

Согласовано:

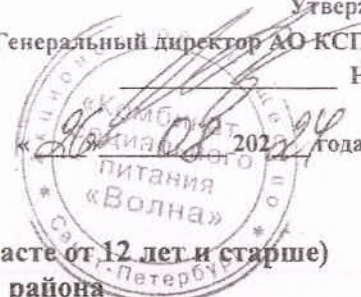
Директор ГБОУ школы № 34

« 30 » 08 2024 г.



Утверждаю:

Генеральный директор АО-КСП « Волна »  
Н.О. Яхина



**Циклическое двухнедельное меню рационов 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)**

| Приём пищи              | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Сборник рецептур или т/т/к | №№ Рецептур или т/т/к |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------|
|                         |   |             | Белки            | Жиры         | Угле воды     |                         |                            |                       |
| <b>1 день</b>           |   |             |                  |              |               |                         |                            |                       |
| Завтрак                 | Овощи свежие порционные( огурец, помидор)                           | 50/50       | 0,7              | 0,1          | 1,9           | 17,0                    | 2011                       | 71                    |
|                         | Суфле из птицы  | 70          | 12,65            | 14,37        | 21,91         | 279,74                  | т/т/к                      | 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 микронутриентами                   | 40          | 3,2              | 1,7          | 13,4          | 72,0                    | т/т/к                      | 1                     |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>595</b>  | <b>20,57</b>     | <b>22,75</b> | <b>76,77</b>  | <b>599,94</b>           |                            |                       |
|                         | Салат из квашеной капусты с яблоками, маслом растительным           | 100         | 0,6              | 5,1          | 8,4           | 97,0                    | т/т/к                      | 37                    |
|                         | Суп картофельный с фасолью  | 250         | 4,75             | 4,5          | 18,6          | 179,0                   | т/т/к                      | 108                   |
|                         | Тефтели из говядины в соусе сметанном                               | 100         | 9,88             | 11,5         | 7,33          | 199,3                   | т/т/к                      | 283                   |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая  | 180         | 3,12             | 5,52         | 45,2          | 132,4                   | т/т/к                      | 302                   |
|                         | Сок фруктовый /апельсиновый/  | 200         | 1,4              | 0,2          | 26,4          | 114,0                   | 2008                       | 442                   |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                   | 40          | 3,2              | 1,7          | 13,4          | 72,0                    | т/т/к                      | 1                     |
|                         | Батон нарезной обогащённый микронутриентами                         | 40          | 3,2              | 1,85         | 20,78         | 115,0                   | т/т/к                      | 2                     |
|                         | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5% | 1/100-125   | 5,0              | 2,5          | 8,5           | 87,0                    | т/т/к                      | 3                     |
| <b>Итого на обед</b>    |   | <b>1035</b> | <b>72,29</b>     | <b>78,37</b> | <b>302,15</b> | <b>2195,58</b>          |                            |                       |
| <b>Итого за 1 день</b>  |   | <b>1630</b> | <b>51,72</b>     | <b>55,62</b> | <b>225,38</b> | <b>1589,64</b>          |                            |                       |
| <b>2 день</b>           |   |             |                  |              |               |                         |                            |                       |
| Завтрак                 | Омлет (с зелёным горошком и маслом сливочным)                       | 100         | 9,2              | 10,35        | 10,5          | 172,4                   | т/т/к                      | 219                   |
|                         | Каша рисовая молочная с маслом сливочным                            | 230/5       | 9,66             | 8,2          | 39,1          | 287,13                  | т/т/к                      | 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           | т/т/к | 4   |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>655</b>  |              |              |               |                |       |     |
|                         | 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          | 115,8          | 2008  | 76  |
|                         | Рыба, запеченная в омлете  | 100         | 15,64        | 8,9          | 17,87         | 261,94         | т/т/к | 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 обогащенный микронутриентами                    | 40          | 3,2          | 1,7          | 13,4          | 72,0           | т/т/к | 1   |
|                         | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                          | 30          | 2,4          | 1,39         | 15,6          | 86,3           | т/т/к | 2   |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>910</b>  | <b>32,39</b> | <b>34,16</b> | <b>119,87</b> | <b>952,84</b>  |       |     |
| <b>Итого за 2 день</b>  |  | <b>1655</b> | <b>54,79</b> | <b>55,38</b> | <b>213,04</b> | <b>1628,57</b> |       |     |
| <b>3 день</b>           |  |             |              |              |               |                |       |     |
| <b>Завтрак</b>          | Помидор свежий порционный  | 100         | 1,0          | 0,33         | 3,67          | 22,0           | 2011  | 71  |
|                         | Печень тушёная в соусе сметанном                                     | 100         | 11,1         | 10,4         | 8,7           | 166,0          | 2008  | 261 |
|                         | Макаронны 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 обогащенный микронутриентами                    | 40          | 3,2          | 1,7          | 13,4          | 72,0           | т/т/к | 1   |
|                         | Мандарин   | 100         | 0,75         | 0,0          | 7,5           | 38,0           | т/т/к | 5   |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>690</b>  | <b>22,07</b> | <b>18,58</b> | <b>84,3</b>   | <b>572</b>     |       |     |
|                         | 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  |
| <b>Обед</b>             | 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         | т/т/к | 306 |
|                         | Напиток лимонный   | 200         | 0,2          | 0,0          | 25,7          | 105            | 2008  | 436 |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                    | 40          | 3,2          | 1,7          | 13,4          | 72,0           | т/т/к | 1   |
|                         | Сдоба обыкновенная - фигурная  | 50          | 3,6          | 2,1          | 36,6          | 141,0          | 2008  | 464 |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>945</b>  | <b>31,54</b> | <b>31,75</b> | <b>136,24</b> | <b>964,98</b>  |       |     |
| <b>Итого за 3 день</b>  |  | <b>1635</b> | <b>53,61</b> | <b>50,33</b> | <b>220,54</b> | <b>1534,98</b> |       |     |
| <b>4 день</b>           |  |             |              |              |               |                |       |     |
| <b>Завтрак</b>          | Бутерброд закрытый с котлетой рубленой из кури                       | 70/60       | 12,1         | 7,9          | 29,1          | 221,0          | т/т/к | 10  |
|                         | Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным                    | 200/10      | 7,5          | 12,2         | 33,1          | 227,7          | т/т/к | 189 |
|                         | 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   |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>610</b>  | <b>20,24</b> | <b>20,64</b> | <b>87,98</b>  | <b>560,4</b>   |       |     |
| <b>Обед</b>             | Салат « степной»   | 100         | 3,6          | 10,2         | 7,8           | 137,0          | 2008  | 30  |
|                         | Суп крестьянский с крупой 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          | т/т/к | 281 |
|                         | Пюре картофельное  | 180         | 3,72         | 6,48         | 24,36         | 169,2          | 2008  | 335 |
|                         | 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           | т/т/к | 1   |

|                         |   |                |              |               |               |                |       |       |
|-------------------------|---|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------|-------|
|                         | Батон нарезной обогашённый микронутриентами                         | 20             | 1,6          | 0,92          | 10,39         | 57,5           | т/т/к | 2     |
|                         | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5% | 1/100-125      | 5,0          | 2,5           | 8,5           | 87,0           | т/т/к | 3     |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>1015</b>    | <b>72,3</b>  | <b>73,7</b>   | <b>295,71</b> | <b>2018,7</b>  |       |       |
| <b>Итого за 4 день</b>  |   | <b>1625</b>    | <b>52,06</b> | <b>53,06</b>  | <b>207,73</b> | <b>1458,3</b>  |       |       |
| <b>5 день</b>           |   |                |              |               |               |                |       |       |
| <b>Завтрак</b>          | Бутерброд с сыром и помидором                                       | 30/30/40       | 6,5          | 10,1          | 12,1          | 174,3          | т/т/к | 8     |
|                         | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                       | 250/5          | 9,3          | 12,0          | 32,7          | 268,2          | 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 обогашенный микронутриентами                   | 20             | 1,6          | 0,85          | 6,7           | 36,0           | т/т/к | 1     |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>675</b>     | <b>18</b>    | <b>23,35</b>  | <b>76,8</b>   | <b>585,5</b>   |       |       |
| <b>Обед</b>             | Салат овощной с яблоками, яйцом 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    |
|                         | Мясо духовое  | 280            | 18,2         | 16,48         | 64,58         | 498,75         | т/т/к | 258   |
|                         | Сок фруктовый /яблочный/  | 200            | 1            | 0,2           | 19,8          | 86,0           | 2008  | 442   |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный обогашенный микронутриентами                   | 40             | 3,2          | 1,7           | 13,4          | 72,0           | т/т/к | 1     |
|                         | Батон нарезной обогашённый микронутриентами                         | 40             | 3,2          | 1,85          | 20,78         | 115,0          | т/т/к | 2     |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>915</b>     | <b>32,26</b> | <b>31,8</b>   | <b>130,77</b> | <b>950,07</b>  |       |       |
| <b>Итого за 5 день</b>  |   | <b>1590</b>    | <b>50,26</b> | <b>55,15</b>  | <b>207,57</b> | <b>1535,57</b> |       |       |
| <b>6 день</b>           |   |                |              |               |               |                |       |       |
| <b>Завтрак</b>          | Яблоко печеное с сахарной пудрой                                    | 135            | 0,54         | 0,405         | 22,67         | 206,25         | т/т/к | 423   |
|                         | Пудинг из творога с вареньем  | 200            | 18,81        | 16,1          | 42,2          | 353,8          | т/т/к | 235/1 |
|                         | Кофейный напиток  | 200            | 1,5          | 1,3           | 22,4          | 107,0          | 2008  | 432   |
|                         | Батон нарезной обогашённый микронутриентами                         | 15             | 1,2          | 0,69          | 7,8           | 43,1           | т/т/к | 2     |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>550</b>     | <b>22,05</b> | <b>18,495</b> | <b>95,07</b>  | <b>710,15</b>  |       |       |
| <b>Обед</b>             | Салат « Школьные годы»  | 100            | 1,5          | 10,1          | 4,4           | 115,0          | 2008  | 29    |
|                         | Суп молочный с овощами  | 250            | 3,6          | 2,86          | 19,2          | 117,0          | т/т/к | 162   |
|                         | Сердце тушёное в соусе  | 100            | 13,0         | 10,6          | 8,9           | 178,0          | т/т/к | 262   |
|                         | Макароны отварные   | 180            | 6,6          | 5,76          | 37,5          | 229,2          | 2008  | 331   |
|                         | Сок фруктовый /апельсиновый/  | 200            | 1,4          | 0,2           | 26,4          | 114,0          | 2008  | 442   |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный обогашенный микронутриентами                   | 40             | 3,2          | 1,7           | 13,4          | 72,0           | т/т/к | 1     |
|                         | Батон нарезной обогашённый микронутриентами                         | 20             | 1,6          | 0,92          | 10,39         | 57,5           | т/т/к | 2     |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>890</b>     | <b>30,9</b>  | <b>32,14</b>  | <b>120,19</b> | <b>882,7</b>   |       |       |
| <b>Итого за 6 день</b>  |   | <b>1440</b>    | <b>52,95</b> | <b>50,635</b> | <b>215,26</b> | <b>1593,05</b> |       |       |
| <b>7 день</b>           |   |                |              |               |               |                |       |       |
| <b>Завтрак</b>          | Огурец свежий порционный  | 100            | 0,7          | 0,1           | 1,9           | 12,0           | 2011  | 71    |
|                         | Биточки паровые, соус молочный                                      | 100            | 11,3         | 14,5          | 12,65         | 150,8          | 2010  | 289   |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                       | 150<br>(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 обогашенный микронутриентами                   | 20             | 1,6          | 0,85          | 6,7           | 36,0           | т/т/к | 1     |
|                         | Батон нарезной обогашённый микронутриентами                         | 20             | 1,6          | 0,92          | 10,39         | 57,5           | т/т/к | 2     |

|                          |   |                   |              |              |               |                |       |     |
|--------------------------|---|-------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|-----|
|                          | Яблоко свежее   | 100               | 0,44         | 0,44         | 10,78         | 51,7           | т/т/к | 4   |
| <b>Итого за завтрак</b>  |   | <b>690</b>        | <b>20,74</b> | <b>22,71</b> | <b>102,52</b> | <b>621</b>     |       |     |
| <b>Обед</b>              | 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         | 91,1           | 2008  | 95  |
|                          | Зразы рубленные из кур с омлетом  | 100               | 15,1         | 12,2         | 36,3          | 277,8          | т/т/к | 298 |
|                          | Пюре картофельное с маслом сливочным                                    | 180/5             | 3,72         | 10,6         | 24,36         | 206,2          | 2008  | 335 |
|                          | Сок фруктовый (абрикосовый)   | 200               | 0,1          | 0,1          | 29,2          | 118,00         | т/т/к | 442 |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                       | 40                | 3,2          | 1,7          | 13,4          | 72,0           | т/т/к | 1   |
| <b>Итого за обед</b>     |   | <b>880</b>        | <b>28,92</b> | <b>36,9</b>  | <b>124,53</b> | <b>883,1</b>   |       |     |
| <b>Итого за 7 день</b>   |   | <b>1570</b>       | <b>49,66</b> | <b>59,61</b> | <b>227,05</b> | <b>1513,1</b>  |       |     |
| <b>8 день</b>            |   |                   |              |              |               |                |       |     |
|                          | Омлет (с зелёным горошком и маслом сливочным)                           | 100               | 9,2          | 10,35        | 10,5          | 172,4          | т/т/к | 219 |
|                          | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                              | 150               | 5,6          | 6,67         | 19,38         | 179,0          | 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   |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                       | 15                | 1,2          | 0,6          | 5,0           | 27,0           | т/т/к | 1   |
| <b>Итого за завтрак.</b> |   | <b>665</b>        | <b>21,9</b>  | <b>21,12</b> | <b>96,68</b>  | <b>617,64</b>  |       |     |
| <b>Обед</b>              | Салат из квашеной капусты с маслом растительным                         | 100               | 1,6          | 5,1          | 7,7           | 83,0           | 2008  | 40  |
|                          | Суп картофельный с горохом и говядиной                                  | 250/5             | 5,3          | 4,4          | 10,7          | 113,0          | т/т/к | 99  |
|                          | Котлеты рыбные  | 100               | 13,2         | 14,5         | 10,4          | 226,0          | 2008  | 239 |
|                          | Картофель отварной (с маслом сливочным)                                 | 180               | 3,48         | 3,48         | 34,68         | 183,6          | т/т/к | 123 |
|                          | Напиток апельсиновый  | 200               | 0,45         | 0,1          | 39,59         | 171,06         | т/т/к | 679 |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                       | 40                | 3,2          | 1,7          | 13,4          | 72,0           | т/т/к | 1   |
|                          | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                             | 40                | 3,2          | 1,85         | 20,78         | 115,0          | т/т/к | 2   |
| <b>Итого за обед</b>     |   | <b>925</b>        | <b>30,43</b> | <b>31,13</b> | <b>137,25</b> | <b>963,66</b>  |       |     |
| <b>Итого за 8 день</b>   |   | <b>1615</b>       | <b>52,33</b> | <b>52,25</b> | <b>223,93</b> | <b>1549,44</b> |       |     |
| <b>9 день</b>            |   |                   |              |              |               |                |       |     |
|                          | Бутерброд с запеченным филе кури и свежим огурцом                       | 100<br>(25/30/45) | 3,71         | 5,88         | 13,5          | 102,07         | т/т/к | 11  |
|                          | Запеканка из творога с соусом яблочным                                  | 210               | 17,96        | 16,46        | 56,24         | 464,4          | т/т/к | 224 |
|                          | 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           | т/т/к | 4   |
| <b>Итого за завтрак</b>  |   | <b>615</b>        | <b>22,41</b> | <b>22,88</b> | <b>95,72</b>  | <b>680,17</b>  |       |     |
| <b>Обед</b>              | Салат картофельный с морковью, и зеленым горошком с маслом растительным | 100               | 2,74         | 7,06         | 6,55          | 112,7          | 2011  | 40  |
|                          | 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          | т/т/к | 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           | т/т/к | 1   |
|                          | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                             | 40                | 3,2          | 1,85         | 20,78         | 115,0          | т/т/к | 2   |
|                          | Булочка с корицей   | 50                | 4,0          | 1,5          | 23,5          | 139,0          | 2011  | 438 |

|                  |   |                 |       |       |        |         |       |       |
|------------------|---|-----------------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|
| Итого за обед    |   | 965             | 31,36 | 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<br>(150/50) | 15,1  | 19,0  | 22,0   | 320,0   | т/т/к | 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    | т/т/к | 6     |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                       | 40              | 3,2   | 1,7   | 13,4   | 72,0    | т/т/к | 1     |
| Итого за завтрак |   | 720             | 22,52 | 23,28 | 96,6   | 591,7   |       |       |
|                  |   |                 |       |       |        |         |       |       |
| Обед             | Салат из свёклы отварной с маслом растительным, сыр порционный          | 80/20           | 4,8   | 5,18  | 10,05  | 112,21  | 2011  | 52/15 |
|                  | Рассольник ленинградский со сметаной                                    | 250/5           | 2,86  | 5,18  | 17,02  | 125,12  | 2008  | 91    |
|                  | Котлета особая  | 100             | 12,5  | 10,3  | 32,6   | 273,2   | т/т/к | 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  | т/т/к | 442/1 |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                       | 40              | 3,2   | 1,7   | 13,4   | 72,0    | т/т/к | 1     |
|                  | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                             | 40              | 3,2   | 1,85  | 20,78  | 115,0   | т/т/к | 2     |
| Итого за обед    |   | 915             | 31,36 | 32,25 | 140,03 | 948,25  |       |       |
| Итого за 10 день |   | 1635            | 53,88 | 55,53 | 236,63 | 1539,95 |       |       |
| 11 день          |   |                 |       |       |        |         |       |       |
| Завтрак          | Яйцо с гарниром (морковь, картофель отварные, огурец солёный)           | 20/80           | 3,1   | 6,5   | 12,1   | 146,3   | т/т/к | 64    |
|                  | Макароны с сыром  | 200             | 15,23 | 14,01 | 42,99  | 348,73  | т/т/к | 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    | т/т/к | 4     |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                       | 40              | 3,2   | 1,7   | 13,4   | 72,0    | т/т/к | 1     |
| Итого за завтрак |   | 640             | 22,17 | 22,75 | 94,27  | 678,73  |       |       |
|                  |   |                 |       |       |        |         |       |       |
| Обед             | Салат из квашеной капусты с огурцами и помидорами с маслом растительным | 100             | 1,6   | 5,1   | 7,7    | 83,0    | 2001  | 13    |
|                  | Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной                                | 250/5           | 7,23  | 6,76  | 15,28  | 151,7   | 2008  | 79    |
|                  | Фрикадельки рыбные  | 100             | 10,85 | 3,55  | 19,1   | 120,0   | т/т/к | 240   |
|                  | Картофель отварной с маслом сливочным                                   | 180/5           | 3,6   | 11,28 | 27,3   | 270,0   | т/т/к | 333   |
|                  | 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    | т/т/к | 1     |
|                  | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                             | 40              | 3,2   | 1,85  | 20,78  | 115,0   | т/т/к | 2     |
| Итого за обед    |   | 920             | 30,68 | 30,34 | 137,76 | 953,7   |       |       |
| Итого за 11 день |   | 1560            | 52,85 | 53,06 | 232,03 | 1622,73 |       |       |
| 12 день          |   |                 |       |       |        |         |       |       |
| Завтрак          | Запеканка из творога с соусом абрикосовым                               | 100<br>60/40    | 9,7   | 8,9   | 19,43  | 196,62  | т/т/к | 224   |
|                  | Каша « Дружба» с маслом сливочным                                       | 200/5           | 9,8   | 9,83  | 45,18  | 261,1   | 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     |

|                   |   |      |       |         |         |          |       |     |
|-------------------|---|------|-------|---------|---------|----------|-------|-----|
| Итого за завтрак  |   | 710  | 22,84 | 21,67   | 95,19   | 643,42   |       |     |
| Обед              | Икра морковная                                    | 100  | 3,8   | 8,1     | 7,5     | 118,0    | 2008  | 56  |
|                   | Суп крестьянский                                  | 250  | 3,3   | 5,0     | 12,4    | 107,0    | 2011  | 98  |
|                   | Гуляш из говядины                                 | 100  | 11,08 | 10,58   | 14,2    | 178,84   | т/т/к | 260 |
|                   | Макароны отварные                                 | 180  | 6,6   | 5,76    | 37,56   | 229,2    | 2008  | 331 |
|                   | Сок фруктовый ( абрикосовый)                      | 200  | 0,1   | 0,1     | 29,2    | 118,00   | т/т/к | 442 |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40   | 3,2   | 1,7     | 13,4    | 72,0     | т/т/к | 1   |
|                   | Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 40   | 3,2   | 1,85    | 20,78   | 115,0    | т/т/к | 2   |
| Итого за обед     |   | 915  | 31,28 | 33,09   | 135,04  | 938,04   |       |     |
|                   |   | 1625 | 54,12 | 54,76   | 230,23  | 1581,46  |       |     |
|                   |   |      |       |         |         |          |       |     |
| Всего за 12 дней  |   |      | 632   | 650,275 | 2669,17 | 18813,21 |       |     |
| Средняя за 1 день |   |      | 52,6  | 54,18   | 222,43  | 1567,76  |       |     |
|                   |   |      |       |         |         |          |       |     |
|                   |   |      |       |         |         |          |       |     |
|                   |   |      |       |         |         |          |       |     |

- С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный
- - 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 Лапшиной 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 Куткиной М.Н.
- - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 Москва «Хлебпродинформ», редакция Чебатуркиной 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 «Пчела» 1996г. редакция В.С.Турчиновой.
- 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

Накопительная ведомость по меню льготного питания /старшие классы - завтрак и обед/ 50-60% от среднесуточной нормы согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 2023г.

| Наименование продукта   | Норма на одного ребёнка в день<br>50% - 60 %<br>суточного<br>рациона | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   | Факт за<br>12<br>дней в г | Норма за 12 дней<br>50% - 60 %<br>суточного<br>рациона | Отклонение<br>от нормы в<br>% (+/-) |
|---|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---------------------------|--|-------------------------------------|
|   |  | день | день | день | день | день | день | день | день | день | день | день | день |                           |  |                                     |
| Хлеб ржаной<br>обогащённый<br>/ржано – пшеничный/<br>Хлеб пшеничный | 60-72  | 80   | 45   | 80   | 50   | 60   | 55   | 45   | 55   | 50   | 80   | 80   | 40   | 720                       | 720-864  | 0                                   |
| Мука пшеничная  | 10-12  | 1    | 11   | 34   | 48   | 6    |      | 9    | 2    | 25   | 5    |      | 3    | 143                       | 120-144  | 0                                   |
| Крупа<br>/злаки, бобовые  | 25-30  | 53   | 35   | 15   | 45   | 38   | 30   | 12   | 39   | 45   | 5    | 10   | 34   | 361                       | 300-360  | 0                                   |
| Макаронные изделия  | 10-12  | -    |      | 50   |      |      | 50   |      |      |      |      |      | 50   | 150                       | 120-144  | 0                                   |
| Картофель   | 93,5-112,2   | 207  | 108  | 114  | 50   |      | 104  | 175  | 205  | 75   | 194  | 75   | 25   | 1332                      | 1122-1346,4  | 0                                   |
| Овощи разные /<br>зелень/<br>Фрукты свежие                          | 160-192  | 210  | 245  | 202  | 130  | 172  | 150  | 160  | 204  | 185  | 305  | 202  | 150  | 2300                      | 1920-2304  | 0                                   |
| Соки  | 92,5/111   | 52   | 100  | 116  | 145  | 120  | 144  | 120  | 175  | 119  | 180  | 106  | 145  | 1578                      | 1110-1332  | +29                                 |
| Фрукты сухие в т. ч.<br>шиповник                                    | 100-120  | 200  |      |      |      | 200  |      | 200  |      |      | 200  |      |      | 800                       | 1200-1440  | -33                                 |
| Сахарный песок  | 10-12  |      | 20   |      |      |      | 20   | 20   |      | 20   |      | 20   | 20   | 120                       | 120-144  | 0                                   |
| Кондитерские изделия  | 17,5-21  | 18   | 23   | 23   | 22   | 20   | 18   | 17   | 26   | 24   | 17   | 21   | 23   | 252                       | 210-252  | 0                                   |
| Какао   | 7,5-9,0  | -    |      | 50   |      |      |      | 50   |      |      |      |      |      | 100                       | 90-108   | 0                                   |
| Кофейный напиток  | 0,6-0,72   | -    |      |      |      |      | 4    |      |      |      |      |      | 4    | 8                         | 7,2-8,64   | 0                                   |
| Чай   | 1-1,2  | -    | 4    |      |      |      |      | 4    | 4    |      |      |      |      | 12                        | 10,0-12,0  | 0                                   |
| Мясо б/к  | 1-1,2  | 1,5  |      | 1,5  | 1,5  | 1    |      |      |      | 1,5  | 1,5  | 1,5  |      | 10,5                      | 10,0-12,0  | 0                                   |
| Птица   | 39-46,8  | 45   | 9    | 218  | 62   | 105  | 98   |      | 70   |      | 154  |      | 94   | 515                       | 468-521,6  | 0                                   |
| Рыба филе   | 26,5-31,8  |      |      |      | 50   |      |      | 143  |      | 148  |      |      |      | 514                       | 318-381,6  | +11,2                               |
| Молоко,<br>Кисломол. продукция                                      | 38,5-46,2  | -    | 137  | 53   |      |      |      |      | 98   |      |      | 172  |      | 460                       | 462-554,4  | 0                                   |
| Творог  | 265 - 318  | 271  | 245  | 151  | 388  | 132  |      | 360  | 284  | 332  | 125  | 357  |      | 3188                      | 3180-3816  | 0                                   |
| Сметана   | 30-36  | -    |      |      |      |      | 144  |      |      | 159  |      |      | 57   | 360                       | 360-432  | 0                                   |
| Сыр   | 5-6  | 10   | 5    | 10   |      |      | 10   | 10   |      | 10   | 5    | 5    | 7    | 72                        | 60-72  | 0                                   |
| Масло сливочное   | 7,5-9,0  | -    |      |      | 4    | 30   |      |      |      |      | 22   | 32   |      | 90                        | 90-108   | 0                                   |
| Масло растительное  | 17,5-21  | 20   | 26   | 9    | 30   | 16   | 20   | 26   | 26   | 21   | 15   | 25   | 20   | 248                       | 210-252  | 0                                   |
| Яйцо шт.  | 9-10,8   | 14   | 13   | 3    | 14   | 13   | 10   | 11   | 13   | 12   | 10   | 7    | 10   | 130                       | 108-129,6  | 0                                   |
| Дрожжи  | 20-24  | 20   | 60   | 20   | 20   | 20   | 60   | 20   |      | 20   |      | 20   | 20   | 280                       | 240-288  | 0                                   |
| Соль  | 0,15-0,18  | -    |      | 1    |      |      |      |      |      | 1    |      |      |      | 2                         | 1,8-2,16   | 0                                   |
|   | 2,5-3  | 3,3  | 3,1  | 2,9  | 2,8  | 2,8  | 2,5  | 2,65 | 2,92 | 2,8  | 2,9  | 2,9  | 2,9  | 34,33                     | 30-36  | 0                                   |