

Согласовано:
 Директор ГБОУ школы №
 Невского района г. Санкт – Петербурга

« » 202 года

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

« » 202 года

**Циклическое двухнедельное меню горячего питания (комплексный обед) для кадетов
 учащихся в образовательных учреждений г. Санкт – Петербурга Невского района
 (с 5 го по 8 класс с компенсацией его части стоимости) за счёт средств бюджета г.Санкт – Петербурга
 (для сырьевых столовых)**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№№ рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
Обед	Салат из сыра, яблок и огурцов , яйцо варёное	100/40	14,4	18,3	3,8	237	2008	27/213
	Суп картофельный с фасолью и курой	250/25	11,9	8,1	18,6	196	2013	108
	Тефтели (1-ый вариант)	125 (75/50)	12,4	14,4	9,17	216,67	2008	283
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	205	4,8	10,2	51,2	312,0	2011	302
	Сок плодово - ягодный (или апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	80	6,4	3,4	26,8	144,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	80	6,4	3,7	41,56	230,0	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
	Банан свежий	300	4,5	1,5	63,0	258,0	2011	338
Итого на обед		1530	67,2	62,3	249,03	1794,67		
2 день								
Обед	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным, свинина отварная порционная	100/20	4,8	13,7	20,3	188,7	2008/2011	64/241
	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/20/10	7,0	7,78	35,1	216,35	2013	84
	Рыба, запеченная в омлете	100	15,64	13,0	17,87	261,94	2010	249
	Картофель - отварной с маслом сливочным	200/10	3,825	14,44	31,24	271,7	2008	333
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	26,7	131,0	2008	402
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	80	6,4	3,4	26,8	144,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	80	6,4	3,7	41,56	230,0	к/к	к/к

Итого за обед		1420	58,965	67,16	271,32	1874,49		
3 день								
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными, сельдь порционная	100/20	4,8	8,12	13,32	145,7	2011/2010	55/8
	Суп картофельный с вермишелью и курой	250/10	8,5	11,8	37,4	291,6	2008	100
	Свинина, запеченная с сыром	120	24,4	19,32	39,3	548,4	2005	9.212
	Рагу овощное	230	5,3	10,35	20,01	196,19	2008	351
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	25,7	105	2008	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	80	6,4	3,7	41,56	230,0	к/к	к/к
	Яблоко свежее	250	1,1	1,1	26,95	129,45	2011	338
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	2,1	0,8	27,1	124	к/к	к/к	
Итого за обед		1500	57,6	67,74	281,44	1878,34		
4 день								
Обед	Салат «Летний» с маслом растительным, яйцо варёное	80/20	6,15	12,5	9,95	168,5	2011	34/209
	Суп крестьянский с крупой перловой и курой	250/10	5,42	6,38	12,4	128,2	2008	94
	Котлеты пожарские	100	14,8	14,2	43,2	377,0	2011	876
	Рис отварной с маслом сливочным	180/10	4,45	15,8	39,44	318,4	2008	325
	Сок плодово – ягодный /виноградный/	200	0,6	0,4	32,6	136,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон обогащенный микроэлементами	65	6,4	3,7	41,6	230,05	к/к	к/к
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5	2,5	8,5	87	к/к	к/к
	Булочка сырная	100	13,3	10,3	46,0	313,3	2001	599
Итого за обед		1200	60,92	68,33	283,79	1866,45		
5 день								
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком, маслом растительным, яйцо варёное	80/20	3,43	8,46	7,833	137,1	2010	34/213
	Суп из овощей со сметаной говяжьей отварной	250/10/10	5,78	7,38	10,56	132,8	2008	95
	Зразы рубленые из кур с омлетом	100	15,1	12,2	36,3	277,8	2011	298
	Макаронные изделия с маслом сливочным	180/10	6,625	14,0	37,6	303,6	2008	335
	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	27,9	118,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Пирожок простой с яблочным фаршем	100	5,5	8,2	43,8	273,3	2008	451
	Банан свежий	250	3,75	1,25	52,5	132,17	2011	338
	Молоко в индивидуальной упаковке	1/200	6,1	5,3	10,1	113	к/к	к/к
Итого за обед		1510	54,485	67,39	267,473	1710,77		
6 день								
Обед	Винегрет овощной с рыбой	80/40	7,8	15,9	12,35	213,4	2011	67/226
	Щи из квашеной капусты с курой и сметаной	250/25/5	8,33	9,01	5,02	134,72	2008	85
	Мясо духовое	300	18,5	19,86	77,2	578,11	2011	258
	Сок плодово – ягодный /яблочный/	200	0	0	23,3	92,9	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	80	6,4	3,7	41,56	230,0	к/к	к/к

	Груша свежая	250	1,0	0,75	25,75	117,5	2011	338
	Булочка сырная	100	13,3	10,3	46,0	313,3	2001	599
Итого за обед		1335	60,13	62,07	251,28	1787,93		
7 день								
Обед	Салат «Весна» с маслом растительным, сыр порционный	100/20	9,1	13,7	9,5	194,8	2011	28/15
	Суп картофельный с горохом, говядиной и гречками	250/10/20	9,22	5,22	38,7	239,0	2008	99/73
	Котлета из филе птицы с соусом Весна рубленая	120	17,3	23,2	29,16	401,1	1997	491
	Пюре картофельное с маслом сливочным	200/5	4,725	11,42	28,54	225,5	2008	335
	Напиток апельсиновый	200	0,45	0,1	39,59	171,06	2013	679
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Яблоко свежее	250	1,1	1,1	26,95	129,45	2011	338
Итого за обед	Булочка творожная	100	15,7	7,5	62,4	384,0	2010	483
8 день		1375	65,595	66,64	275,72	1967,91		
Обед	Салат овощной с яблоками, маслом растительным, сельдь сл. соли	100/25	8,0	8,8	9,8	139,0	2005	1,49
	Щи из свежей капусты с картофелем, свиной и сметаной	250/15/5	6,73	14,7	8,0	191,22	2008	84
	Плов из филе птицы	320	17,6	19,5	45,1	432,0	2012	304
	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	27,9	118,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5	2,5	8,5	87	к/к	к/к
	Булочка домашняя	150	9,9	18,6	83,7	540,0	2008	467
Итого за обед	Груша свежая	250	1,0	0,75	25,75	117,5	2011	338
9 день		1540	56,43	69,45	279,63	1847,72		
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным*, яйцо вареное	150/40	6,62	20,86	5,22	235	2011	20/209
	Рассольник ленинградский с курой отварной и сметаной	250/15/5	6,08	7,34	47,0	159,1	2008	91
	Котлета особая	120	15,0	12,36	39,12	327,8	2010	269
	Рагу овощное	200	4,7	9,0	15,3	158,7	2008	350
	Кисель из кураги	200	0,7	0,1	37,0	151,0	2008	406
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	4,0	2,3	26,0	143,75	к/к	к/к
	Банан свежий	250	3,75	1,25	52,5	132,17	2011	338
	Ватрушка с творогом	75	6,2	10,05	20,05	263,48	1996	695
Итого за обед	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5	2,5	8,5	87	к/к	к/к
10 день		1540	56,85	68,31	270,79	1766		
Обед	Салат картофельный с огурцами, маслом растительным, свиная отварная порционная	100/20	10,15	8,5	27,55	250,3	2011	37/241
	Борщ сибирский с говядиной и сметаной	250/10/10	11,2	12,26	19,6	207,54	2008	80
	Шницель рубленый	100	15,0	15,4	12,6	250,0	2008	272

	Макаронь отварные с маслом сливочным	200/10	7,4	14,64	41,84	329,0	2008	331
	Сок плодово – ягодный /виноградный/	200	0,6	0,4	32,6	136,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	80	6,4	3,7	41,56	230,0	к/к	к/к
	Яблоко свежее	250	1,1	1,1	26,95	129,45	2011	338
	Молоко в индивидуальной упаковке	1/200	6,1	5,3	10,1	113	к/к	к/к
	Булочка творожная	75	11,8	5,6	46,8	288,0	2010	483
	Итого за обед	1565	74,55	69,45	279,7	2041,29		
	Всего за 10 дней		612,725	668,84	2764,173	19535,57		
	Средняя за 1 день		61,2	66,9	276,4	1953,5		

- С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёным
- 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 рецептов национальных блюд и кулинарных изделий, издательство «Хлебпродинформ», редакция Лапшиной В.Т.
- 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, 2010,2012г.. 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 поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов