

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель организатора питания

Директор ГАОУ школы № 577

Красногвардейского района Санкт-Петербурга

*Н.С. Кропка*

"17" ноября 2023г.

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 (г)			Энерг. цен. (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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	0,8	0,6	14,8	66,3	010	УСП
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>612</b>	<b>14,8</b>	<b>21,51</b>	<b>65</b>	<b>519,2</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Салат "Полоньский" до 01.03 С 01.03 Салат из св.помидоров	60	0,8	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
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>800</b>	<b>30,4</b>	<b>30</b>	<b>121</b>	<b>858,6</b>		
<b>УЖИН</b>							
Кнедли 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
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	060	УСП
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>585</b>	<b>31</b>	<b>18,8</b>	<b>80,8</b>	<b>614,6</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1997</b>	<b>76,2</b>	<b>70,31</b>	<b>266,8</b>	<b>1992,4</b>		

День: 2

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>540</b>	<b>29,8</b>	<b>26,1</b>	<b>77,2</b>	<b>705,4</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Свежий огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,4	103	УСП
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	220	5,57	5,97	16,28	126,45	76	2012
Плохо из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,3	54-11м	2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	6,8	27,1	095	УСП
Печенье сахарное	30	2,3	2,9	16,7	93,8	122	УСП
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	056	УСП
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>750</b>	<b>26,87</b>	<b>25,37</b>	<b>100,3</b>	<b>696,05</b>		
<b>УЖИН</b>							
Салат из моркови и яблок	100	1	6,1	7,2	123,6	54-11	2020
Сосиски варёные	100	11	23	0,4	226	к/к	2012
Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148	333	2008
Молочко	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
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>570</b>	<b>22,6</b>	<b>39,9</b>	<b>51,4</b>	<b>656,6</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1860</b>	<b>79,27</b>	<b>91,37</b>	<b>228,88</b>	<b>2058,05</b>		

## День: 3

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			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная из пшена и риса "дружба"	200	6,2	10	26,8	224	190	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,6	26,5	392	2012
Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	60	6,6	7,2	14,3	148	12	2008
Банан свежий	200	3	1	42	192	096	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>660</b>	<b>15,9</b>	<b>18,2</b>	<b>89,7</b>	<b>590,5</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Салат зелёный с огурцом	60	0,6	6	1,2	62,4	17	2008
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
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8	0,2	29,8	86	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	056	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>720</b>	<b>32,9</b>	<b>33,1</b>	<b>107</b>	<b>803,8</b>		
<b>УЖИН</b>							
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
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>460</b>	<b>18,5</b>	<b>17,7</b>	<b>38</b>	<b>380,9</b>		
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1840</b>	<b>67,3</b>	<b>69</b>	<b>234,7</b>	<b>1775,2</b>		

## День 4

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			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>570</b>	<b>33,4</b>	<b>31,1</b>	<b>79</b>	<b>658,4</b>		
<b>ОБЕД</b>							
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
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	060	УСП
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	056	УСП
Батоны обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>916</b>	<b>29,7</b>	<b>31,1</b>	<b>100,9</b>	<b>749,1</b>		
<b>УЖИН</b>							
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
Напиток лимонный	200	0,1	0	7,3	32,3	181	УСП
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутр.	20	1,6	0,8	10,2	46	056	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>470</b>	<b>21,3</b>	<b>22,3</b>	<b>46,5</b>	<b>465,3</b>		
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1956</b>	<b>84,4</b>	<b>84,5</b>	<b>226,4</b>	<b>1872,8</b>		

## День: 5

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
	150	7,1	13,9	27,1	281	210	2008
Макаронны с сыром	207	0,3	0,01	6,7	27,9	54-3	2020
Чай с сахаром и лимоном	50	6,3	4,1	14,5	117,5	114	УСП
Бутерброд с яйцом варёным	200	3	1	42	192	096	УСП
Банан свежий	607	16,7	19,01	90,3	618,4		
<b>итого за приём пищи:</b>							
<b>ОБЕД</b>							
Салат "здоровье"	60	1,5	5,18	7,18	80,1	29	2012
Булочка с гренками, курой и зеленью петрушки	200/20/20/1	8	1,6	16,4	112,7	104	УСП
Птица отварная. Соус	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
Булочка молочная	50	4,3	0,9	25,9	130	477	2008
<b>итого за приём пищи:</b>	831	38,4	36,58	129	900,8		
<b>УЖИН</b>							
Салат из моркови и яблок	100	1	6,1	7,2	123,6	54-11	2020
Жареное по домашнему	200	23,3	23,3	22,5	288	276	2012
Копченое из замороженных 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
<b>итого за приём пищи:</b>	520	26,4	30,4	53,1	511,5		
<b>ИТОГО за день</b>	1958	81,5	85,99	272,4	2030,7		

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			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
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
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>605</b>	<b>16,1</b>	<b>22,6</b>	<b>67</b>	<b>542,2</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Салат "школьные годы" до 01.03. С 01.03 Св.огурец	60	0,9	6	2,6	69	29	2008
Суп картофельный с клецками, 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 обогащенный микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	056	УСП
Батон обогащенный	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>791</b>	<b>31,3</b>	<b>35,8</b>	<b>119</b>	<b>920,6</b>		
<b>УЖИН</b>							
Сосиски варёные	100	11	23	0,4	226	к/к	2012
Овощное рагу	150	3,4	6,7	13,1	128	351	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	6,8	27,1	095	УСП
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 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
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>750</b>	<b>27,2</b>	<b>41,9</b>	<b>76,9</b>	<b>683,1</b>		
<b>ИТОГО за день</b>	<b>2146</b>	<b>74,6</b>	<b>100,3</b>	<b>262,9</b>	<b>2145,9</b>		

День: 7

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Запеканка из творога с молоком сгущённым	170	24,8	17,1	44,3	350	237	2012
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,01	6,7	27,9	54-3	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
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>360</b>	<b>28,7</b>	<b>23,71</b>	<b>78,8</b>	<b>567,9</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Свежий огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,4	103	УСП
Суп картофельный с горохом, говядиной и гречками	200/10/20	5,99	4,52	23,3	156,6	81	2012
Гуляш из отварного мяса	100	17,4	17,1	3,5	237	277	2012
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	323	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
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>760</b>	<b>33,89</b>	<b>29,12</b>	<b>122</b>	<b>864,6</b>		
<b>УЖИН</b>							
Перец болгарский в нарезке	50	0,65	0,08	2,4	12,8	54-4	2020
Тефтели из говядины (паровые)	90	15,5	11	7	192	286	2008
Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148	333	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
Печенье сахарное	30	2,3	2,9	16,7	93,8	122	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>477</b>	<b>25,65</b>	<b>22,38</b>	<b>104,5</b>	<b>699,4</b>		
<b>итого за день:</b>	<b>1597</b>	<b>88,24</b>	<b>75,21</b>	<b>305,3</b>	<b>2131,9</b>		

## День: 8

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			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>695</b>	<b>16,5</b>	<b>12,4</b>	<b>110</b>	<b>623,5</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Салат витаминный" до 01.03 С 01.03 Св.помидор	60	0,7	3,1	5,7	54	41	2008
Свекольник с птицей и сметаной	200/20/10	8	10,5	14,5	171,6	65	2014
Котлет 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
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	2008
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	16,2	82,2	102	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	056	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>770</b>	<b>33,7</b>	<b>37,6</b>	<b>104</b>	<b>794,3</b>		
<b>УЖИН</b>							
Салат из солёных огурцов с луком	60	1,6	3	1,5	40,2	20	2008
Запеканка картофельная с субпродуктами(печенью) с соусом сметанным	200/50	15,75	24,6	28,7	416,3	210	2013
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,3	20,2	86	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	20	1,6	0,8	10,2	46	056	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19,95</b>	<b>28,7</b>	<b>60,6</b>	<b>588,5</b>		
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1960</b>	<b>70,15</b>	<b>78,7</b>	<b>274,6</b>	<b>2006,3</b>		



День: 9

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Пудинг из творога (запеченный)	150	22,7	16,1	27,1	382	235	2012
Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,3	133,4	54-8	2020
Бутерброд с сыром	50	6,4	12,4	10,5	187	3	2008
Груша	150	0,6	0,5	15,5	70,5	002	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>550</b>	<b>33,2</b>	<b>32,4</b>	<b>75,4</b>	<b>772,9</b>		
<b>ОБЕД</b>							
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 обогащенный микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	056	УСП
Батон обогащенный	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>966</b>	<b>33,3</b>	<b>21,1</b>	<b>89,3</b>	<b>682,6</b>		
<b>УЖИН</b>							
Салат из моркови и яблок	100	1	6,1	7,2	123,6	54-11	2020
Бефстроганов из отварного мяса	100	15,3	14,3	3	208	278	2012
Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	31,9	194	209	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 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
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>570</b>	<b>24</b>	<b>26,2</b>	<b>65,5</b>	<b>625,5</b>		
<b>итого за день</b>	<b>2086</b>	<b>90,5</b>	<b>79,7</b>	<b>230,2</b>	<b>2081</b>		

День: 10

Возрастная категория : 7-11 лет

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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 маслом	40	2,4	6,3	16,6	133	1	2014
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88	010	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>627</b>	<b>21,6</b>	<b>24,61</b>	<b>56,9</b>	<b>516,9</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Свежий огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,4	103	УСП
Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петрушки	200/10/10/1	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
Капуста 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 обогащенный микронутр.	40	3,2	1,7	20,4	92	056	УСП
Батон обогащенный	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>775</b>	<b>23,7</b>	<b>18,8</b>	<b>98,6</b>	<b>752,2</b>		
<b>УЖИН</b>							
Свежий помидор	60	0,72	0,16	2,3	14,4	014	УСП
Котлета рубленая мясная	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
Макароны	30	2,3	2,9	16,7	93,8	122	УСП
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутр.	20	1,6	0,8	10,2	46	056	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>550</b>	<b>30,42</b>	<b>29,76</b>	<b>90,9</b>	<b>609,9</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1952</b>	<b>75,72</b>	<b>73,17</b>	<b>246,4</b>	<b>1879</b>		