,3	32,1	354,7	0,2	2,8	0,2	2,4	123,6	193,6	42,5	1,9
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,0	0,0	23,3	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,04	0,0	0,1
Батон обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
Булочка творожная	75	2008	479	4,0	1,5	23,5	139,0	0,1	0,0	0,1	0,5	9,0	33,6	5,4	0,4
<b>Итого за обед:</b>				<b>34,2</b>	<b>35,95</b>	<b>132,01</b>	<b>988,8</b>	<b>0,528</b>	<b>26,4</b>	<b>0,36</b>	<b>4,61</b>	<b>438,1</b>	<b>646,84</b>	<b>101,9</b>	<b>4</b>
<b>10 день</b>															
<b>обед</b>															
Салат из квашеной капусты с яблоками, маслом растительным	100	2013	37 т/к	0,5	4,9	7,4	77,0	0,01	11	0,3	2,3	49	28,3	15,2	0,9
Суп картофельный с фасолью	250	2008	99	7,1	3,6	14,9	112,8	0,12	0,8	0,16	0,2	80	191,2	30,4	1,5
Тефтели из говядины в соусе сметанном	100	2008	283	8,9	11,4	18,6	186,0	0,04	1,0	0,0	3,0	158,8	277,0	10,0	1,0
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	5,5	8,72	17,74	206,0	0,03	0,0	0,03	0,3	61,0	98	26	0,6
Сок фруктовый /апельсиновый/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,04	0,0	0,1
Батон обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
<b>Итого за обед:</b>				<b>34,4</b>	<b>35,57</b>	<b>127,49</b>	<b>967,8</b>	<b>0,48</b>	<b>17,4</b>	<b>0,512</b>	<b>6,55</b>	<b>504,6</b>	<b>738,24</b>	<b>105,4</b>	<b>7,9</b>
<b>11 день</b>															
<b>обед</b>															
*Салат картофельный с маслом растительным	100	2008	43	1,6	15,3	11,9	192,0	0,01	15	0,05	0,13	24	43	9,5	0,5
Борщ сибирский с говядиной и сметаной	250/5/5	2008	80	9,56	7,4	10,5	149,3	0,05	9,97	0,2	0,32	52,2	104,3	29,4	1,9



- С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный
  - 
  - - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
  - 
  - - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
  - 
  - - Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания , Москва, ДеЛи плюс 2013 под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна
  - 
  - - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.
  - 
  - - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ». Москва, 1996г. Под редакцией Ф.Л. Марчука
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания , Справочник.-Москва, ДеЛ принт, 2007.-276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.

- Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, сокам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов