

Согласовано:

Директор ГБОУ школы № 691

С.С.С. / С.С.С. / 03/

« 20 » сентября 2014 г.

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

« 20 » сентября 2014 года

## 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								
Завтрак	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 обогащённый 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		
Обед	Салат из белокачанной капусты с луком зелёным	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
	Гюле 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 обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,4	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащённый 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								
Завтрак	Бутерброд с запечённым филе кури	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
Итого за 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
	Кнели из кур (паровые), соус сметанный	90(60/30)	10,8	7,7	11,1	156,5	т/т/к	319
	Макароны 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 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

	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 обед	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,4	13,4	72,0	т/т/к	1
Итого за день:		925	27,54	27,25	104,84	803,37		
6 день			44,28	46,86	188,47	1382,35		
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
	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
Итого за завтрак		550	19,12	19,28	73,4	559,37		
Обед	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцо варёное						т/т/к	52
	Щи из квашеной капусты со сметаной	70 ( 60/10)	3,38	4,9	9,0	103,2		
	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 микроэлементами	200	0,45	0,1	29,79	141,2	2011	346
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	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
Итого за обед	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		875	26,93	27,74	115,71	822,4		
6 день			46,05	47,02	189,11	1381,77		
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
	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
Итого за завтрак		615	19,25	19,74	85,08	585,04		
Обед	Салат из солёных огурцов 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	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
	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		775	26,92	24,02	101,15	712,09		
Итого за 6 день			46,17	43,76	186,23	1297,13		
Завтрак	Бутерброд с запеченным филе кури	60 (25/35)	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								
Итого за завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5	
		1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	т/т/к	3/1	
Обед	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	
	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 микроэлементами	200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442	
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	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			
Завтрак	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 (100/50)	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	
	Яблоко 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			
Обед	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	80	1,28	4,08	6,16	66,4	2008	40	
	Суп картофельный с горохом, говядиной 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 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	т/т/к	1	
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	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									
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	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 микроэлементами	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			
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	т/т/к	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	т/т/к	1	
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	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		
Завтрак	Бутиерброд 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
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		
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 рубленный	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
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5
Итого за завтрак		565	18,41	16,75	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 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 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
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338

ого за завтрак		520	19,12	19,75	76,47	560,4		
бед	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 поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Наименование продукта	Норма на одного ребёнка в день в г	классы – завтрак и обед/ 50-60% от среднесуточной нормы согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 2024г.- 2025г.												Факт за 12 дней в г	Норма за 12 дней	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				50% - 60 % суточного рациона
Хлеб ржаной обогащённый жяно – пшеничный/ Хлеб пшеничный	40-48	40	20	50	40	20	40	40	40	40	55	40	60	40	485	480-576	0
Аука пшеничная	75-90	95	98,2	60	81	70	69,2	70	69	40	113,8	75	59	900,2	900-1080	0	
Арупа Алаки, бобовые	7,5-9	2	-	2	34	8	2	2	9	-	2	-	29	90	90-108	0	
Аакаронные изделия	22,5-27	45	-	13	28	26	23	-	49	64	22	8	40	90	270-324	0	
Аартофель	7,5-9	-	-	59	-	-	8	-	-	44	-	-	-	318	270-324	0	
Аартофель	93,5-112,2	178	181	73	138	115	90	40	148	37	80	204	60	111	90-108	0	
Аоши разные / зелёные/ Арукты свежие	140-168	101	90	349	125	165	213	109	98	214	238	210	99	1344	1122-1346,4	0	
Аоки	92,5-111	100	100	122	100	175	200	100	128	195	100	145	100	2011	1680-2016	0	
Арукты сухие в т. ч. Аиповник	100-120	-	200	-	200	-	-	200	-	200	200	-	200	1565	1110-1332	+17,4	
Аахарный песок	7,5-9	20	-	-	-	-	20	25	25	-	-	-	-	1200	1200-1440	0	
Аахарный песок	15-18	20	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	15	90	90-108	0	
Аондитерские изделия (Аажем)	5-6	-	20	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	215	180-216	0	
Аакао	0,5-0,6	-	-	-	-	-	-	3,5	-	-	-	-	-	60	60-72	0	
Аофейный напиток	1-1,2	4	-	-	4,0	-	-	-	-	-	3,5	-	-	7	6-7,2	0	
Аай	0,5-0,6	-	1	1	-	-	-	1	1	1	-	4	-	32	12-14,4	0	
Ааюо б/к	35-42	88	9	113	-	105	-	62	-	87,4	-	37,9	1	6	6-7,2	0	
Аица	17,5-21	-	38	64	51	-	32,2	39	-	58	-	-	43	502,3	420-504	0	
Аыба филе	29-34,8	-	72	-	-	-	147	-	87	-	-	68	-	287,2	210-252	+13,8	
Аубпродукты	15-18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	178	374	348-417,6	0	
Аолоко, кис/мол. продукты:	225-270	211	149	87	351	254	193	192	350	162	348	200	207	178	180-216	0	
Аворог	25-30	-	125	-	13	-	-	-	125	-	-	-	97	360	2700-3240	0	
Аметана	5-6	-	15	10	-	5	-	8	-	5	5	5	10	360	300-360	0	
Аыр	5-6	20	-	-	-	20	-	20	-	20	-	-	-	63	60-72	0	
Аасло сливочное	15-18	14	9	12	14	10	14	18	18	12	20	27	12	80	60-72	0	
Аасло растительное	7,5-9	7	13	10	10	9	8	3	11	12	10	13	106	180-216	0		
Ааюо шт.	20-24	-	30	8	67	10	-	10	-	-	20	89	6	106	90-108	0	
Арожи	0,1-0,12	-	-	-	1,2	-	-	-	-	-	-	-	-	240	240-288	0	
Аоль	1,5-1,8	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1,2-1,44	0	
														21	18-21,6	0	