

Согласовано
 Директор ГБОУ гимназии
 "16" августа 2024 года



утверждаю:
 Генеральный директор АО КСЦ «Волна»
 Н.О. Яхия



**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 счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (для сырьевых столовых)**

рядом указать	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборные рецептур или т/т/к	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
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	5,8	6,67	19,38	177,0	2008	189
	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	т/т/к	1
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5
того за завтрак		535	19,05	19,48	73,07	580,79		
обед	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	60	0,96	3,1	4,14	48,0	2008	35
	Суп картофельный с фасолью	300	3,8	3,6	14,9	112,8	т/т/к	168
	Гуляш из говядины	90	12,4	12,3	2,79	196,2	2008	259
	Творог картофельный	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 обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,4	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	35	2,8	1,6	18,2	100,6	т/т/к	2
того на обед		775	26,46	27,6	101,63	788,6		
того за 1 день			45,51	47,08	174,7	1369,39		
день								
завтрак	Бутерброд с чапечным филе курицы	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
того 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
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
	Виточки 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 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
того за обед		750	26,25	27,28	105,08	772,5		
того за 2 день			45,73	47,32	185,47	1376,27		
завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04	63,6	2008	23
	Клеши из кур (паровые), соус сметанный	90(60/30)	10,8	7,7	11,1	156,5	т/т/к	319
	Макаронки 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	т/т/к	1
того за завтрак		430	19,14	18,72	67,01	518,1		
обед	Винегрет овощной	60	0,84	6,96	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 капустные	240	18,58	17,26	46,92	448,4	т/т/к	306
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	35,7	105,0	2008	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 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
того за обед		830	26,2	27,48	111,25	826		
того за 3 день			45,47	47,2	195,09	1413,67		
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	6,25	23,55	179,0	2008	189
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	24,2	94,5	2011	378
	Батон нарезной обогащенный 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
того за завтрак		545	16,74	19,61	83,63	578,98		
обед	Риса морковная	60	2,52	4,86	6,06	78,0	2008	86
	Суп крестьянский с крупой	200	2,64	4,02	9,92	85,6	2008	94
	Фрикадельки из птицы, соус бешамель 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

	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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,4	13,4	72,0	т/т/к	1
того за обед		925	27,54	27,25	104,84	803,37		
того за день:			44,28	46,86	188,47	1382,35		
день								
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
того за завтрак		550	19,12	19,28	73,4	559,37		
обед	Салат из свежих отварной с маслом растительным, яйцо варёное	70 (60/10)	3,38	4,9	9,0	103,2	т/т/к	52
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2,24	4,4	4,02	67,2	2008	85
	Мясо духовое	240	13,06	14,3	49,9	344,7	т/т/к	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	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	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
того за обед		875	26,93	27,74	115,71	822,4		
того за день:			46,05	47,02	189,11	1381,77		
день								
завтрак	Бутерброд с колбасой 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
	Батон свежий	200	3,0	1,0	42,0	105,24	т/т/к	6
того за завтрак		615	19,25	19,74	85,08	585,04		
обед	Салат из соевых огурцов с маслом растительным	60	1,62	3,06	1,36	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
того за обед		775	26,92	24,02	101,15	712,09		
того за 6 день:			46,17	43,76	186,23	1297,13		
день								
завтрак	Бутерброд с запеченным филе курицы	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

	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	г/г/к	3/1
того за завтрак		660	16,11	17,16	78,63	492,07		
бед	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2011	71
	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,5	4,11	11,02	80,9	2008	85
	Фрикадельки из говядины, тушеные в молочном соусе	90	10,1	12,0	7,6	178,8	2008	293
	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	40	3,2	1,7	13,4	72,0	г/г/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	2,86	20,79	114,99	г/г/к	2
того за обед		785	24,52	27,23	113,15	770,29		
того за 7 день			40,63	44,39	191,78	1262,36		
день								
завтрак	Бутерброд с сыром	60 (20/40)	6,5	7,3	7,7	132,9	г/г/к	3
	Пудинг из творога с соусом клюквенным	150 (100/50)	10,9	10,9	37,2	290,5	г/г/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	г/г/к	4
того за завтрак		510	19,36	19,99	81,58	580,1		
бед	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	80	1,28	4,08	6,16	66,4	2008	40
	Суп картофельный с горохом, говядиной и грибами	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	г/г/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	г/г/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	г/г/к	2
	Печенье обогащенное	40	1,5	2,35	13,4	66,5	г/г/к	25
того за обед		820	26,58	26,47	108,23	817,55		
того за 8 день			45,94	46,46	189,81	1397,65		
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	г/г/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	г/г/к	6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	15	1,2	0,63	5,025	27,0	г/г/к	1
того 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	149
	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	г/г/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	г/г/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	г/г/к	2

Итого за обед		910	27,91	27,78	107,99	815,6		3/1
Итого за 9 дней			44,25	46,57	191,615	1376		
0 день								
завтрак	Бутерброд 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 обогащенный микроэлементами	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
	Щицеи рубленый	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 обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	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 дней			43,8	47,39	197,06	1343,2		
1 день								
завтрак	Салат из зеленого 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 обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	35	2,8	1,6	18,2	100,6	т/т/к	2
	Маншран	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
	Ворш сибирский со сметаной	200/5	6,73	5,39	8,5	109,7	2008	80
	Рыба тушеная в томате с овощами	150	10,3	3,7	6,0	103,0	т/т/к	231
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150	2,9	2,9	28,9	133,0	т/т/к	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	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	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 дней			45,36	40,49	173,93	1339,8		
2 день								
завтрак	Закртыи бутерброд с биточком паровым из пшны	60 (25-35)	3,9	6,12	3,72	56,0	т/т/к	10
	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	180	13,3	11,98	36,48	352,4	т/т/к	224/1
	Чай с молоком	200	1,52	1,33	25,9	105,0	2011	378
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338

код по справочнику		240	17,12	17,13	10,11	200,1		
бед	Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71
	Суд 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	г/т/к	255
	Каша гречневая расовидчатая с маслом оливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7	206,0	г/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	г/т/к	1
	Вагон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	г/т/к	2
того за обед		795	26,95	24,16	117,19	811,69		
того за 12 дней			46,07	43,91	193,59	1372,09		
того за 12 дней			539,26	548,45	2256,855	16311,68		
средний 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 обоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Компьютерная ведомость по меню льготного питания /младшие классы – завтрак и обед/ 50-60% от среднесуточной нормы согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 2024г.- 2025г.

наименование продукта	Норма на одного ребенка в день в г	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	Отклонение от нормы в % (+/-)
	50% - 60 % суточного рациона														50% - 60 % суточного рациона	
сб ржаной обогатительной мукой – пшеничной	40-48	40	20	50	40	20	40	40	40	55	40	60	40	485	480-576	0
сб пшеничной	75-90	95	98,2	60	81	70	69,2	70	69	40	113,8	75	59	900,2	900-1080	0
кв пшеничной	7,5-9	2	-	2	34	8	2	2	9	-	2	-	29	90	90-108	0
гта вкл, бобовые	22,5-27	45	-	13	28	26	23	-	49	64	22	8	40	318	270-324	0
картофель вареный	7,5-9	-	-	59	-	-	8	-	-	44	-	-	-	111	90-108	0
шоколад	93,5-112,2	178	181	73	138	115	90	40	148	37	80	204	60	1344	1122-1346,4	0
лизи разнораз./злаки/	140-168	101	90	349	125	165	213	109	98	214	238	210	99	2011	1680-2016	0
уксы свежие	92,5-111	100	100	122	100	175	200	100	128	195	100	145	100	1565	1110-1332	+17,4
кв	100-120	-	200	-	200	-	-	200	-	200	200	-	200	1200	1200-1440	0
уксы сухие в т.ч. пшеницы	7,5-9	20	-	-	-	-	20	25	25	-	-	-	-	90	90-108	0
сырный творог	15-18	20	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	15	215	180-216	0
адыгейское молоко (кв)	5-6	-	20	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	60	60-72	0
смет	6,5-0,6	-	-	-	-	-	3,5	-	-	-	3,5	-	-	7	6-7,2	0
феттсый творог	1-1,2	4	-	-	4,0	-	-	-	-	-	-	4	-	32	12-14,4	0
а	0,5-0,6	-	1	1	-	-	-	1	1	1	-	-	1	6	6-7,2	0
кв 0/к	38-42	88	9	113	-	105	-	-	61	-	87,4	-	37,9	502,3	420-504	0
кв	17,5-21	-	38	64	51	-	32,2	39	-	58	-	-	43	287,2	210-252	+13,8
кв фито	29-34,8	-	72	-	-	-	147	-	87	-	-	68	-	374	348-417,6	0
впродукты	18-18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	178	178	180-216	0
молоко, кисломол. продукты	225-270	211	149	87	351	254	193	192	350	162	348	200	207	2704	2700-3240	0
зрбг	25-30	-	125	-	13	-	-	-	125	-	-	-	97	360	300-360	0
зрбг	5-6	-	18	10	-	5	-	8	-	5	5	5	10	63	60-72	0
ф	5-6	20	-	-	-	20	-	20	-	20	-	-	-	80	60-72	0
молоко сгущенное	15-18	14	9	12	14	10	14	18	18	12	20	27	12	180	180-216	0
молоко растительное	7,5-9	7	13	10	10	9	8	3	11	12	10	-	13	106	90-108	0
кв кгт	20-24	-	30	8	67	10	-	10	-	-	20	89	6	240	240-288	0
варен	0,1-0,12	-	-	-	1,3	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1,2-1,44	0
кв	1,5-1,8	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	21	18-21,6	0