

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель организатора питания

Директор ГАОУ школы № 577

Красногвардейского района Санкт-Петербурга

О.С. Крошка

"28" декабря 2022г.

Циклическое 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: 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 жидкая пшённая с маслом сливочным	205	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 сыром	60	7,7	14,9	12,7	225	3	2008
итого за приём пищи:	472	15,5	23,41	52,4	490,9		
ОБЕД							
Салат "Полонинский" 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	0,8	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
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	040	УСП
итого за приём пищи:	1100	37,3	39,2	151,6	1108,9		
УЖИН							
Кнели из птицы(паровые)	100	22,3	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	33,6	18,7	95,9	672		
Всего за день	2102	86,4	81,31	299,9	2271,8		

День: 2

Возрастная категория : 12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Пудинг из творога (запечённый)	180	27	19,3	32,5	458,4	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
Итого за приём пищи:	420	32,9	29	71,4	724,8		
ОБЕД							
Свежий огурец	100	0,8	0,1	2,2	13	103	УСП
Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	270	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
Макароны отварные	180	6,6	5,7	38	230	331	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
Печенье сахарное	40	2,3	2,9	22,3	125,1	122	УСП
Груша свежая/Св.мандарин	150	0,6	0,5	15,5	70,5	002	УСП
Итого за приём пищи:	1140	40,08	35,6	136,1	1006,4		
УЖИН							
Салат из моркови и яблок	100	1	6,1	7,2	123,6	54-11	2020
Котлета мясная рубленая	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
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
Итого за приём пищи:	630	26,7	31,3	80,8	596		
ИТОГО за день	2155	94,08	93	288,3	2327,2		

День: 3

Возрастная категория : 12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		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
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	060	УСП
итого за приём пищи:	525	17,2	15,7	97,5	606,1		
ОБЕД							
Салат зелёный с огурцом	100	1,1	10,1	2	104	17	2008
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	270	6,84	7,33	19,98	155,2	76	2012
Плов из отварного мяса	250	19,1	18,3	48	435,4	54-11м	2020
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8	0,2	29,8	86	442	2008
Банан свежий	200	3	1	42	192	096	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
итого за приём пищи:	1070	35,14	38,73	165,38	1086,6		
УЖИН							
Свежий помидор	60	0,72	0,16	2,3	14,4	014	УСП
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
итого за приём пищи:	560	21,42	20,26	43,6	440,3		
ИТОГО за день	2155	73,76	74,69	306,48	2133		

День 4

Возрастная категория : 12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	№ рец.	технологическа я и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога со сгущ. молоком	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
итого за приём пищи:	430	34,1	33,1	45,7	625,9		
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
Груша свежая	150	0,6	0,5	15,5	70,5	002	УСП
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	1131	30,7	34,4	121,5	858		
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	2091	95,2	97	235	2127,9		

День: 5

Возрастная категория : 12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	200	9,4	21,2	36,1	375	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
итого за приём пищи:	477	17	26,61	58,5	544,5		
ОБЕД							
Салат "здоровье"	100	2,5	8,6	11,9	133,6	29	2012
Бульон с гречками, курой и зеленью петрушки	250/20/20/	9,66	1,93	19,8	136	104	УСП
Птица отварная. Соус сметанный	90	18,6	14,2	3,6	234	307/371	2008
Рис отварной	180	4,4	7,6	39,3	244	325	2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8	0,2	29,8	86	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88	010	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:	1266	46,76	39,03	168,6	1184,8		
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	2313	94,46	96,94	306,1	2370,8		

День: 6

Возрастная категория : 12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	№ рец.	технологическа я и нормативная документация /сборник рецептур/
		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	187	11	2008
итого за приём пищи:	465	16,6	20,8	65,8	475,9		
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/	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
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	040	УСП
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	1081	37	43,4	147,1	1141,8		
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.	50	4,3	1,8	23,6	114	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:	730	36,1	20,44	110,2	679,1		
ИТОГО за день	2276	89,7	84,64	323,1	2296,8		

День: 7

Возрастная категория : 12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рец.	Технологическа я 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
итого за приём пищи:	440	31,1	29,9	59,4	630,6		
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	10,58	17,65	209,8	65	2014
Котлета рубленая 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
Вафли	30	2,3	2,9	16,7	93,8	122	УСП
Мандарин свежий	150	1,2	0,3	1,2	57	052	УСП
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	1120	43,9	48,68	166,35	1227,3		
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
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
итого за приём пищи:	587	22,95	9,89	69,5	444,9		
ИТОГО за день	2147	99,2	88,47	295,25	2302,8		

День: 8

Возрастная категория :12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рец.	Технологическа я 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
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	060	УСП
итого за приём пищи:	525	17,2	15,7	97,5	606,1		
ОБЕД							
Салат "витаминный"	100	1,2	5,2	9,5	90	41	2008
Суп картофельный с горохом и гречками	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 фруктовый в ассортименте	200	0,8	0,2	29,8	86	442	2008
Яблоко свежее	200	3,5	0,8	19,6	94	040	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
итого за приём пищи:	1130	38,75	32,98	154,8	1010,5		
УЖИН							
Свежий огурец	100	0,8	0,1	2,2	13	103	УСП
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:	650	25,4	26,8	77,8	729,2		
ИТОГО за день	2305	81,35	95,4	330,1	2345,8		

День: 9

Возрастная категория : 12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рец.	Технологическа я 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
итого за приём пищи:	430	34,1	33,1	45,7	625,9		
ОБЕД							
Салат из квашеной капусты	100	0,9	5,1	7,6	83	40	2008
Суп картофельный с вермишелью, говядиной и зеленю	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
Груша	150	0,6	0,5	15,5	70,5	002	УСП
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	1031	38,45	38,9	123,95	1029,1		
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:	630	29,8	30,9	85,5	758,5		
ИТОГО за день	2091	102,35	102,9	255,15	2413,5		

День: 10

Возрастная категория : 12 лет и старше

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Кукуруза консервированная	100	2,87	0,6	9,9	60	101	УСП
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 яйцом варёным	50	6,3	4,1	14,5	117,5	114	УСП
итого за приём пищи:	557	16,27	9,41	56,3	376,4		
ОБЕД							
Салат "свеколка"	100	8	10,1	15,2	184	51	2008
Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петруш.	250/10/10/1	7,4	5,4	19,6	194	77	2012
Филе птицы отварное с соусом томатным с овощами	100/50	8,2	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
Банан свежий	200	3	1	42	192	096	УСП
Печенье сахарное	40	2,3	2,9	22,3	125,1	122	УСП
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	1181	39,7	34,7	190,9	1343,8		
УЖИН							
Свежий помидор	60	0,72	0,16	2,3	14,4	014	УСП
Котлета мясная рубленая	100	17,8	17,8	14,5	148,5	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
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
итого за приём пищи:	560	32,62	29,66	89	598,9		
ИТОГО за день	2161	88,59	73,77	336,2	2319,1		
Итого за весь период (10дней)		905,09	888,1	2975,58	22908,7		
Среднее значение за период		90,5	88,8	297,5	2290,8		