

«Согласовано»

Директор ГБОУ СОШ № 13  
с углубленным изучением  
английского языка Невского района  
Санкт-Петербурга



Е.В.Харчилава

«Утверждаю»

Генеральный директор АО КСП «Волна»



Н.О.Яхина

2021 г.

**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 рецептов	№№ рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром	45	9,2	10,35	10,8	186,9	2008	3
	Каша пшенная 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 обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
Итого за завтрак			19,25	19,71	84,05	586,79		
Обед	Салат «Свеколка»	60	4,8	6,06	9,12	110,4	2008	50
	Суп картофельный с фасолью	200	3,8	3,6	14,9	112,8	2013	108
	Тефтели из говядины в соусе сметанном	90	8,9	10,4	6,6	156,0	2008	283
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,6	4,6	37,7	199,0	2011	302
	Сок фруктовый /вишнёвый/	200	1,4	0,4	22,8	102,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого на обед			26,7	27,92	117,51	824,09		
Итого за 1 день			45,95	47,63	201,56	1410,88		
2 день								
Завтрак	Бутерброд с ветчиной варёной	40	3,63	6,78	13,36	105,07	2008	5

	Запеканка из творога с соусом абрикосовым	160	15,19	12,4	43,9	370,9	2008/2011	224/335
	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	2011	338
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,46</b>	<b>19,72</b>	<b>83,04</b>	<b>587,67</b>		
<b>Обед</b>	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 обогащённый микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый 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>26,41</b>	<b>28,66</b>	<b>110,03</b>	<b>837,89</b>		
<b>Итого за 2 день</b>			<b>45,87</b>	<b>48,38</b>	<b>193,07</b>	<b>1425,56</b>		
<b>3 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с вареньем	60	3,2	1,35	36,49	178,74	2011	2 т/к
	Суфле из птицы	55	11,3	11,9	2,2	159,0	2011	299
	Пюре картофельное	180	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335
	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	к/к	к/к
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,9</b>	<b>19,81</b>	<b>82,56</b>	<b>585,74</b>		
<b>Обед</b>	Винегрет овощной(до01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зелёным)	60	0,84	6,06	3,96	73,8	2008	51
	Суп картофельный с вермишелью	200	3,12	2,24	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 обогащённый микроэлементами	30	2,4	1,27	10,1	54,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
<b>Итого за обед</b>			<b>27,14</b>	<b>27,83</b>	<b>115,67</b>	<b>839,89</b>	<b>47,64</b>	<b>198,23</b>
<b>Итого за 3 день</b>			<b>47,04</b>	<b>47,64</b>	<b>198,23</b>	<b>1425,63</b>		
<b>4 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с джемом	40	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 обогащённый микроэлементами	25	2,4	1,4	15,6	86,3	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,29</b>	<b>19,79</b>	<b>83,51</b>	<b>568,65</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 молочный	100	5,66	6,87	8,11	109,77	2010	308/350



Завтрак	Бутерброд с сыром	40	8,18	9,2	9,6	166,1	2008	3
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	210	7,9	8,1	29,0	215,1	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
	Батон нарезной обогащенный	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,22</b>	<b>19,73</b>	<b>79,58</b>	<b>583,0</b>		
Обед	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 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>28,1</b>	<b>27,37</b>	<b>115,71</b>	<b>827,3</b>		
<b>Итого за 7 день</b>			<b>47,32</b>	<b>47,1</b>	<b>195,29</b>	<b>1410,3</b>		
8 день								
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	1,2	0,45	20,5	88,85	2011	2
	Омлет с сосисками и маслом сливочным	155	15,2	17,83	27,7	328,6	1996	286
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
	Батон обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,35</b>	<b>19,54</b>	<b>83,69</b>	<b>587,34</b>		
Обед	Салат витаминный с маслом растительным /1 вариант/до 01.03. ; с 1.03. салат из квашеной капусты	60	0,72	3,12	5,7	54,0	2008	41
		60	0,96	3,06	5,62	52,0	2008	40
	Суп картофельный с горохом, говядиной и гречками	200/5/10	5,12	3,6	16,88	112,8	2008	99
	Рыба запечённая в омлете	90	12,21	9,09	9,89	200,75	2010	249
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	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 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>26,91</b>	<b>28,26</b>	<b>113,39</b>	<b>822,15</b>		
<b>Итого за 8 день</b>			<b>46,26</b>	<b>47,8</b>	<b>198,08</b>	<b>1409,49</b>		
9 день	Бутерброд с ветчиной варёной	40	3,63	6,78	13,36	105,07	2008	5
	Макароны с сыром	150	12,6	12,1	27,56	313,1	2010	206

Завтрак	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
Итого за завтрак			19,23	19,88	83,92	574,87		
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 птицы	240	13,2	14,6	33,8	324,7	2012	304
	Сок фруктовый /яблочный/	200	0,0	0,0	23,3	92,9	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон 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			27,96	28,33	111,49	822,6		
Итого за 9 день			47,19	48,21	195,41	1397,47		
10 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	8,18	9,2	9,6	166,1	2008	3
	Каша «Дружба» с маслом сливочным	175	6,96	7,6	39,9	235,0	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
Итого за завтрак			18,48	19,74	80,08	586,8		
Обед	Яйцо варёное с гарниром/огурец солёный, морковь, картофель/маслом растительным	80 (70/10)	4,0	2,0	6,36	62,9	2008	357
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,29	4,15	13,62	101,7	2008	91
	Шницель рубленый из говядины	90	12,0	12,1	24,13	274,7	2010	282
	Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119,0	2008	350
	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,1	34,1	113,0	2008	411
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед			26,69	27,75	117,19	822,3		
Итого за 10 день			45,17	47,49	201,27	1401,4		
11 день								
Завтрак	Бутерброд с джемом	40	1,25	0,45	21,83	94,05	2011	2
	Биточки паровые	50	10,3	12,74	5,5	141,1	2010	289
	Макаронные изделия отварные, маслом сливочным	155	5,6	4,96	32,3	207,4	2008	331
	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
Итого за завтрак			19,4	19,45	86,53	587,55		
Обед	Салат картофельный с огурцами, маслом растительным	60	0,8	5,76	18,1	105,1	2011	37
	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 обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
за обед			27,33	27,5	115,98	824,3		
за 11 день			46,73	46,95	202,51	1411,85		
к	Бутерброд с ветчиной варёной	40	3,63	6,78	13,36	105,07	2008	5
	Запеканка из творога с морковью с соусом молочном	150	13,7	11,3	34,2	330,4	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
за завтрак			19,25	19,73	83,76	587,47		
	Икра морковная	60	2,28	4,86	4,5	70,8	2008	56
	Суп картофельный с рисом	200	2,0	2,2	15,8	95,2	2011	101
	Печень по-строгановски	90	12,1	10,8	6,6	183,3	2011	255
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7	206,0	2008	181
	Сок фруктовый /апельсиновый/	200	0,7	0,1	13,2	57,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Печенье обогащённое	40	1,5	2,35	13,4	66,5	к/к	к/к
о за обед			27,38	27,77	117,59	822,69		
о за 12 день			46,63	47,5	201,35	1410,16		
о за 12 дней			554,93	572,14	2395,04	16897,24		
ния за 1			46,2	47,6	199,6	1408,1		

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.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва, Дели принт, 2010. 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

Таблица ведомость по меню льготного питания /младшие классы – завтрак и обед/ среднесуточная норма согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ная ведомость по меню льготного питания /младшие классы – завтрак и обед/ среднесуточная норма согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20

наименование продукта	Норма на одного ребенка в день	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	Факт за 12 дней в г	Норма за 12 дней
хлеб обогащенный витаминный/бисквитный/пшеничный	44	40	40	75	40	55	40	40	40	40	40	40	40	530	528
хлеб пшеничный	82,5	110	112	45	112	99	43	45	89	45	111	102	55	968	990
хлеб ржаная	8,25	8		5	33		33	7	3		5		5	99	99
хлеб овсяные	24,75	75	9	13	32	10	23	15	16	34	22	8	51	308	297
хлеб изюмные	8,25			8			8			44		35		95	96
хлеб изюмные	102,85	54	177	167	20	124	90	87	138	39	104	177	60	1237	1234,2
хлебные / зелень/	154,0	103	114	265	129	128	247	220	70	142	212	112	106	1848	1848,0
хлебные	101,75	100	200	22	100	166	200	175	117	215	100	145	100	1640	1220,4
хлебные	110	200			200					200			200	800	1221,0
хлебные в т. ч.	8,25	13	23			15	23		23					97	96
хлеб пшеничный	16,5	12	26	20	12	19	17	18	13	12	18	15	16	198	198,0
хлебные изделия	5,5			20	13				20			13		66	66
хлебные изделия	0,55						3,3				3,3			6,6	6,6
напиток	1,1	3,3			3,3			3,3				3,3		13,2	13,2
напиток	0,55		1	1		1			1	1			1	6	6,6
напиток	38,5	35	30	91		21		91	48		79	50	21	466	462,0
напиток	19,25			37	42	57,5	37			57,54				231,4	231,0
напиток	31,9		85				141		95			96		417	382,8
напиток	16,5												197	197	198
напиток изломолочная продукция	165	204	24	72	149	130	241	340	68	125	328	141	158	1980	1980
напиток изломолочная продукция	27,5		130		15	111							74	330	330
напиток изломолочная продукция	5,5	8	15			10		5		5	5	5	13	66	66
напиток изломолочная продукция	5,5	16						15		20	15			66	66
напиток изломолочная продукция	16,5	17	15	10	22	18	13	12	23	9	25	27	7	198	198
напиток изломолочная продукция	8,25	9	9	9	10	4	9	10	3	10	10	3	10	96	96
напиток изломолочная продукция	22		3	10	101	10	1	15	101		10	9	5	265	264
напиток изломолочная продукция	0,11				1									1	1,32
напиток изломолочная продукция	1,65	1,6	1,65	1,65	1,7	1,65	1,65	1,7	1,60	1,65	1,65	1,65	1,65	19,8	19,8