

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель организатора питания

Директор ГАОУ школы № 577

Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Крошка О.С. Крошка

"ЛБ" оқсатил 2022г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню для обучающихся 7 - 11 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)

(завтрак, обед, ужин)

День: 1 понедельник

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	№ рецеп.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша молочная жидкая пшённая с маслом сливочным	200/5	7,5	8,5	33	238	189	2008
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,01	6,7	27,9	54-3	2020
Бутерброд с сыром	50	6,4	12,4	10,5	187	3	2008
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,8	66,3	010	УСП
итого за приём пищи:	612	14,8	21,5	65	519,2		
ОБЕД							
Салат "Полоньинский" до 01.03 С 01.03 Салат из св.помидор	60	0,6	6	2,2	66	28	2008
Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	4,5	2,4	12,5	122	84	2012
Бефстроганов из отварного мяса	100	15,3	14,3	3	208	278	2012
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	323	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	29,8	86	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	056	УСП
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	800	30,4	30	121	858,6		
УЖИН							
Кнели из птицы(паровые)	90	20	10,1	5,7	194	319	2008
Вермишель отварная	150	5,5	4,8	31,3	191	331	2008
Компот из кураги	200	0,4	0	28	113	044	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	20	1,6	0,8	10,2	46	056	УСП
итого за приём пищи:	460	27,5	15,7	75,2	544		
Всего за день	1872	72,7	67,2	261,2	1921,8		

День: 2

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность	№ рец.	технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У	(ккал)		
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Пудинг из творога (запечённый)	150	22,7	16,1	27,1	382	235	2012
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	11,2	57	052	УСП
Итого за приём пищи:	540	29,8	26,1	77,2	705,4		
ОБЕД							
Свежий огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,4	103	УСП
Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	200/10/10	6,5	9,4	10,1	151,4	57	2012
Биточки рубленые из птицы паровые	90	15,7	8,5	11	184	315	2008
Соус томатный	50	0,6	2,5	3,2	37	364	2008
Макароны отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	331	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	6,8	27,1	095	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	056	УСП
Итого за приём пищи:	735	32	27	84,3	690,9		
УЖИН							
Салат из моркови и яблок	100	1	6,1	7,2	123,6	54-11	2020
Котлета мясная рубленая (говядина)	90	16	16,2	13,1	133,7	282	2012
Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148	333	2008
Напиток лимонный	200	0,1	0	7,3	32,3	181	УСП
Печенье сахарное	30	2,3	2,9	16,7	93,8	122	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	20	1,6	0,8	10,2	46	056	УСП
Итого за приём пищи:	500	23,9	30,7	78	577,4		
ИТОГО за день	1775	85,7	83,8	239,5	1973,7		

День: 3

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Оладьи с вареньем	170	9,9	8,3	55,8	334,4	444	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,6	26,5	392	2012
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	060	УСП
Банан свежий	200	3	1	42	192	096	УСП
итого за приём пищи:	695	16,5	12,4	110	623,5		
ОБЕД							
Салат зелёный с огурцом	60	0,6	6	1,2	62,4	17	2008
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/10	5,57	5,97	16,28	126,45	76	2012
Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,3	54-11м	2020
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	29,8	86	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	056	УСП
итого за приём пищи:	720	25,67	28,6	106,3	715,15		
УЖИН							
Свежий помидор	60	0,72	0,16	2,3	14,4	014	УСП
Рулет из говядины (паровой)	90	13,4	10,1	6,1	171	281	2008
Овощное рагу	150	3,4	6,7	13,1	128	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
итого за приём пищи:	520	19,22	17,9	40,3	395,3		
ИТОГО за день	1935	61,39	58,8	256,6	1733,95		

День 4

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	№ рец.	технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/20	24,8	17,1	44,3	350	237	2012
Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4	2020
Бутерброд с сыром	50	6,4	12,4	10,5	187	3	2008
Груша свежая	150	0,6	0,5	15,5	70,5	002	УСП
итого за приём пищи:	570	33,4	31,1	79	658,4		
ОБЕД							
Салат из св.помидоров со сл.перцем	60	1,6	6,1	2,2	63,6	25	2008
Щи из св.капусты с картофелем,говядиной,сметаной и зеленью	221	7,1	9,7	6,5	107	67	2012
Рыба,тушённая с овощами(треска)	90	8,6	4,3	2,5	83,3	247	2011
Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	335	2008
Компот из кураги	200	0,4	0	28	113	044	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	056	УСП
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	791	26,2	28	95,3	678,5		
УЖИН							
Гуляш из отварного мяса	100	17,4	17,1	3,5	237	277	2012
Каша гречневая вязкая	150	2,2	4,4	25,5	150	324	2008
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	434	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	20	1,6	0,8	10,2	46	056	УСП
итого за приём пищи:	470	27,3	27,6	49,3	546		
ИТОГО за день	1831	86,9	86,7	223,6	1882,9		

День: 5

Возрастная категория : 7-11 лет

Возрастная категория : 7-11 лет							
Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Б	Ж	У			
Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
Макароны с сыром	150	7,1	13,9	27,1	281	210	2008
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,01	6,7	27,9	54-3	2020
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88	010	УСП
итого за приём пищи:	627	15,5	20,1	69,1	538,5		
ОБЕД							
Салат "здоровье"	60	1,5	5,18	7,18	80,1	29	2012
Бульон с гречками, курой и зеленью петрушки	200/20/20/	8	1,6	16,4	112,7	104	УСП
Птица отварная. Соус сметанный	90	16,7	20,7	6,5	197	307/371	2008
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	2008
Сок яблочный	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	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:	786	39,8	39,6	124,1	920		
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	056	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	1983	86	91	272,2	2100		

День: 6

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Б	Ж	У			
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша молочная жидкая из пшенички с маслом слив.	205	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	197	11	2008
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,8	66,3	010	УСП
итого за приём пищи:	615	17,2	21,4	80,6	552,2		
ОБЕД							
Салат"школьные годы" до 01.03. С 01.03 Св.огурец	60	0,9	6	2,6	69	29	2008
Суп картофельный с клёцками, говядиной и зеленью	200/10/10/1	5	7,7	11	179	85	2012
Фрикадельки из говядины (паровые)	90	13,5	14,6	8,5	225	292	2008
Вермишель отварная	150	5,5	4,8	31,3	191	331	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	29,8	86	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	056	УСП
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	791	31,3	35,8	119	920,6		
УЖИН							
Плов из птицы	200	20,6	7,24	33,4	282	304	2012
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	6,8	27,1	095	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	20	1,6	0,8	10,2	46	056	УСП
Булочка домашняя	80	5,8	9,4	38,4	176	122	УСП
Ацидофилин	200	5,4	2	8	80	435	2008
итого за приём пищи:	700	33,4	19,4	96,8	611,1		
ИТОГО за день	2106	81,9	76,6	296,4	2083,9		

День: 7

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		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	11,2	57	052	УСП
итого за приём пищи:	590	32,3	30,2	70,6	687,6		
ОБЕД							
Салат из св.помидоров и огурцов	60	0,5	6,1	1,7	64	23	2008
Свекольник с птицей и сметаной	200/20/10	8	10,5	14,5	171,6	65	2014
Котлета рубленая из птицы	90	16,8	13,2	11,2	154,5	54-5м	2020
Соус томатный	50	0,6	2,5	3,2	37	364	2008
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	323	2008
Компот из кураги	200	0,4	0	28	113	044	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	056	УСП
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	760	35,3	39,4	132,1	916,7		
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	150	2,9	4,7	23,5	148	333	2008
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,01	6,7	27,9	54-3	2020
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	20	1,6	0,8	10,2	46	056	УСП
Вафли	30	2,3	2,9	16,7	93,8	122	УСП
итого за приём пищи:	477	21,95	10,9	68,1	441,1		
ИТОГО за день	1827	89,55	80,49	270,8	2045,4		

День: 8

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Оладьи с вареньем	150/20	9,9	8,3	55,8	334,4	444	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,6	26,5	392	2012
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,8	66,3	010	УСП
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	060	УСП
итого за приём пищи:	645	14,1	12	82,8	497,8		
ОБЕД							
Салат "витаминный" до 01.03 С 01.03 Св.помидор	60	0,7	3,1	5,7	54	41	2008
Суп картофельный с горохом, говядиной и гречками	200/10/20	5,99	4,52	23,3	156,6	81	2012
Тефтели из говядины (паровые)	90	15,5	11	7	192	286	2008
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,3	20,2	86	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	056	УСП
итого за приём пищи:	770	30,09	26,9	109,4	783,6		
УЖИН							
Свежий огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,4	103	УСП
Запеканка картофельная с субпродуктами(печенью) с соусом сметанным	200/50	15,75	24,6	28,7	416,3	210	2013
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	16,2	82,2	102	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	20	1,6	0,8	10,2	46	056	УСП
итого за приём пищи:	530	18,55	25,8	56,6	552,9		
ИТОГО за день	1960	62,74	64,7	248,8	1834,3		

День: 9

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		(г)					
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога с молоком сгущённым	170	24,8	17,1	44,3	350	237	2012
Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4	2020
Бутерброд с маслом	40	2,4	6,3	16,6	133	1	2014
Груша	150	0,6	0,5	15,5	70,5	002	УСП
итого за приём пищи:	560	29,4	25	85,1	604,4		
ОБЕД							
Салат из квашеной капусты	60	0,9	3,1	4,6	50	40	2008
Суп картофельный с вермишелью, говядиной и зеленью	200/10/1	4,2	5,2	6,6	118	82	2012
Рыба(филе трески) припущенная .Соус	100/50	18,7	4,7	2,2	117	229/361	2008
Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	335	2008
Сок яблочный	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	056	УСП
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	761	33,3	21,1	89,3	682,6		
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
Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	31,9	194	209	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	20	1,6	0,8	10,2	46	056	УСП
Компот из заморож.ягод	200	0,5	0,2	13,2	53,9	099	УСП
итого за приём пищи:	570	26,1	29	66	654,5		
ИТОГО за день	1891	88,8	75,1	240,4	1941,5		

День: 10

Возрастная категория : 7-11 лет

Возрастная категория : 7-11 лет							
Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		(г)					
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Омлет на натуральном молоке.Кукуруза консервир.	110/60	18,1	17,5	14	268	214	2008
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,01	6,7	27,9	54-3	2020
Бутерброд с сыром	50	6,4	12,4	10,5	187	3	2008
Банан свежий	200	3	1	42	192	096	УСП
итого за приём пищи:	687	27,8	30,9	73,2	674,9		
ОБЕД							
Салат "свеколка"	60	4,8	6,1	9,1	110	51	2008
Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петро	200/10/10/7	6	4,4	16	158,1	77	2012
Филе птицы отварное с соусом томатным с овощами	100/50	8,2	7,2	0,8	182	307	2008
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	323	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	6,8	27,1	095	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	056	УСП
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	775	28	24,8	106,2	853,8		
УЖИН							
Свежий помидор	60	0,72	0,16	2,3	14,4	014	УСП
Котлета мясная рубленая	90	16	16	13,1	133,7	282	2012
Рис припущенный	150	3,7	4,6	38,5	209	326	2008
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	434	2008
Печенье сахарное	30	2,3	2,9	16,7	93,8	122	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	20	1,6	0,8	10,2	46	056	УСП
итого за приём пищи:	550	30,42	29,8	90,9	609,9		
ИТОГО за день	2012	86,22	85,5	270,3	2138,6		
Итого за весь период (10дней)		791,4	772	2599	19811,05		
Среднее значение за период		79,1	77,2	259,9	1981,1		