УТВЕРЖДЕНО
Руководитель организатора питания
Директор ГАОУ школы № 577
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
Крошка О.С. Крошка
"30" августа 2022г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню для обучающихся 12-18 лет ГАОУ школы № 577 Красногвардейского района Санкт- Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга, а также за счет их собственных денежных средств и/или денежных средств родителей (законных представителей)

День: 1 понедельник ***(завтрак, обед, ужин)***

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша молочная из пшена и риса "дружба"	200	6,2	10	26,8	224	190	2008
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,01	6,7	27,9	54-3	2020
Бутерброд с сыром	60	7,7	14,9	12,7	225	3	2008
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	040	УСП
итого за приём пищи:	**617**	**14,8**	**25,5**	**60,9**	**547,4**		
ОБЕД							
Салат "Полонынский"до 01.03 С 01.03 Салат из св.по	100	1,1	10,1	3,7	110	28	2008
Суп картофельный с мясными фрикадельками	270	5,6	3	15,6	153	84	2012
Бефстроганов из отварного мяса	120	18,4	17,2	3,6	249,8	278	2012
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,5	45,2	247	323	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,4	0,4	22,8	100	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	**950**	**37,3**	**38,8**	**129,9**	**1052,4**		
УЖИН							
Кнели из птицы(паровые)	100	22	11,2	6,3	215	319	2008
Вермишель отварная	180	6,6	5,7	38	230	331	2008
Компот из кураги	200	0,4	0	28	113	044	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
итого за приём пищи:	530	**33,3**	**18,7**	**95,9**	**672**		
Всего за день	**2077**	**85,4**	**83**	**286,7**	**2271,8**		

День: 2

Возрастная категория :с 12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Сырники	180	28,9	16,2	37,9	412,6	54-64	2020
Какао со сгущённым молоком	200	3,5	3,4	22,3	133,4	54-8	2020
Бутерброд с маслом	40	2,4	6,3	16,6	133	1	2014
Груша свежая	150	0,6	0,5	15,5	70,5	002	УСП
Итого за приём пищи:	570	**35,4**	**26,4**	**92,3**	**749,5**		
ОБЕД							
Свежий огурец	100	0,7	0,1	1,9	11	103	УСП
Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	250/20/10	7,48	11,3	13,5	185,7	57	2012
Биточки рубленые из птицы паровые	100	17,4	10,8	11	204	315	2008
Соус томатный	50	0,6	2,5	3,2	37	364	2008
Рис отварной	180	4,4	7,6	39,3	244	325	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	6,8	27,1	095	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	060	УСП
Итого за приём пищи:	1045	**38,4**	**37,2**	**104,9**	**893,4**		
УЖИН							
Салат из моркови и яблок	100	1	6,1	7,2	123,6	54-11	2020
Котлета мясная рубленная	100	17,8	17,8	14,5	148,5	282	2012
Картофель отварной	180	3,5	5,6	28,2	177,6	333	2008
Напиток лимонный	200	0,1	0	7,3	32,3	181	УСП
Печенье сахарное	40	2,3	2,9	22,3	125,1	122	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
Итого за приём пищи:	570	**28**	**28,1**	**95,9**	**597,5**		
ИТОГО за день	**2155**	**94,08**	**93**	**293,1**	**2240,4**		

День: 3

Возрастная категория :с 12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
Макароны с сыром	200	9,4	21,2	36,1	375	210	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,6	26,5	392	2012
Бутерброд с джемом	40	1,2	4,3	22	132	2	2008
Банан свежий	200	3	1	42	192	096	УСП
итого за приём пищи:	680	**18,8**	**31,1**	**107**	**788,5**		
ОБЕД							
Салат зелёный с огурцом	100	1,1	10,1	2	104	17	2008
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	250/20/10	7,1	7,61	20,72	160,9	76	2012
Плов из отварного мяса	250	19,1	18,3	48	435,4	54-11м	2020
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,4	0,4	22,8	100	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
итого за приём пищи:	**880**	**31,9**	**28,1**	**115,1**	**810,3**		
УЖИН							
Рулет (паровой)	100	15	11,2	6,8	190	281	2008
Овощное рагу	180	4	8	15,7	154	351	2008
Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	8,6	35,9	076	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	20	1,6	0,8	10,2	46	056	УСП
Сдоба обыкновенная	50	3,6	2,1	26,6	141	464	2008
итого за приём пищи:	**550**	**24,3**	**22,2**	**67,9**	**566,9**		
ИТОГО за день	**2110**	**75**	**81,4**	**290**	**2165,7**		

День 4

Возрастная категория :с 12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/20	24,8	17,1	24,3	350	237	2012
Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4	2020
Бутерброд с сыром	60	7,7	14,9	12,7	225	3	2008
Мандарин свежий	150	1,2	0,3	1,2	57	052	УСП
итого за приём пищи:	**570**	**35,3**	**33,4**	**46,9**	**682,9**		
ОБЕД							
Салат из св.помидоров со сл.перцем	100	1,1	10,1	3,6	106	25	2008
Щи из св.капусты с картофелем,говядиной,сметаной	250/10/10/1	8,7	11,9	7,8	131,9	67	2012
Рыба(филе трески) припущенная . Соус	100/50	9,7	2,8	3,2	75	229/364	2008
Картофельное пюре	180	3,7	6,5	24,4	169	335	2008
Компот из кураги	200	0,4	0	28	113	044	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	**1051**	**30,1**	**33,9**	**106**	**787,5**		
УЖИН							
Гуляш из отварного мяса	100	17,4	17,1	3,5	237	277	2012
Каша гречневая вязкая	180	2,6	5,3	30,6	180	324	2008
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	434	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
итого за приём пищи:	**530**	**30,4**	**29,5**	**67,8**	**644**		
ИТОГО за день	**2151**	**95,8**	**96,8**	**220,7**	**2114,4**		

День: 5

Возрастная категория :с 12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
Каша молочная жидкая пшённая с маслом сливочным	200/5	7,5	8,5	33	238	189	2008
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,01	6,7	27,9	54-3	2020
Бутерброд с яйцом варёным	50	6,3	4,1	14,5	117,5	114	УСП
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	040	УСП
итого за приём пищи:	**590**	**14,7**	**13,2**	**68,9**	**453,9**		
ОБЕД							
Салат "здоровье"	100	1,5	5,18	7,18	80,1	29	2012
Бульон с гренками, курой и зеленью петрушки	50/20/20/1	9,66	1,93	19,8	136	104	УСП
Птица отварная. Соус сметанный	90	16,7	20,7	6,5	197	307/371	2008
Рис отварной	180	4,4	7,6	39,3	244	325	2008
Сок яблочный	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	060	УСП
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	**1066**	**43,3**	**41,3**	**137,2**	**1006,3**		
УЖИН							
Салат из моркови и яблок	100	1	6,1	7,2	123,6	54-11	2020
Жаркое по домашнему	200	23,3	23,3	22,5	288	276	2012
Компот из заморож.ягод	200	0,5	0,2	13,2	53,9	099	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	20	1,6	0,8	10,2	46	016	УСП
Булочка молочная	50	4,3	0,9	25,9	130	477	2008
итого за приём пищи:	570	**30,7**	**31,3**	**79**	**641,5**		
ИТОГО за день	**2226**	**88,7**	**85,8**	**285,1**	**2101,7**		

День: 6

Возрастная категория :с 12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша молочная жидкая из пшенички с маслом слив.	200	7,5	8,5	33	238	189	2008
Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4	2020
Горячий бутерброд с сыром	60	7,5	11,2	24,1	187	11	2008
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	040	УСП
итого за приём пищи:	**610**	**17,2**	**21,4**	**80,5**	**546,4**		
ОБЕД							
Салат"школьные годы"до 01.03 С 01.03 св.огурец	100	1,5	10	4,4	115	29	2008
Суп картофельный с клёцками, говядиной и зеленью	250/10/10/1	6,2	9,5	13,6	221,7	85	2012
Фрикадельки (паровые)	100	14,6	14,8	7,6	226	292	2008
Вермишель отварная	180	6,6	5,7	38	230	331	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	29,8	86	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	**896**	**36,4**	**42,8**	**132,4**	**1071,3**		
УЖИН							
Плов из птицы	250	25,8	9,06	41,8	352,6	304	2012
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	6,8	27,1	095	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
Булочка домашняя	80	5,8	9,4	38,4	176	122	УСП
Ацидофилин	150	4,5	1,5	6	60	435	2008
итого за приём пищи:	**600**	**40,4**	**21,8**	**116,6**	**729,7**		
ИТОГО за день	**2106**	**94**	**86**	**329,5**	**2347,4**		

День: 7

Возрастная категория :с 12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Пудинг из творога с яблоками	200	25,2	20,2	20,5	364,2	54-4	2020
Какао со сгущённым молоком	200	3,5	3,4	22,3	133,4	54-8	2020
Бутерброд с маслом	40	2,4	6,3	16,6	133	1	2014
Мандарин свежий	150	1,2	0,3	1,2	57	052	УСП
итого за приём пищи:	**590**	**32,3**	**30,2**	**60,6**	**687,6**		
ОБЕД							
Салат из св.помидоров и огурцов	100	0,9	10,1	2,9	106	23	2008
Свекольник с птицей и сметаной	250/20/10	9,1	10,6	17,65	209,8	65	2014
Котлета рубленная из птицы	100	18,6	14,2	12,5	171,1	54-5м	2020
Соус томатный	50	0,6	2,5	3,2	37	364	2008
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,5	45,2	247	323	2008
Компот из кураги	200	0,4	0	28	113	044	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	**940**	**39,5**	**35,4**	**145,6**	**970,5**		
УЖИН							
Перец болгарский в нарезке	50	0,65	0,08	2,4	12,8	54-4	2020
Котлета рыбная (треска)	100	14,2	2,4	8,6	112,6	54-11р	2020
Картофель отварной	180	3,5	5,6	28,2	177,6	333	2008
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,01	6,7	27,9	54-3	2020
Вафли	30	2,3	2,9	16,7	93,8	122	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
итого за приём пищи:	**507**	**24,6**	**12,7**	**83,8**	**525,9**		
ИТОГО за день	**2037**	**99,2**	**78,29**	**289,95**	**2184**		

День: 8

Возрастная категория :с 12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Оладьи с вареньем	175/25	13,6	12,6	85,3	509	444	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,6	26,5	392	2012
Банан свежий	200	3	1	42	192	096	УСП
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	060	УСП
итого за приём пищи:	**725**	**20,2**	**16,7**	**139,5**	**798,1**		
ОБЕД							
Салат "витаминный"	100	1,2	5,2	9,5	90	41	2008
Суп картофельный с горохом и гренками	250/20	7,35	4,88	25,2	169,2	81	2012
Тефтели (паровые)	100	17,2	12,5	7,8	213,3	286	2008
Рис отварной	180	4,4	7,6	39,3	244	325	2008
Сок персиковый	200	1	0,3	20,2	86	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
итого за приём пищи:	**930**	**35,5**	**32,3**	**125,6**	**916,5**		
УЖИН							
Запеканка картофельная с субпродуктами(печенью) с соусом сметанным	250/50	19,6	24,6	35,8	520	210	2013
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	16,2	82,2	102	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
итого за приём пищи:	**550**	**24,6**	**26,7**	**75,6**	**716,2**		
ИТОГО за день	**2205**	**80,3**	**95,4**	**340,7**	**2430,8**		

День: 9

Возрастная категория :с 12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога с молоком сгущённым	170	24,8	17,1	24,3	350	237	2012
Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4	2020
Бутерброд с сыром	60	7,7	14,9	12,7	225	3	2008
Груша	150	0,6	0,5	15,5	70,5	002	УСП
итого за приём пищи:	**560**	**34,7**	**33,6**	**61,2**	**696,4**		
ОБЕД							
Салат из квашеной капусты	100	0,9	5,1	7,6	83	40	2008
Суп картофельный с вермишелью, говядиной и зеленью	250/10/1	5,25	6,5	8,25	147	82	2012
Рыба,запечённая в сметанном соусе	340	24,2	24	33,8	450	237	2008
Сок яблочный	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	**881**	**37,9**	**38,4**	**108,5**	**958,6**		
УЖИН							
Салат из моркови и яблок	100	1	6,1	7,2	123,6	54-11	2020
Гуляш из отварного мяса	100	17,4	17,1	3,5	237	277	2012
Макароны отварные	180	6,6	5,7	38	230	331	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
Компот из заморож.ягод	200	0,5	0,2	13,2	53,9	099	УСП
итого за приём пищи:	**570**	**31,5**	**27,6**	**111,6**	**671,5**		
итого за день	**2011**	**98,75**	**91**	**285,15**	**2234,5**		

День: 10

Возрастная категория :с 12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
Каша жидкая из овсяных хлопьев с маслом сливоч.	200	6,8	4,7	25,2	171	189	2008
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,01	6,7	27,9	54-3	2020
Бутерброд с маслом	40	2,4	6,3	16,6	133	1	2014
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	040	УСП
итого за приём пищи:	**637**	**10,1**	**11,6**	**63,2**	**402,4**		
ОБЕД							
Салат "свеколка"	100	8	10,1	15,2	184	51	2008
Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петр	250/10/10/1	7,4	5,4	19,6	194	77	2012
Филе птицы отварное с соусом томатным с овощами	100/50	18,2	7,2	0,8	182	307	2008
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,5	45,2	247	323	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	6,8	27,1	095	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	**981**	**44,4**	**30,8**	**126,6**	**1026,7**		
УЖИН							
Свежий помидор	60	0,72	0,16	2,3	14,4	014	УСП
Котлета мясная рубленная	100	17,8	17,8	14,5	148,5	282	2012
Рис.припущенный с томатом	150	3,8	5,4	38,9	220	327	2008
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	434	2008
Печенье сахарное	40	2,3	2,9	22,3	125,1	122	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
итого за приём пищи:	**600**	**35**	**33,4**	**111,7**	**735**		
ИТОГО за день	**2161**	**89,5**	**75,8**	**301,5**	**2164,1**		
Итого за весь период (10дней)		911	887	2796	22712		
Среднее значение за период		91,6	88,7	279,6	2271,2		