

Согласовано:



Директор ГБОУ школы № 330

«01» 09 2023 г.

Утверждаю:

Генеральный директор АО КСП «Волна»

Н.О. Яхина



Примерное двухдневное 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)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур или т/т/к	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
	Бутерброд с сыром	60 (25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	т/т/к	3
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,6	6,67	19,38	177,0	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
Завтрак	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	т/т/к	1
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5
Итого за завтрак		535	19,05	19,48	73,07	580,79		
	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	60	0,96	3,1	4,14	48,0	2008	35
	Суп картофельный с фасолью	200	3,8	3,6	14,9	112,8	т/т/к	108
	Гуляш из говядины	90	12,4	12,3	2,79	196,2	2008	259
Обед	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	118,0	2008	402
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,4	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	35	2,8	1,6	18,2	100,6	т/т/к	2
Итого на обед		775	26,46	27,6	101,63	788,6		
Итого за 1 день			45,51	47,08	174,7	1369,39		
2 день								
	Бутерброд с запеченным филе кури	60 (25/35)	3,63	6,78	13,36	105,07	т/т/к	11/1
Завтрак	Запеканка из творога с вареньем	150 (130/20)	15,0	12,4	44,7	370,9	т/т/к	224
	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	т/т/к	4
Итого за завтрак		510	19,27	19,72	83,84	587,67		

	Салат « Степной» из разных овощей (с 1.03.используются лук репчатый заменяют на лук зелёный, картофель и морковь используют отварными)	60	2,16	5,06	4,68	82,2	2008	30
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/5/10	5,29	7,04	10,7	114,8	т/т/к	76
	Биточки рыбные	90	11,7	10,34	13,5	203,4	2008	239
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150	2,9	2,9	28,9	153,0	т/т/к	123
	Сок фруктовый / Мультимикс/	200	1,4	0,4	32,8	140,0	т/т/к	442/3
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	т/т/к	2
Итого за обед		750	26,25	27,28	105,08	772,5		
Итого за 2 день 3 день			45,73	47,32	185,47	1376,27		
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04	63,6	2008	23
	Кнели из кур (паровые), соус сметанный	90(60/30)	10,8	7,7	11,1	156,5	т/т/к	319
	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	т/т/к	1
	Итого за завтрак	530	19,14	18,72	67,01	518,1		
Обед	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96	73,8	2008	51
	Суп картофельный с макаронными изделиями и филе кури	200/5	4,18	2,8	16,0	106,8	2008	100
	Голубцы ленивые	240	18,58	17,26	46,92	448,4	т/т/к	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	т/т/к	1
	Апельсин	100	0,4	0,3	10,3	47,0	т/т/к	7
Итого за обед		830	26,2	27,48	111,25	826		
Итого за 3 день 4 день			45,47	47,2	195,09	1413,67		
Завтрак	Омлет натуральный	60	5,3	9,3	1,0	110,0	т/т/к	215
	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	155	5,6	6,35	23,55	179,0	2008	189
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	24,9	94,5	2011	378
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,0	2,32	23,4	143,78	т/т/к	2
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4
	Итого за завтрак	545	16,74	19,61	83,63	578,98		
Обед	Икра морковная	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
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1,0	0,2	19,8	86,0	2008	442

Итого за обед	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	т/т/к	3/1
Итого за день:	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,4	13,4	72,0	т/т/к	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	925	27,54	27,25	104,84	803,37		
Итого за день:			44,28	46,86	188,47	1382,35		
	5 день							
Завтрак	Бутерброд с сыром	60(25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	т/т/к	3
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	175	6,47	6,94	24,9	184,37	2008	189
Итого за завтрак	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	т/т/к	2
		550	19,12	19,28	73,4	559,37		
Обед	Салат из свежесваренной с маслом растительным, яйцо варёное	70 (60/10)	3,38	4,9	9,0	103,2	т/т/к	52
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2,24	4,4	4,02	67,2	2008	85
	Мясо луковое	240	13,06	14,3	49,9	344,7	т/т/к	258
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	29,79	141,2	2011	346
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	т/т/к	2
Итого за день	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	т/т/к	3/1
		875	26,93	27,74	115,71	822,4		
Завтрак	Бутерброд с котлетой натуральной рубленой из птицы	60	8,25	8,74	7,38	182,8	т/т/к	5
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	5,1	7,5	15,9	163,0	2008	189
Итого за завтрак	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	т/т/к	6
		615	19,25	19,74	85,08	585,04		
	Салат из солёных огурцов с маслом растительным	60	1,62	3,06	1,56	40,2	2008	20
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,9	2,8	19,0	96,8	2008	100
	Рыба /филе трески/ припущенная	100	11,7	8,5	8,5	170,2	т/т/к	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
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	т/т/к	2
Итого за 6 день		775	26,92	24,02	101,15	712,09		
			46,17	43,76	186,23	1297,13		
7 день	Бутерброд с запеченным филе курицы	60	3,63	6,78	13,36	105,07	т/т/к	11/1
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	(25/35)				202,0	2008	189
Завтрак	Чай с сахаром	175	6,53	7,78	34,27	202,0	2008	430
		200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	

	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5
Итого за завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	т/т/к	3/1
		660	16,11	17,16	78,63	492,07		
Обед	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2011	71
	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,5	4,11	11,02	80,9	2008	85
	Фрикадельки из говядины, тушёные в молочном соусе	90	10,1	12,0	7,6	178,8	2008	293
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203,0	2008	442
	Сок фруктовый /апельсиновый/	200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	2
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	2,86	20,79	114,99	т/т/к	
		785	24,52	27,23	113,15	770,29		
Итого за обед			40,63	44,39	191,78	1262,36		
Итого за 7 день								
8 день	Бутерброд с сыром	60 (20/40)	6,5	7,3	7,7	132,9	т/т/к	3
	Пудинг из творога с соусом клюквенным	150	10,9	10,9	37,2	290,5	т/т/к	235
Завтрак		(100/50)						
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105,0	2011	378
Итого за завтрак	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4
		510	19,36	19,99	81,58	580,1		
	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	80	1,28	4,08	6,16	66,4	2008	40
	Суп картофельный с горохом, говяжьей и гречками	200/5/10	5,12	3,6	16,88	112,8	2008	99/73
Обед	Филе трески запеченное, соус основной белый	100 (70/30)	12,28	9,4	8,89	235,75	т/т/к	237
	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 обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	т/т/к	2
	Печенье обогащенное	40	1,5	2,35	13,4	66,5	т/т/к	25
		820	26,58	26,47	108,23	817,55		
			45,94	46,46	189,81	1397,65		
Итого за обед								
Итого за 8 день								
9 день	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04	53,6	2008	23
	Макаронны с сыром	150	11,6	12,1	24,56	313,1	т/т/к	206
Завтрак	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	т/т/к	6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,63	5,025	27,0	т/т/к	1
		610	16,34	18,79	83,625	560,4		
Итого за завтрак								
	Салат овощной с яблоками, маслом растительным	60	0,86	3,18	5,28	53,8	2005	1,49
	Шпи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,5	4,5	6,43	77,2	2008	84
Обед	Плов из филе птицы	240	12,15	13,85	33,8	324,6	т/т/к	304
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1,0	0,2	19,8	86,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2

Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	т/т/к	3/1
Итого за обед	910	27,91	27,78	107,99	815,6		
Итого за 9 день		44,25	46,57	191,615	1376		
10 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и яйцом	60 (5/20/35)	2,6	5,0	15,1	88,4	т/т/к	209
Каша «Дружба»	170	5,27	8,5	22,78	190,4	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	т/т/к	4
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	т/т/к	3/1
Итого за завтрак	675	17,81	19,79	83,66	587,5		
Обед							
Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,29	4,15	13,62	101,7	2008	91
Шницель рубленый	110	14,7	13,75	29,4	251,6	2010	282
Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119,0	2008	350
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0,1	0,1	29,2	118,00	т/т/к	442
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2
Итого за обед	785	25,99	27,6	113,4	755,7		
Итого за 10 день		43,8	47,39	197,06	1343,2		
11 день							
Завтрак							
Салат из зелёного горошка с маслом растительным	60	0,46	3,0	3,75	51,9	2010	10
Омлет с картофелем	150	11,3	10,0	8,5	276,0	2010	218
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	35	2,8	1,6	18,2	100,6	т/т/к	2
Манларин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5
Итого за завтрак	565	18,41	16,5	67,05	609,5		
Обед							
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,42	6,0	1,4	62,6	2008	19
Борщ сибирский со сметаной	200/5	6,73	5,39	8,5	109,7	2008	80
Рыба тушёная в томате с овощами	150	10,3	5,7	6,0	103,0	т/т/к	231
Картофель отварной (с маслом сливочным)	150	2,9	2,9	28,9	153,0	т/т/к	333
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	394
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2
Итого за обед	850	26,95	23,74	106,88	730,3		
Итого за 11 день		45,36	40,49	173,93	1339,8		
12 день							
Завтрак							
Закрытый бутерброд с биточком паровым из птицы	60 (25-35)	3,9	6,12	3,72	56,0	т/т/к	10
Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	160	13,3	11,98	36,48	352,4	т/т/к	224/1
Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105,0	2011	378
Гречка свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Итого за завтрак	520	19,12	19,75	76,47	560,4		
Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71
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	т/т/к	255
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7	206,0	т/т/к	181
Сок фруктовый /апельсиновый/	200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	т/т/к	2
Итого за обед	795	26,95	24,16	117,19	811,69		
Итого за 12 дней		46,07	43,91	193,59	1372,09		
Всего за 12 дней		539,26	548,45	2256,855	16311,68		
Средняя за 1 день		44,9	45,7	188,07	1359,3		

- * Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна 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
- * Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Допускается отклонения в случае сбоя поставок в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.