

Директор РБОУ «Комбинат» 566



Утверждаю: Генеральный директор АО «СН «Волна»

Н.О. Яхипа



**Циклическое двухнедельное 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)**

Экспертное заключение Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека г. Санкт-Петербурга
№ 78-20-10.000.Т. 5684 от 03.03.2023г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром	60 (25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	2008	3
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	5,8	6,9	30,36	183,0	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		540	19,25	19,71	84,05	586,79		
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым (с 01.03. салат из квашеной капусты)	60	0,96	3,1	4,14	48,0	2008	35
	Суп картофельный с фасолью	200	3,8	3,6	14,9	112,8	2013	108
	Мясо тушеное	90	13,0	14,8	2,52	198,0	2008	257
	Каша гречневая рассычатая	150	2,6	2,5	39,0	199,0	2011	302 т/т/к
	Сок фруктовый / вишневый/	200	1,4	0,4	22,8	100,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого на обед		765	26,96	27,26	109,75	801,69		
Итого за 1 день		1290	46,21	46,97	193,8	1388,48		
2 день								
Завтрак	Бутерброд с запеченным филе кури	60 (25/35)	3,63	6,78	13,36	105,07	2008	4 т/т/к
	Запеканка из творога с соусом абрикосовым	160 (130/30)	15,19	12,4	43,9	370,9	2008/2011	224/335
	Чай с вареньем	200	0,2	0,1	12,111	43,0	2008	430
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338

Обед	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным	520	19,46	19,72	80,151	570,67		
	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	60	1,92	4,18	5,64	85,8	2008	64
	Биточки рыбные	200/5/10	5,29	7,04	10,7	114,8	2008	76
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	90	11,7	10,34	13,5	203,4	2008	239
	Компот из смеси сухофруктов	150/5	2,9	4,7	23,5	148,0	2008	123
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	200	0,6	0,09	26,7	131,0	2008	402
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Груша свежая	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338	
Итого за 2 день	865	26,41	27,66	110,03	837,89			
3 день	1365	45,87	47,38	190,181	1408,56			
Завтрак	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,42	6,0	1,4	62,6	2008	19
	Птица, тушеная в сметанном соусе (филе кури)	90(50/40)	10,9	8,0	7,8	149,4	2008	312
	Макаронные изделия 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 обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,06	8,37	45,0	к/к	к/к
Итого за завтрак	530	19,12	19,96	64,07	510			
Обед	Винегрет овощной(до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	0,84	6,06	3,96	73,8	2008	51
	Суп картофельный с вермишелью и филе кури	200/5	4,18	2,8	16,0	96,8	2008	100
	Голубцы ленивые	240	18,58	17,4	46,92	448,4	2008	306
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	25,7	105,0	2008	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,06	8,37	45,0	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
Итого за обед	830	26,24	27,76	111,73	820,7			
Итого за 3 день	1445	45,36	47,72	175,8	1330,7			
Завтрак	Бутерброд с джемом	60 (25/35)	1,25	0,45	21,83	94,05	2011	2
	Омлет натуральный	150	13,7	16,2	2,9	229,6	2010	215
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
Итого за завтрак	535	18,89	19,55	70,9	554,24			
Обед	Икра свекольная	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
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203,0	2008	325
	Сок фруктовый /апельсиновый/	200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	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	к/к	к/к
Итого за обед	905	26,94	27,6	117,24	857,37			

5 день		1440	45,83	47,15	188,14	1411,61		
Завтрак	Бутерброд с сыром	60	6,5	7,3	7,7	132,9	2008	3
	Пудинг из творога с соусом клеквенным	(20/40) 150	10,9	10,9	37,2	290,5	2010	235
	Чай с молоком	(100/50)						
	Яблоко свежее	200	1,52	1,35	25,9	105,0	2011	378
Итого за завтрак		100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
Обед	Помидор свежий порционный	520	19,36	19,99	81,58	580,1		
	Суп из овощей со сметаной	60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71
	Зразы рубленые из кур с омлетом и овощами	200/5	2,5	4,11	11,02	80,9	2008	95
	Картофельное пюре с морковью	90	13,9	13,64	30,69	265,0	2011	298
	Компот из свежих групп	150	3,0	5,76	18,82	138,82	2008	125
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	200	0,2	0,2	27,9	118,0	2008	394
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
Итого за обед		25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за день		770	25,4	26,77	117,02	761,01		
6 день		1290	44,76	46,76	198,6	1341,11		
Завтрак	Бутерброд с котлетой натуральной рубленой из птицы	60	8,25	8,74	7,38	182,8	2011	5-т/к
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	5,1	7,5	15,9	163,0	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
Итого за завтрак		615	19,25	19,74	85,08	585,04		
Обед	Салат из солёных огурцов с маслом растительным / до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с зелёным луком/	60	1,62	3,06	1,56	40,2	2008	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,9	2,8	19,0	117,0	2008	100
	Рыба /филе трески/ припущенная	100	12,28	14,08	8,89	235,75	2011	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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед		775	26,92	27,52	101,54	797,84		
Итого за 6 день		1390	46,17	47,26	186,62	1382,88		
7 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром	60(25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	2008	3
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	175	6,47	6,94	24,9	184,37	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
Итого за завтрак		555	19,12	19,28	73,4	559,37		
Обед	Салат из свежей отварной с маслом растительным, яйцо варёное	70	3,38	4,9	9,0	103,2	2011	52/209
	Щи из квашеной капусты со сметаной	(60/10) 200/5	2,37	4,03	4,02	60,1	2008	85

	мясо духовое	240	14,1	14,3	49,9	356,7	2011	258
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	29,79	141,2	2011	346
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
Итого за обед	Йогурт 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 7 день		875	28,1	27,37	115,71	827,3		
8 день		1430	47,22	46,65	189,11	1386,67		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	60(25/35)	1,2	0,45	20,5	88,85	2011	2
	Биточки паровые, соус молочный	90 (60/30)	10,25	13,2	5,5	137,1	2010/2008	289/366
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7	206,0	2008	181
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		600	16,16	18,35	86,2	529,95		
Обед	Салат витаминный с маслом растительным /1 вариант/до 01.03. ; с 1.03. салат из квашеной капусты	100	1,2	5,2	9,5	90,0	2008	41
	Суп картофельный с горохом, говядиной и гречками	200/5/10	5,12	3,6	16,88	112,8	2008	99/73
	Рыба, запеченная с луком, по-домашнему	100 (70/30)	11,7	8,5	8,5	170,2	2001	397
	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 микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
	Печенье обогащенное	40	1,5	2,35	13,4	66,5	к/к	к/к
Итого за обед		840	25,92	26,69	111,18	775,6		
Итого за 8 день		1440	41,92	45,04	197,38	1305,55		
9 день								
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04	63,6	2008	23
	Макароны с сыром	150	11,6	12,1	24,56	313,1	2010	206
	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	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	15	1,2	0,63	5,025	27,0	к/к	к/к
Итого за завтрак	Итого за завтрак:	610	16,34	18,79	83,625	560,4		
Обед	Салат овощной с яблоками, маслом растительным	60	0,86	3,18	5,28	53,8	2005	1,49
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,5	4,5	6,43	77,2	2008	84
	Плов из филе птицы-	240	12,15	13,85	33,8	324,6	2012	304
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1,0	0,2	19,8	86,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед	Йогурт 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 9 день		910	27,91	27,78	107,99	815,6		
10 день		1520	44,25	46,57	191,615	1376		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и яйцом							
	Каша «Дружба»	60 (5/20/35)	2,6	5,0	15,1	88,4	2011	1/209г/г/к
	Какао с молоком	170	5,27	8,5	22,78	190,4	2008	190
	Яблоко свежее	200	2,9	2,5	19,8	134,0	2008	433
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
Итого за завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к
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 из говядины	110	14,7	13,75	29,4	318,4	2010	282
	Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119,0	2008	350
	Квасель из сока плодово - ягодного	200	0,1	0,1	29,2	118,00	2008	408
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед		785	25,99	27,6	113,4	822,5		
Итого за 10 день		1460	43,8	47,39	197,06	1410		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	60 (25/35)	1,25	0,45	21,83	94,05	2008	2
	Омлет (с зеленым горошком и маслом сливочным)	150/5	14,5	17,2	27,7	312,6	2010	219
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		535	19,6	19,8	86,13	587,65		
Обед	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2011	71
	Борщ сибирский со сметаной	200/5	6,73	5,39	8,5	109,7	2008	80
	Котлета рыбная лобительская	90	10,2	3,2	4,5	82,5	2008	241
	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,0	9,4	22,8	225,0	2008	333
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед		790	26,95	21,8	99,02	725,8		
Итого за 11 день		1335	46,55	41,6	185,15	1313,45		
Завтрак	Закрытый бутерброд с биточком паровым из птицы	60 (25-35)	3,9	6,12	3,72	56,0	2008	10
	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	160	13,3	11,98	36,48	352,4	2011	224
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105,0	2011	378
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338
Итого за завтрак		520	19,12	19,75	76,4	560,4		
Итого за завтрак		60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71

Обед	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	2011	255г/г/к
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7	206,0	2008	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	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед		765	26,95	24,16	117,19	811,69		
Итого за 12 дней		1285	46,07	43,91	193,59	1372,09		
Всего за 12 дней								
Средняя за 1 день			544,01	554,4	2287,046	16427,1		
			45,3	46,2	190,58	1368,92		

- С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996 г. редакция В.С.Турчиновой.
- 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 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 питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

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

Наименование продукта	Норма на одного ребёнка в день в г	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	Отклонение от нормы в % (+/-)
Слеб ржаной обогащённый ржано – пшеничный/Слеб пшеничный	40-48	85	20	50	20	40	40	20	20	55	40	60	40			
Мука пшеничная	75-90	88	100		129	90	65	75	91	40	114	90	31	490	480-576	0
Група злака, бобовые	7,5-9	3		3	33		2	5	11		2	8	39	901	900-1080	0
Макаронные изделия	22,5-27	51		13	40		23	26	45	54	22	8	40	106	90-108	0
Картофель	7,5-9			59			6			44				322	270-324	0
Овощи разные /зелень/	93,5-112,2	50	202	73	20	144	90	115	168	37	0	158	60	109	90-108	0
Фрукты свежие	140-168	90,15	90,4	305,8	119	141	213	190	198	186	215	165	100	1207	1122-1346,4	0
Соки	92,5-111	100	200	122	100	149	200	175	128	195	100	145	10	2013,35	1680-2016	0
Фрукты сухие в т. ч. пшеничник	100-120	200			200					200	60		200	1624	1110-1332	+47,7
Сахарный песок	7,5-9		23			20	20		28					860	1200-1440	-33,3
Кондитерские изделия (крем)	15-18	18	18,5	18	18	18	17,9	18	15,4	15	18,9	18,4	16	91	90-108	0
Какао	5-6								65					210,1	180-216	0
Кофейный напиток	0,5-0,6							3,5						65	60-72	0
Май	1-1,2	4									3,5			7	6-7,2	0
Бясо б/к	0,5-0,6		1,2	1,2					1,2	1,2		4		12	12-14,4	0
Грибы	35-42	88	9	113				105	62		96		1,2	6	6-7,2	0
Сыра филе	17,5-21		38	64	51	39	37			58				473	420-504	0
Молочные продукты	29-34,8		72				147		89			74		330	210-252	+30
Сметана, кис/мол. продукция	15-18												178	382	348-417,6	0
Мороженое	225-270	226			351	175	279	351	15139	351	353	279	193	178	180-216	0
Масло сливочное	25-30		123		23	76							87	2705	2700-3240	0
Масло растительное	5-6		15	10		8		5		5	5	10		309	300-360	0
Сметана	5-6	20				20		20						63	60-72	0
Молоко сливочное	15-18	14	9	7	12	20	14	12	20	9	20	30	15	72	60-72	0
Молоко растительное	7,5-9	7	13	10	10	3	8	9	11	12	10		13	182	180-216	0
Сметана по шт.	20-24		5		115	5		10	10		10	115	5	106	90-108	0
Сметана	0,1-0,12				1									275	240-288	0
Сметана	1,5-1,8	1,8	1,75	1,8	1,8	1,8	1,8	1,5	1,8	1,9	1,8	1,8	1,8	1	1,2-1,44	0
														21,35	18-21,6	0