

Согласовано:

Утверждено:

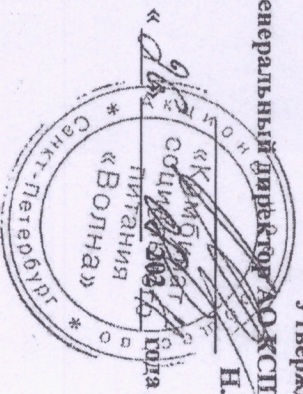
Генеральный директор АО КСП «Волна»  
Н.О. Яхина



Директор БЮУ школы № 334  
Иванов И.И.  
2021 г.

Примерное двухнедельное меню

рациона 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 пшеничная 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	
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	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			
Обед	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	
	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 микроэлементами	40	3,2	1,4	13,4	72,0	т/т/к	1	
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	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		
	Завтрак	Бутерброд с запеченным филе курды	60 (25/35)	3,63	6,78	13,36	105,07	т/т/к	11/1
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 микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащённый микроэлементами	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			45,73	47,32	185,47	1376,27		
3 день								
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04	63,6	2008	23
	Кнедли 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 микроэлементами	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 микроэлементами	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			45,47	47,2	195,09	1413,67		
4 день								
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 микроэлементами	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 моржовая	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		700	13,44	20,57	386,67	1400,44	



	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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,4	13,4	72,0	Т/т/к	1
<b>Итого за обед</b>		<b>925</b>	<b>27,54</b>	<b>27,25</b>	<b>104,84</b>	<b>803,37</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>44,28</b>	<b>46,86</b>	<b>188,47</b>	<b>1382,35</b>		
<b>5 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром	60(25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	Т/т/к	3
	Каша ржовая жидкая 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	Т/т/к	5
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	Т/т/к	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,12</b>	<b>19,28</b>	<b>73,4</b>	<b>559,37</b>		
	Салат из свежих отварной с маслом растительным, яйцо вареное							
<b>Обед</b>	Щи из квашеной капусты со сметаной	70 (60/10)	3,38	4,9	9,0	103,2	Т/т/к	52
	Мясо духовое	200/5	2,24	4,4	4,02	67,2	2008	85
	Компот из апельсинов	240	13,06	14,3	49,9	344,7	Т/т/к	258
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	200	0,45	0,1	29,79	141,2	2011	346
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	Т/т/к	1
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	15	1,2	0,69	7,8	43,1	Т/т/к	2
<b>Итого за обед</b>		<b>1/100-125</b>	<b>5,0</b>	<b>2,5</b>	<b>8,5</b>	<b>87,0</b>	<b>Т/т/к</b>	<b>3/1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>875</b>	<b>26,93</b>	<b>27,74</b>	<b>115,71</b>	<b>822,4</b>		
<b>6 день</b>			<b>46,05</b>	<b>47,02</b>	<b>189,11</b>	<b>1381,77</b>		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с коллетой 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
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>19,25</b>	<b>19,74</b>	<b>85,08</b>	<b>585,04</b>		
	Салат из соевых огушков с маслом растительным	60	1,62	3,06	1,56	40,2	2008	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,9	2,8	19,0	96,8	2308	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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	Т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	Т/т/к	2
<b>Итого за обед</b>		<b>775</b>	<b>26,92</b>	<b>24,02</b>	<b>101,15</b>	<b>712,09</b>		
<b>Итого за 6 день</b>			<b>46,17</b>	<b>43,76</b>	<b>186,23</b>	<b>1297,13</b>		
<b>7 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с запеченным филе кури	60	3,63	6,78	13,36	105,07	Т/т/к	11/1
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	175	6,53	7,78	34,27	202,0	2008	189
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430



	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
	Огурец свежий порционный	660	16,11	17,16	78,63	492,07			
	Суп из овощей со сметаной	60	0,42	0,06	1,14	6,6		2011	71
	Фрикадельки из говядины, тушёные в молочном соусе	200/5	2,5	4,11	11,02	80,9		2008	85
Обед	Рис отварной	90	10,1	12,0	7,6	178,8		2008	293
	Сок фруктовый /апельсиновый/	150	3,7	6,3	32,8	203,0		2008	325
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	200	1,4	0,2	26,4	114,0		2008	442
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0		т/т/к	1
Итого за обед		40	3,2	2,86	20,79	114,99		т/т/к	2
Итого за 7 день		785	24,52	27,23	113,15	770,29			
8 день			40,63	44,39	191,78	1262,36			
	Бутерброд с сыром	60 (20/40)	6,5	7,3	7,7	132,9		т/т/к	3
Завтрак	Пудинг из творога с соусом клюквенным	150	10,9	10,9	37,2	290,5		т/т/к	235
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105,0		2011	378
	Дюблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7		т/т/к	4
Итого за завтрак		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
Обед	Суп картофельный с горохом, говяжьей и гречками	200/5/10	5,12	3,6	16,88	112,8		2008	99/73
	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 яблок	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
Итого за обед		820	26,58	26,47	108,23	817,55			
Итого за 8 день			45,94	46,46	189,81	1397,65			
9 день									
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04	53,6		2008	23
Завтрак	Макароны с сыром	150	11,6	12,1	24,56	313,1		т/т/к	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		т/т/к	6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,63	5,025	27,0		т/т/к	1
Итого за завтрак		610	16,34	18,79	83,625	560,4			
	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
	Шлов из филе птицы	240	12,15	13,85	33,8	324,6		т/т/к	304
Обед	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



Итого за обед	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	3/1
Итого за 9 день		910	27,91	27,78	107,99	815,6	
10 день			44,25	46,57	191,615	1376	
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 обогащенный микроутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к 1
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
		675	17,81	19,79	83,66	587,5	
	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 обогащенный микроутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к 1
Итого за обед	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к 2
Итого за 10 день		785	25,99	27,6	113,4	755,7	
11 день			43,8	47,39	197,06	1343,2	
Завтрак	Салат из зеленого 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 обогащенный микроутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к 1
	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	35	2,8	1,6	18,2	100,6	т/т/к 2
Итого за завтрак	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к 5
		565	18,41	16,75	67,05	609,5	
	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 тушеная 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 обогащенный микроутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к 1
Итого за обед	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к 2
Итого за 11 день		850	26,95	23,74	106,88	730,3	
12 день			45,36	40,49	173,93	1339,8	
Завтрак	Закрытый бутерброд с бигочком паровым из птицы	60 (25-35)	3,9	6,12	3,72	56,0	т/т/к 10
	Залежанка 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
	Груша свежая	100	0,4	0,5	16,5	47,0	2011 338



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 микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	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 поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.



Исполнительная ведомость по меню льготного питания /младшие классы – завтрак и обед/ 50-60% от среднесуточной нормы согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 2024г.- 2025г.

Наименование продукта	Норма на одного ребенка в день в г	Дни												Факт за 12 дней в г	Норма за 12 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Хлеб ржаной обогащенный	40-48	40	20	50	40	20	40	40	40	55	40	60	40	485	480-576	0
Хлеб пшеничный	75-90	95	98,2	60	81	70	69,2	70	69	40	113,8	75	59	900,2	900-1080	0
Хлеб пшеничный	7,5-9	2	-	2	34	8	2	2	9	-	2	-	29	90	90-108	0
Хлеб пшеничный	22,5-27	45	-	13	28	26	23	-	49	64	22	8	40	318	270-324	0
Макаронные изделия	7,5-9	-	-	59	-	-	8	-	-	44	-	-	-	111	90-108	0
Картофель	93,5-112,2	178	181	73	138	115	90	40	148	37	80	204	60	1344	1122-1346,4	0
Овощи разные / зелень/	140-168	101	90	349	125	165	213	109	98	214	238	210	99	2011	1680-2016	0
Фрукты свежие	92,5-111	100	100	122	100	175	200	100	128	195	100	145	100	1565	1110-1332	+17,4
Орехи	100-120	-	200	-	200	-	-	200	-	200	200	-	200	1200	1200-1440	0
Фрукты сухие в т.ч. циповник	7,5-9	20	-	-	-	-	20	25	25	-	-	-	-	90	90-108	0
Сахарный песок	15-18	20	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	15	215	180-216	0
Кондитерские изделия (джем)	5-6	-	20	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	60	60-72	0
Какао	0,5-0,6	-	-	-	-	-	3,5	-	-	-	3,5	-	-	7	6-7,2	0
Кофейный напиток	1-1,2	4	-	-	4,0	-	-	-	-	-	-	4	-	32	12-14,4	0
Чай	0,5-0,6	-	1	1	-	-	-	1	1	1	-	-	1	6	6-7,2	0
Мясо б/к	35-42	88	9	113	-	105	-	-	62	-	87,4	-	37,9	502,3	420-504	0
Птица	17,5-21	-	38	64	51	-	32,2	39	-	58	-	-	43	287,2	210-252	+13,8
Рыба филе	29-34,8	-	72	-	-	-	147	-	87	-	-	68	-	374	348-417,6	0
Убойпродукты	15-18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	178	180-216	0
Молоко, кисломол. продукция:	225-270	211	149	87	351	254	193	192	350	162	348	200	207	2704	2700-3240	0
Варен	25-30	-	125	-	13	-	-	-	125	-	-	-	97	360	300-360	0
Сметана	5-6	-	15	10	-	5	-	8	-	5	5	5	10	63	60-72	0
Сыр	5-6	20	-	-	-	20	-	20	-	20	-	-	-	80	60-72	0
Масло сливочное	15-18	14	9	12	14	10	14	18	18	12	20	27	12	180	180-216	0
Масло растительное	7,5-9	7	13	10	10	9	8	3	11	12	10	10	13	106	90-108	0
Йогурт шт.	20-24	-	30	8	67	10	-	10	-	-	20	89	6	240	240-288	0
Дрожжи	0,1-0,12	-	-	-	1,2	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1,2-1,44	0
Соль	1,5-1,8	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	21	18-21,6	0