



Директор ГБОУ школы № 323

« 25 » 2023 г.

Утверждено:
Генеральный директор АО «Волна»
Н.О. Яхнина

Пятидневное двухнедельное меню рациона горячего питания учащихся (в возрасте от 12 лет и старше)

образовательных учреждений г. Санкт – Петербурга Невского района

с компенсацией его стоимости части стоимости за счёт средств бюджета г.Санкт – Петербурга

(для сырьевых столовых)

Экспертное заключение Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека г. Санкт - Петербурга
№ 78-20-10.000.Т. 5683 от 03.03.2023г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Овощи свежие порционные (отурец, помидор)	50/50	0,7	0,1	1,9	11,0	2011	71
	Суфле из тыквы	70	12,65	14,37	21,91	279,74	2011	299
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,36	169,2	2008	335
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	2008	431
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		595	20,57	22,75	76,77	593,94		
	Салат из квашеной капусты с яблоками, маслом растительным	100	0,6	5,1	8,4	97,0	2013	37
	Суп картофельный с фасолью	250	4,75	4,5	18,6	179,0	2013	108
	Терфлеи из говядины в соусе сметанном	100	9,88	11,5	7,33	199,3	2008	283
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,12	5,52	45,2	132,4	2011	302
	Сок фруктовый /апельсиновый/	200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый 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	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к
Итого на обед		1035	31,15	32,87	148,61	995,7		
Итого за 1 день		1630	51,72	55,62	225,38	1589,64		
2 день								
Завтрак	Омлет (с зелёным горошком и маслом сливочным)	100	9,2	10,35	10,5	172,4	2010	219
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	230/5	9,66	8,2	39,1	287,13	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432

	Батон нарезной обогащённый микроутриентами	20	1,6	0,93	10,39	57,5	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	228
Итого за завтрак		655	22,4	21,22	93,17	675,73		
	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным	100	3,2	10,3	9,4	143,0	2008	64
	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/5/5	3,15	3,74	17,1	118,8	2008	76
	Рыба, запечённая в омлете	100	15,64	8,9	17,87	261,94	2010	249
	Рагу овощное	180	4,2	8,04	19,8	142,8	2008	350
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	26,7	131,0	2008	402
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микроутриентами	30	2,4	1,39	15,6	86,3	к/к	к/к
Итого за обед		910	32,39	34,16	119,87	955,84		
Итого за 2 день		1655	54,79	55,38	213,04	1631,57		
3 день								
	Помидор свежий порционный	100	1,0	0,33	3,67	24,0	2011	71
	Печень тушёная в соусе сметанном	100	11,1	10,4	8,7	166,0	2008	261
Завтрак								
	Макароны отварные	150	5,5	4,8	31,3	191,0	2008	331
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	23,4	105,0	2011	378
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		690	22,07	18,58	84,3	572		
	Винегрет овощной до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	100	1,3	10,0	6,6	123,0	2008	51
Обед								
	Суп картофельный с рыбой	250/25	5,17	3,0	19,2	136,3	2008	92
	Голубцы ленивые	280	18,07	14,95	34,74	387,68	2008	306
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	25,7	105	2008	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Сдоба обыкновенная - фигурная	50	3,6	2,1	36,6	141,0	2008	464
Итого за обед		945	31,54	31,75	136,24	964,98		
Итого за 3 день		1635	53,61	50,33	220,54	1536,98		
4 день								
	Бутерброд закрытый с котлетой рубленой из кури	70/60	12,1	7,9	29,1	221,0	2008	107/т/к
	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	200/10	7,5	12,2	33,1	227,7	2008	189
Завтрак								
	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
Итого за завтрак		610	20,24	20,64	87,98	560,4		
	Салат «степной»	100	3,6	10,2	7,8	137,0	2008	30
	(с 01.03. из отварных овощей с зеленым луком)	100	3,6		7,8			
	Суп крестьянский с крупной перловой	250	3,3	5,02	12,4	107,0	2008	94
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	11,2	5,4	15,0	153,2	2010	281
Обед								
	Рис отварной	180	4,4	7,56	39,36	243,6	2008	325
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащённый микроутриентами	20	1,6	0,92	10,39	57,5	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
Итого за обед		1015	32,5	33,5	134,75	972,3		
Итого за 4 день		1625	52,74	54,14	222,73	1532,7		
5 день								
Завтрак	Яблоко печеное с сахарной пудрой	135	0,54	0,405	22,67	206,25	2008	423
	Пудинг из творога с вареньем	200	18,81	16,1	42,2	353,8	2010	235
	Каша манная	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
Итого за завтрак		550	22,05	18,495	95,07	710,15		
	Икра морковная	100	3,8	8,1	7,5	118,0	2008	56
	Суп из овощей со сметаной	250/5	3,0	4,2	13,77	101,1	2008	95
Обед	Зразы рубленые из кур с омлетом	100	15,1	12,2	36,3	277,8	2011	298
	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	3,72	10,6	24,36	206,2	2008	335
	Сок фруктовый / вишневый/	200	1,4	0,4	22,8	100,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
Итого за обед		880	30,22	37,2	118,13	875,1		
Итого за 5 день		1435	52,27	55,695	213,2	1585,25	52,27	
6 день								
Завтрак	Омлет (с зеленым горошком и маслом сливочным)	100	9,2	10,35	10,5	172,4	2010	219
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,2	8,6	18,5	185,6	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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	15	1,2	0,6	5,0	27,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		715	22,5	23,05	95,8	624,24		
	Салат « Школьные годы» (с 01.03. капуста белокочанная заменяется на китайскую)	100	1,5	10,1	4,4	115,0	2008	41
	Суп молочный с овощами	250	3,6	2,86	19,2	117,0	2004	162
Обед	Сердце тушеное в соусе	100	13,0	10,6	8,9	168,0	2011	262
	Макаронь отварные	180	6,6	5,76	37,5	240,8	2008	331
	Компот из кураги	200	1,0	0,1	34,2	142,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	20	1,6	0,92	10,39	57,5	к/к	к/к
Итого за обед		890	30,5	32,04	127,99	912,39		
Итого за 6 день		1605	53	55,09	223,79	1536,63		
7 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром и помидором	30/30/40	6,5	10,1	12,1	174,3	2008	377/к
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/5	9,4	13,76	34,5	293,0	2008	189
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		675	18,1	25,11	78,6	610,3		

Обед	Салат овощной с яблоками, лимон варёным	100	3,7	6,54	7,19	103,2	2005	1.49
	Щи из квашеной капусты и сметаной	250/5	2,96	5,03	5,02	75,12	2008	85
	Мисо духовое	280	18,2	16,48	64,58	498,75	2011	258
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1	0,2	19,8	86,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
Итого за обед	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
		915	32,26	31,8	130,77	950,07		
Итого за 7 день		1590	50,36	56,91	209,37	1560,37		
Завтрак	Огурец свежий порционный	100	0,7	0,1	1,9	11,0	2011	71
	Биточки паровые, соус молочный	100	11,3	14,5	12,65	150,8	2010	289
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7	206,0	2008	181
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
Итого за завтрак	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,92	10,39	57,5	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
		690	20,74	22,71	102,52	620		
	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,6	5,1	7,7	83,0	2008	40
	Суп картофельный с горохом, говядиной и гречками	250/5/10	6,4	4,5	18,6	150,0	2008	99/73
Обед	Биточки рыбные	100	13,2	14,5	10,4	226,0	2008	239
	Пюре картофельное	180	3,6	4,27	23,57	163,74	2008	335
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	39,59	141,2	2011	346
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед		925	31,65	32,02	134,04	950,94		
Итого за 8 день		1615	52,39	54,73	236,56	1570,94		
9 день	Бутерброд с запеченным филе кури и свежим огурцом	100 (25/30/45)	3,71	5,88	13,5	102,07	2008	4 т/т/к
	Запеканка из творога с соусом яблочным	210	17,96	16,46	56,24	464,4	2008/2011	224/337
	Чай с сахаром с лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	2008	431
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
		615	22,41	22,88	95,72	680,17		
Итого за завтрак	Салат картофельный с морковью, и зеленым горошком с маслом растительным	100	2,74	7,06	6,55	112,7	2011	40
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	3,12	5,6	8,03	96,5	2008	84
	Плов из филе птицы	280	14,6	14,2	33,7	301,8	2010	304
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед	Булочка с корицей	50	4,0	1,5	23,5	139,0	2011	438
		965	31,363	32,01	134,06	953		
Итого за 9 день		1580	53,77	54,89	229,78	1633,17		
10 день								

Завтрак	Помидор свежий порционный	100	1,0	0,33	3,67	24,0	2011	71
	Запеканка картофельная с сердцем говяжьим, соус молочный	200 (150/50)	15,1	19,0	22,0	320,0	2008	299
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	23,4	105,0	2011	378
	Банан свежий	180	2,7	0,9	37,8	94,7	2011	338
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
		720	22,52	23,28	96,6	591,7		
	Салат из свежих отварной с маслом растительным, сыр порционный	80/20	4,8	5,18	10,05	112,21	2011	52/15
	Рассольник, помидоры, соевый соус	250/5	2,95	5,18	17,02	127,12	2008	91
Обед	Котлета особая	100	12,5	10,3	32,6	273,2	2010	269
	Рагу овощное	180	4,2	8,04	19,8	142,8	2008	350
	Сок фруктовый/персиковый/	200	0,6	0	26,38	107,92	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
Итого за обед	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0		
		915	31,36	32,25	140,03	950,25		
		1635	53,88	55,53	236,63	1541,95		
11 день								
Завтрак	Яйцо с гарниром (морковь, картофель отварные, огурец соленый)	20/80	3,1	6,5	12,1	146,3	1996	64г/г/к
	Макароны с сыром	200	15,23	14,01	42,99	348,73	2010	206
	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
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
		640	22,17	22,75	94,27	678,73		
		100	1,6	5,1	7,7	83,0	2001	13
	Салат из квашеной капусты с огурцами и помидорами с маслом растительным							
Обед	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	250/5	7,23	6,73	15,28	151,7	2008	79
	Фрикадельки рыбные	100	10,85	3,55	19,1	120,0	2011	240
	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	3,6	11,28	27,3	270,0	2008	333
	Компот из кураги	200	1,0	0,1	34,2	142,0	2008	401
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0		
		920	30,68	30,31	137,76	953,7		
		1560	52,85	53,06	232,03	1632,43		
Итого за 11 день								
12 день								
Завтрак	Запеканка из творога с соусом абрикосовым	100 60/40	9,7	8,9	19,43	196,62	2008/2011	224/335
	Каша «Дружба» с маслом сливочным	200/10	9,8	9,83	45,18	271,1	2008	190
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	19,8	134,0	2008	433
Итого за завтрак	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
		710	22,84	21,67	95,19	653,42		
	Икра морковная	100	3,8	8,1	7,5	118,0	2008	56
	Суп крестьянский со сметаной	250/5	3,5	6,1	12,8	119,4	2011	98
Обед	Туляки из говядины	100	11,08	10,58	14,2	178,84	2011	260
	Макароны отварные	180	6,6	5,76	37,56	234,26	2008	331
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к

	Батон нарезной обогащённый микроутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/г	к/к
Итого за обед		915	31,58	32,29	134,14	952,5		
		1625	54,42	53,96	229,33	1605,92		
Всего за 12 дней			635,8	655,335	2692,38	18957,55		
Средняя за 1 день			52,98	54,61	224,37	1579,3		

Сборник рецептов блюд для детей дошкольного возраста
 •-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 национальных блюд и кулинарных изделий, издательство» Хлебпродинформ», редакция Лапиной В.Т.
- 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 Кутякиной М.Н.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 Москва «Хлебпродинформ», редакция Чебатурской Н.М.
- 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.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва ТОО «Пчёла» 1996г, редакция В.С. Турчиновой.
- 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

именование 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		Отклонен ие от нормы в % (+/-)
															50% - 60 % суточного рациона	720-864	
леб дрожной отпеченный/ кано – пшеничный/	60-72	80	45	80	50	45	55	60	55	50	80	80	40	720	720-864		0
леб пшеничный	100-120	82	80	105	85	110	80	80	130	120	104	134	90	1200	1200-1440		0
ука пшеничная	10-12	1	11	34	48	9		5	2	25	5		3	143	120-144		0
уца заси, бобовые	25-30	53	35	15	45	12	30	38	39	45	5	10	34	361	300-360		0
караронные изделия	10-12	-		50			50						50	150	120-144		0
ртофель	93,5-112,2	207	108	114	50	175	104	15	205	75	194	75	25	1347	1122-1346,4		0
юции разные / лен/	160-192	210	245	202	130	160	150	157	204	185	305	202	150	2300	1920-2304		0
дукты свежие	92,5/111	52	100	116	145	120	200	120	175	119	180	106	145	1578	1110-1332		+29
иски	100-120	200				200		200			200			800	1200-1440		-33
дукты сухие в т. ч. пшеника	10-12		20			20	20			20		20	20	120	120-144		0
карный песок	17,5-21	18	23	23	22	17	18	17	29	24	17	21	23	252	210-252		0
мдистерские изделия	7,5-9,0	-		50		50								100	90-108		0
исаю	0,6-0,72	-					4						4	8	7,2-8,64		0
фейный напиток	1-1,2	-	4			4			4					12	10,0-12,0		0
й	1-1,2	1,5		1,5	1,5			1,5		1,5	1,5	1,5		10,5	10,0-12,0		0
исю б/к	39-46,8	45	9	218	62		98	147	70		154		94	515	468-521,6		0
глица	26,5-31,8	173			50	143				148				514	318-381,6		+11,2
аба фиале	38,5-46,2	-	137	53					98			172		460	462-554,4		0
олоксо, исломол. продукция	265 - 318	271	245	151	388	284	360	325	332	125	357		350	3188	3180-3816		0
юрог	30-36	-				144				159			57	360	360-432		0
астана	5-6	10	5	130		10	10			10	5	5	7	72	60-72		0
ыр	7,5-9,0	-			4			32			22	32		90	90-108		0
асю сливочное	17,5-21	20	26	9	30	26	20	10	26	21	15	25	20	248	210-252		0
асю растительное	9-10,8	14	13	3	14	11	10	13	13	12	10	7	10	130	108-129,6		0
ино шт.	20-24	20	60	20	20	20	60	20		20		20	20	280	240-288		0
южски	0,15-0,18	-		1						1				2	1,8-2,16		0
ль	2,5-3	3,3	3,1	2,9	2,8	2,65	2,5	2,66	2,92	2,8	2,9	2,9	2,9	34,33	30-36		0