

Согласовано:

Директор ГБОУ школы № 345

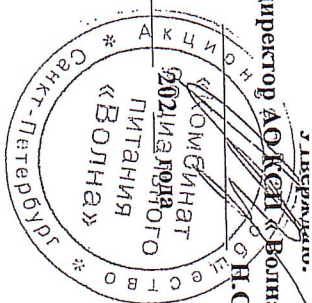
345

« 01 » 09 2013 г.



Генеральный директор АО КСД «Волна»

Н.О. Яхина



Пислинное 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 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	60 (25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	2008	3							
									Бутерброд с сыром	5,8	6,9	30,36	183,0	2008	189
									Капша пшениная молочная с маслом сливочным	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
									Кофейный напиток	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
									Батон нарезной обогащённый микроулучителями	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
									Мандарин	19,25	19,71	84,05	586,79	2008	35
									Салат из белокочанной капусты с луком зеленым (с 01.03. салат из квашеной капусты)	0,96	3,1	4,14	48,0		
									Супи картофельный с фасолью	3,8	3,6	14,9	112,8	2013	108
									Мясо тушеное	13,0	14,8	2,52	198,0	2008	257
									Капша гречневая рассыпчатая	2,6	2,5	39,0	199,0	2011	302 т/т/к
Обед	Сок фруктовый / вишнёвый/	200	1,4	0,4	22,8	100,0	2008	442							
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучителями	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к							
	Батон нарезной обогащённый микроулучителями	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	60 (25/35)	3,63	6,78	13,36	105,07	2008	4 т/т/к							
									Бутерброд с запеченным филе курицы	15,19	12,4	43,9	370,9	2008/2011	224/335
									Запеканка из творога с соусом абрикосовым	0,2	0,1	12,111	43,0	2008	430
	Чай с вареньем	200	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338							
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78										

Обед	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным	520	19,46	19,72	30,121	85,8	2008	64
	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/5/10	5,29	7,04	10,7	114,8	2008	76
	Выпечка рыбные	90	11,7	10,34	13,5	203,4	2008	123
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150/5	2,9	4,7	23,5	148,0	2008	402
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,09	26,7	131,0	2008	402
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338
	Гриша свежая	865	26,41	27,66	110,03	837,89		
	Итого за обед	1365	45,87	47,38	190,181	1408,56		
Итого за 2 день								
3 день								
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
	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 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		
	Итого за обед	60	0,84	6,06	3,96	73,8	2008	51
	Итого за 3 день							
	4 день							
	Завтрак	Винегрет овощной(лю01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	200/5	4,18	2,8	16,0	96,8	2008
Суп картофельный с вермишелью и филе кури		240	18,58	17,4	46,92	448,4	2008	306
Голубцы ленивые		200	0,2	0,0	25,7	105,0	2008	436
Напиток лимонный		25	2,0	1,06	8,37	45,0	к/к	к/к
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами		100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
Яблоко свежее		830	26,24	27,76	111,73	820,7		
Итого за обед		1445	45,36	47,72	175,8	1330,7		
Итого за 3 день								
4 день								
Завтрак		Бутерброд с джемом	60(25/35)	1,25	0,45	21,83	94,05	2011
	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		
	Итого за обед	60	2,52	4,86	6,06	78,0	2008	56
	Итого за 3 день	200	2,64	4,02	9,92	85,6	2008	94
	4 день	100	4,18	6,07	3,46	109,77	2010	308
	Обед	Суп крестьянский с крупой	150	3,7	6,3	32,8	203,0	2008
Фрикадельки из птицы, соус основной белый		150	3,7	6,3	32,8	203,0	2008	442
Рис отварной		200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442
Сок фруктовый /апельсиновый/		20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами		50	5,9	2,8	23,4	144,0	2008	479
Булочка творожная		50	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%		1/100-125	26,94	27,6	117,24	857,37		
Итого за обед		905	26,94	27,6	117,24	857,37		

	Мясо духовое	240	14,1	14,3	49,9	141,2	2011	346
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	29,79	36,0	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	43,1	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	15	1,2	0,69	7,8	87,0	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	827,3		
Итого за 7 день		875	28,1	27,37	115,71	1386,67		
		1430	47,22	46,65	189,11			
Итого за 7 день								
8 день								
	Бутерброд с повидлом	60(25/35)	1,2	0,45	20,5	88,85	2010/2008	2
	Виточки паровые, соус молочный	90	10,25	13,2	5,5	137,1		289/366
		(60/30)						
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,6	4,6	37,7	206,0	2008	181
		(145/5)						
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
	Мандарины	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
		600	1616	18,35	86,2	529,95		
Итого за завтрак								
		100	1,2	5,2	9,5	90,0	2008	41
	Салат витаминный с маслом растительным /1 вариант/до 01.03. ; с 1.03. салат из квашеной капусты	0	0	0	0	0		
Обед	Суп картофельный с горохом, говядиной и грибами	200/5/10	5,12	3,6	16,88	112,8	2008	99/73
	Рыба, запечённая с луком, по-домашнему	100	11,7	8,5	8,5	170,2	2001	397
		(70/30)						
	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
		40	1,5	2,35	13,4	66,5	к/к	к/к
Итого за обед	Печенье обогащенное	840	25,92	26,69	111,18	775,6		
Итого за 8 день		1440	41,92	45,04	197,38	1305,55		
9 день								
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04	63,6	2008	23
Завтрак	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		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	149
	Щи 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	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
	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		910	27,91	27,78	107,99	02,39			
Итого за 9 день		1520	44,25	46,57	191,615	1376			
10 день	Бутерброд с маслом сливочным и яйцом	60 (5/20/35)	2,6	5,0	15,1	88,4	2011	1/209г/к	
	Каши «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	
	Доблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к	
	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 завтрак	Итого за завтрак	675	17,81	19,79	83,66	587,5			
	Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71	
	Рассолыник ленинградский со сметаной	200/5	2,29	4,15	13,62	101,7	2008	91	
	Пшеница рублиный 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	
	Кисель 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	Итого за обед	785	25,99	27,6	113,4	822,5			
Итого за 10 день		1460	43,8	47,39	197,06	1410			
11 день	Бутерброд с повидлом	60	1,25	0,45	21,83	94,05	2008	2	
	(25/35)								
Завтрак	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	
	Мандарины	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			
	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 любительская	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			
12 день									
Завтрак	Закрытый бутерброд с биточком паровым из пшеницы	60	3,9	6,12	3,72	56,0	2008	10	
	(25-35)								
	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			
	Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71	

Обед	Суп картофельный с рисом	200	2,0	2,2	13,8	238,2	2011	255г/к
	Печень по-строгановски	100/20	14,15	14,1	8,7	206,0	2008	181
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7			
	Сок фруктовый/анпельсиновый/	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		
	Багон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89		
		765	26,95	24,16	117,19	811,69		
Итого за обед		1285	46,07	43,91	193,59	1372,09		
Итого за 12 дней			544,01	554,4	2287,046	16427,1		
Средняя за 1 день			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. РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

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

Именование продукта	Норма на одного ребенка в день в г. 50% - 60 % суточного рациона	Факт за 12 дней в г												Норма за 12 дней 50%-60-% суточного рациона	Отклонение от нормы в % (+/-)	
		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день			
леб ржаной обогащенный	40-48	85	20	50	20	40	20	20	20	55	40	60	40	490	480-576	0
жидко – пшеничный/																
леб пшеничный	75-90	88	100		129	90	65	75	91	40	114	90	31	901	900-1080	0
бул. пшеничная	7,5-9	3		3	33		2	5	11		2	8	39	106	90-108	0
рупа	22,5-27	51		13	40		23	26	45	54	22	8	40	322	270-324	0
лапки, бобовые										44				109	90-108	0
лакаронные изделия	7,5-9			59			6							1207	1122-1346,4	0
артофель	93,5-112,2	50	202	73	20	144	90	115	168	37	0	158	60	2013,35	1680-2016	0
овощи разные / зелень/	140-168	90,15	90,4	305,8	119	141	213	190	198	186	215	165	100	1624	1110-1332	+47,7
дрожжи свежие	92,5-111	100	200	122	100	149	200	175	128	195	100	145	10	860	1200-1440	-33,3
южи	100-120	200			200					200	60		200		90-108	0
дрожжи сухие в т. ч. питьевик	7,5-9		23			20								91	90-108	0
сахарный песок	15-18	18	18,5	18	18	18	17,9	18	15,4	15	18,9	18,4	16	210,1	180-216	0
кондитерские изделия (джем)	5-6								65					65	60-72	0
какао	0,5-0,6						3,5				3,5			7	6-7,2	0
кофейный напиток	1-1,2	4						4			3,5	4		12	12-14,4	0
чай	0,5-0,6		1,2	1,2					1,2	1,2				6	6-7,2	0
мясо б/к	35-42	88	9	113				105	62		96		43	473	420-504	0
птица	17,5-21		38	64	51	39	37			58				330	210-252	+30
рыба филе	29-34,8		72				147		89			74		382	348-417,6	0
сухпродукты	15-18												178	178	180-216	0
молоко, кисломол. продукция	225-270	226			351	175	279	351	15139	351	353	279	193	2705	2700-3240	0
творог	25-30		123		23	76							87	309	300-360	0
сметана	5-6		15	10		8		5		5	5	5	10	63	60-72	0
сыр	5-6	20				20		20		12				72	60-72	0
масло сливочное	15-18	14	9	7	12	20	14	12	20	9	20	30	15	182	180-216	0
масло растительное	7,5-9	7	13	10	10	3	8	9	11	12	10		13	106	90-108	0
яйцо шт.	20-24		5		115	5		10	10		10	115	5	275	240-288	0
дрожжи	0,1-0,12				1									1	1,2-1,44	0
соль	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	21,35	18-21,6	0