

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

утверждаю:  
 Генеральный директор АО КСИ «Волна»  
 И.О. Яхина

« 21 » 2021 года

« 21 » 2021 года



**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)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>1 день</b>								
<b>Завтрак</b>	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 обогащённый микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Манларин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>19,25</b>	<b>19,71</b>	<b>84,05</b>	<b>586,79</b>		
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с луком зелёным (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 рассыпчатая	150	2,6	2,5	39,0	199,0	2011	302 т/т/к
	Сок фруктовый / вишнёвый/	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 обогащённый микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
<b>Итого на обед</b>		<b>765</b>	<b>26,96</b>	<b>27,26</b>	<b>109,75</b>	<b>801,69</b>		
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1290</b>	<b>46,21</b>	<b>46,97</b>	<b>193,8</b>	<b>1388,48</b>		
<b>2 день</b>								
<b>Завтрак</b>	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	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

		520	19,46	19,72	80,151	570,67		
	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным	60	1,92	4,18	5,64	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
	Биточки рыбные	90	11,7	10,34	13,5	203,4	2008	239
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150/5	2,9	4,7	23,5	148,0	2008	123
	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
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338
	<b>Итого за обед</b>	<b>865</b>	<b>26,41</b>	<b>27,66</b>	<b>110,03</b>	<b>837,89</b>		
	<b>Итого за 2 день</b>	<b>1365</b>	<b>45,87</b>	<b>47,38</b>	<b>190,181</b>	<b>1408,56</b>		
	<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,42	6,0	1,4	62,6	2008	19
	Птица, тушённая в сметанном соусе ( филе кури)	90( 50/40)	10,9	8,0	7,8	149,4	2008	312
	Макаронные 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>19,12</b>	<b>19,96</b>	<b>64,07</b>	<b>510</b>		
<b>Обед</b>	Винегрет овощной(до01.03 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
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>26,24</b>	<b>27,76</b>	<b>111,73</b>	<b>820,7</b>		
	<b>Итого за 3 день</b>	<b>1445</b>	<b>45,7</b>	<b>47,7</b>	<b>199,81</b>	<b>1405,74</b>		
	<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>535</b>	<b>18,89</b>	<b>19,55</b>	<b>70,9</b>	<b>554,24</b>		
<b>Обед</b>	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>905</b>	<b>26,94</b>	<b>27,6</b>	<b>117,24</b>	<b>857,37</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1440</b>	<b>45,83</b>	<b>47,15</b>	<b>188,14</b>	<b>1411,61</b>		
	<b>5 день</b>							

	Бутерброд с сыром	60 ( 20/40)	6,5	7,3	7,7	132,9	2008	3
	Пудинг из творога с соусом клюквенным	150 (100/50)	10,9	10,9	37,2	290,5	2010	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	2011	338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19,36</b>	<b>19,99</b>	<b>81,58</b>	<b>580,1</b>		
<b>Обед</b>	Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71
	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,5	4,11	11,02	80,9	2008	95
	Зразы рубленые из кур с омлетом и овощами	90	13,9	13,64	30,69	265,0	2011	298
	Картофельное пюре с морковью	150	3,0	5,76	18,82	138,82	2008	125
	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	27,9	118,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>25,4</b>	<b>26,77</b>	<b>117,02</b>	<b>761,01</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>44,76</b>	<b>46,76</b>	<b>198,6</b>	<b>1341,11</b>		
<b>6 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с котлетой натуральной рубленой из птицы	60	8,25	8,74	7,38	182,8	2011	5 т/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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>19,25</b>	<b>19,74</b>	<b>85,08</b>	<b>585,04</b>		
<b>Обед</b>	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 микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
<b>Итого за обед</b>		<b>775</b>	<b>26,92</b>	<b>27,52</b>	<b>101,54</b>	<b>797,84</b>		
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1390</b>	<b>46,17</b>	<b>47,26</b>	<b>186,62</b>	<b>1382,88</b>		
<b>7 день</b>								
<b>Завтрак</b>	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 микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>19,12</b>	<b>19,28</b>	<b>73,4</b>	<b>559,37</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцо варёное	70 ( 60/10)	3,38	4,9	9,0	103,2	2011	52/209
	Щи из квашеной капусты со сметаной	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
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к
<b>Итого за обед</b>		<b>875</b>	<b>28,1</b>	<b>27,37</b>	<b>115,71</b>	<b>827,3</b>		
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1430</b>	<b>47,21</b>	<b>47,09</b>	<b>192,39</b>	<b>1400,37</b>		
<b>8 день</b>							2011	2
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с повидлом	60( 25/35)	1,2	0,45	20,5	88,85	2010/2008	289/366
	Биточки паровые, соус молочный	90 ( 60/30)	10,25	13,2	5,5	137,1	2008	181
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7	206,0	2008	430
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	к/к	к/к
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>16</b>	<b>18,35</b>	<b>86,2</b>	<b>529,95</b>		
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>25,92</b>	<b>26,69</b>	<b>111,18</b>	<b>775,6</b>		
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1440</b>	<b>41,92</b>	<b>45,04</b>	<b>197,38</b>	<b>1305,55</b>		
<b>9 день</b>							2008	23
<b>Завтрак</b>	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04	63,6	2010	206
	Макароны с сыром	150	11,6	12,1	24,56	313,1	2008	431
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	к/к	к/к
	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		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>16,34</b>	<b>18,79</b>	<b>83,625</b>	<b>560,4</b>		
<b>Обед</b>	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
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к
<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>27,91</b>	<b>27,78</b>	<b>107,99</b>	<b>815,6</b>		
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1520</b>	<b>44,25</b>	<b>46,57</b>	<b>191,615</b>	<b>1376</b>		

	Бутерброд с маслом сливочным и яйцом	60 (5/20/35)	2,6	5,0	15,1	88,4	2011	1/209г/т/к
	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	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>Итого за завтрак</b>	<b>675</b>	<b>17,81</b>	<b>19,79</b>	<b>83,66</b>	<b>587,5</b>		
<b>Обед</b>	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
	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>Итого за обед</b>	<b>785</b>	<b>25,99</b>	<b>27,6</b>	<b>113,4</b>	<b>822,5</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1460</b>	<b>43,8</b>	<b>47,39</b>	<b>197,06</b>	<b>1410</b>		
<b>11 день</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>535</b>	<b>19,6</b>	<b>19,8</b>	<b>86,13</b>	<b>587,65</b>		
<b>Обед</b>	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>26,95</b>	<b>21,8</b>	<b>99,02</b>	<b>725,8</b>	
<b>Итого за 11 день</b>		<b>1335</b>	<b>46,55</b>	<b>41,6</b>	<b>185,15</b>	<b>1313,45</b>		
<b>12 день</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19,12</b>	<b>19,75</b>	<b>76,4</b>	<b>560,4</b>		
<b>Обед</b>	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	2011	255г/т/к
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,6	4,6	37,7	206,0	2008	181