



Согласовано:

Директор ГБОУ школы № 34

34

2023 г.



Утверждаю: Генеральный директор АО КСН «Волна»

Н.О. Яхина

Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания учащихся (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.

Table with 8 columns: приём пищи, наименование блюда, вес блюда, пищевые вещества (Белки, Жиры, Углеводы), энергетическая ценность, сборник рецептов, № рецептур. Rows include breakfast items like 'Овощи свежие порционные', 'Суфле из птицы', and lunch items like 'Омлет', 'Каша рисовая'.

	Батон нарезной обогащённый 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							
Итого за завтрак		655	22,4	21,22	93,17	675,73		
	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным	100	3,2	10,3	9,4	143,0	2008	64
	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/5/5	3,15	3,74	17,1	118,8	2008	76
	Рыба, запеченная в омлете	100	15,64	8,9	17,87	261,94	2010	249
	Рагу овощное	180	4,2	8,04	19,8	142,8	2008	350
	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 обогащённый микронутриентами	30	2,4	1,39	15,6	86,3	к/к	к/к
Итого за обед		910	32,39	34,16	119,87	955,84		
Итого за 2 день		1655	54,79	55,38	213,04	1631,57		
3 день								
	Помидор свежий порционный	100	1,0	0,33	3,67	24,0	2011	71
Завтрак	Печень тушёная в соусе сметанном	100	11,1	10,4	8,7	166,0	2008	261
	Макароны 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 курицы	70/60	12,1	7,9	29,1	221,0	2008	10т/т/к
Завтрак	Капа пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	200/10	7,5	12,2	33,1	227,7	2008	189
	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 « степной» (с 01.03. из отварных овощей с зелёным луком)	100	3,6	10,2	7,8	137,0	2008	30
		100	3,6	10,2	7,8	137,0	2008	к/к
Обед	Суп крестьянский с крупой перловой	250	3,3	5,02	12,4	107,0	2008	94
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	11,2	5,4	15,0	153,2	2010	281
	Рис отварной	180	4,4	7,56	39,36	243,6	2008	325
	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
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	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	437
	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
	Рапсовый салат с помидорами со сметаной	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
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

	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед		915	31,58	32,29	134,14	952,5		
		1625	54,42	53,96	229,33	1605,92		
Всего за 12 дней			635,8	655,335	2692,38	18957,55		
Средняя за 1 день			52,98	54,61	224,37	1579,3		

~~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., Тутельяна В.А.
- - Сборник рецептов национальных блюд и кулинарных изделий, издательство «Хлебпродинформ», редакция Лапшиной В.Т.
- - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2013. 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 предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 Москва «Хлебпродинформ», редакция Чебатуркиной Н.М.
- 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., Тутельяна В.А.
- - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва ТОО «Пчела» 1996г, редакция В.С.Турчиновой.
- Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

копительная ведомость по меню льготного питания /старшие классы - завтрак и обед/ 50-60% от среднесуточной нормы согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 2023г.

именование продукта	Норма на одного ребёнка в день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт за 12 дней в г	Норма за 12 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)
		день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день		50% - 60 % суточного рациона	
леб пшаной обогащённый/кано – пшеничный/леб пшеничный	60-72	80	45	80	50	45	55	60	55	50	80	80	40	720	720-864	0
булка пшеничная	100-120	82	80	105	85	110	80	80	130	120	104	134	90	1200	1200-1440	0
супа макароны, бобовые	25-30	53	35	15	45	12	30	38	39	45	5	10	34	361	300-360	0
вареники, изделия	10-12	-		50			50						50	150	120-144	0
пирожки	93,5-112,2	207	108	114	50	175	104	15	205	75	194	75	25	1347	1122-1346,4	0
овощи разные /ленть/	160-192	210	245	202	130	160	150	157	204	185	305	202	150	2300	1920-2304	0
фрукты свежие	92,5/111	52	100	116	145	120	200	120	175	119	180	106	145	1578	1110-1332	+29
яблоки	100-120	200				200		200			200			800	1200-1440	-33
фрукты сухие в т. ч. изюм	10-12		20			20	20			20		20	20	120	120-144	0
сахарный песок	17,5-21	18	23	23	22	17	18	17	29	24	17	21	23	252	210-252	0
кондитерские изделия	7,5-9,0	-		50		50								100	90-108	0
масло	0,6-0,72	-					4						4	8	7,2-8,64	0
кофейный напиток	1-1,2	-	4			4			4					12	10,0-12,0	0
чай	1-1,2	1,5		1,5	1,5			1,5		1,5	1,5	1,5		10,5	10,0-12,0	0
мясо б/к	39-46,8	45	9	218	62		98	147	70		154		94	515	468-521,6	0
рыба	26,5-31,8	173			50	143				148				514	318-381,6	+11,2
рыба филе	38,5-46,2	-	137	53					98			172		460	462-554,4	0
молоко, кисломол. продукция	265 - 318	271	245	151	388	284	360	325	332	125	357		350	3188	3180-3816	0
яйцо	30-36	-				144				159			57	360	360-432	0
кетчуп	5-6	10	5	130		10	10			10	5	5	7	72	60-72	0
картофель	7,5-9,0	-			4			32			22	32		90	90-108	0
масло сливочное	17,5-21	20	26	9	30	26	20	10	26	21	15	25	20	248	210-252	0
масло растительное	9-10,8	14	13	3	14	11	10	13	13	12	10	7	10	130	108-129,6	0
картофель шт.	20-24	20	60	20	20	20	60	20		20		20	20	280	240-288	0
сок	0,15-0,18	-		1						1				2	1,8-2,16	0
соль	2,5-3	3,3	3,1	2,9	2,8	2,65	2,5	2,66	2,92	2,8	2,9	2,9	2,9	34,33	30-36	0