

Согласовано:

«Утверждаю»

Директор ГБОУ № 690

  
 « 26 » 2024 г.

Генеральный директор АО КСП «Волна»

  
 Н.О.Яхина  
 « 26 » 2024 г.

**Циклическое двухнедельное меню  
 для предоставления завтрака учащимся 2-ой смены в возрасте 7-11 лет для 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			
<b>1 день</b>								
Горячее питание	Бутерброд с джемом	60 (25/35)	1,25	0,45	21,83	94,05	2011	2
	Котлета домашняя, соус основной красный	90 (55/35)	14,21	13,36	15,62	239,6	т/т/к	476
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	338
<b>Итого:</b>	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2008	338
		<b>510</b>	<b>19,2</b>	<b>19,75</b>	<b>83,53</b>	<b>586,35</b>		
<b>2 день</b>								
Горячее питание	Бутерброд с запеченным филе курицы	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	т/т/к	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
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>19,46</b>	<b>19,72</b>	<b>80,151</b>	<b>570,67</b>		
<b>3 день</b>								
Завтрак	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,42	6,0	1,4	62,6	2008	19
	Кнели из кур (паровые), соус сметанный	90(60/30)	10,8	7,7	11,1	156,5	2008	319/371
	Макаронные изделия 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 микронутриентами	25	2,0	1,06	8,37	45,0	к/к	к/к

<b>Итого :</b>		<b>530</b>	<b>19,02</b>	<b>19,66</b>	<b>67,37</b>	<b>517,1</b>		
<b>4 день</b>								
<b>Горячее питание</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	т/т/к	476
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	335
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	2008	338
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2008	338
<b>Итого:</b>		<b>515</b>	<b>18,89</b>	<b>19,55</b>	<b>70,9</b>	<b>554,24</b>		
<b>5 день</b>								
<b>Горячее питание</b>	Бутерброд с повидлом	60( 25/35)	1,2	0,45	20,5	88,85	2011	2
	Биточки паровые, соус молочный	90 ( 60/30)	10,25	13,2	5,5	137,1	2010/2008	289/368
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7	206,0	2008	181
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
<b>Итого:</b>	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5
<b>6 день</b>		<b>600</b>	<b>16,0</b>	<b>18,35</b>	<b>86,2</b>	<b>529,95</b>		
<b>Горячее питание</b>	Закрытый бутерброд с котлетой из птицы	70	8,46	8,94	10,38	182,8	т/т/к	10
	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
<b>Итого:</b>		<b>625</b>	<b>19,46</b>	<b>19,94</b>	<b>88,08</b>	<b>585,04</b>		
<b>7 день</b>								
<b>Горячее питание</b>	Бутерброд с сыром	60 (20/5/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	т/т/к	3
	Оладьи с яблоками и повидлом	150 ( 120/30)	7,8	10,9	42,5	299,0	2008	446
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>17,95</b>	<b>21,35</b>	<b>75,8</b>	<b>583,9</b>		
<b>8 день</b>								
<b>Завтрак</b>	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	289/368
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105,0	2011	181
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	430
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>19,36</b>	<b>19,99</b>	<b>81,58</b>	<b>580,1</b>		к/к
<b>9 день</b>								
<b>Горячее питание</b>	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	27,56	313,1	2010	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 обогащённый микронутриентами	15	1,2	0,63	5,025	27,0	т/т/к	1

<b>Итого:</b>		<b>610</b>	<b>16,34</b>	<b>18,79</b>	<b>86,625</b>	<b>560,4</b>		
<b>10 день</b>								
<b>Горячее питание</b>	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным	60	1,92	4,18	5,64	85,8	2008	64
	Тефтели рыбные	90 ( 60/30)	10,0	3,7	9,0	106,8	2008	245
	Картофель отварной	150	2,7	4,7	21,7	148,0	2008	123
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	25,7	105,0	2008	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>16,42</b>	<b>13,43</b>	<b>68,74</b>	<b>481,6</b>		
<b>11 день</b>								
<b>Горячее питание</b>	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
			<b>565</b>	<b>18,41</b>	<b>16,75</b>	<b>67,05</b>	<b>609,5</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	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
	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:</b>		<b>520</b>	<b>19,12</b>	<b>19,75</b>	<b>76,4</b>	<b>560,4</b>		
<b>Всего за 12 дней</b>			<b>220,35</b>	<b>229,64</b>	<b>940,83</b>	<b>6671,50</b>		
<b>Средняя за 1 день</b>			<b>18,36</b>	<b>19,14</b>	<b>78,4</b>	<b>555,96</b>		

- 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов