

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель организатора питания

Директор ГАОУ школы № 577

Красногвардейского района Санкт-Петербурга

*Крошк* О.С. Крошка

*Осетедия* 2024г.

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 рецептов/
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88	010	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>672</b>	<b>16,3</b>	<b>24,21</b>	<b>72</b>	<b>578,9</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,16	4,8	25,7	54-4	2020
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
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
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>1075</b>	<b>40,4</b>	<b>31,76</b>	<b>143,6</b>	<b>1024,7</b>		
<b>УЖИН</b>							
Свежий огурец	100	0,8	0,1	2,2	13	103	УСП
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 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
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>630</b>	<b>34</b>	<b>18,8</b>	<b>76,9</b>	<b>599,1</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>90,7</b>	<b>74,77</b>	<b>292,5</b>	<b>2202,7</b>		

День: 2

Возрастная категория : 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			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
Свежий мандарин	180	1,4	0,4	13,4	68,4	052	УСП
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>600</b>	<b>34,3</b>	<b>29,4</b>	<b>84,8</b>	<b>793,2</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Свежий помидор	100	1,1	0,2	3,8	24	014	УСП
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
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
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>910</b>	<b>34,44</b>	<b>30,73</b>	<b>147,48</b>	<b>939,7</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	180	3,5	5,6	28,2	177,6	333	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
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>630</b>	<b>25,9</b>	<b>41,8</b>	<b>69,5</b>	<b>754,2</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>94,08</b>	<b>93</b>	<b>301,78</b>	<b>2487,1</b>		

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 рецептур/
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша жидкая из овсяных хлопьев с маслом сливоч.	205	6,8	4,7	25,2	171	189	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>665</b>	<b>16,5</b>	<b>12,9</b>	<b>88,1</b>	<b>537,5</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Салат зелёный с огурцом	100	1,1	10,1	2	104	17	2008
Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	270	7,48	11,3	13,5	185,7	57	2012
Биточки рубленные 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
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
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>950</b>	<b>38,28</b>	<b>42,4</b>	<b>121,1</b>	<b>960,7</b>		
<b>УЖИН</b>							
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
Кукурузные хлопья	40	2,68	0,04	32,8	104	к/к	2020
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>540</b>	<b>23,38</b>	<b>20,14</b>	<b>74,1</b>	<b>529,9</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>78,16</b>	<b>75,44</b>	<b>283,3</b>	<b>2028,1</b>		

## День 4

Возрастная категория : 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			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
Груша свежая	180	0,7	0,6	18,6	84,6	002	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>610</b>	<b>34,8</b>	<b>33,7</b>	<b>64,3</b>	<b>710,5</b>		
<b>ОБЕД</b>							
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	271	8,7	11,9	7,8	131,9	67	2012
Рыба(филе трески) припущенная . Соус	150	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
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
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>1106</b>	<b>33,6</b>	<b>37</b>	<b>111,6</b>	<b>858,1</b>		
<b>УЖИН</b>							
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
Компот из заморож.ягод	200	0,5	0,2	13,2	53,9	099	УСП
Хлеб ржано- пшеничный обогащённый микронутр.	50	4,3	1,8	23,6	114	056	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>530</b>	<b>24,8</b>	<b>24,4</b>	<b>70,9</b>	<b>584,9</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>93,2</b>	<b>95,1</b>	<b>246,8</b>	<b>2153,5</b>		

## 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 рецептур/
		Б	Ж	У			
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 яйцом варёным	50	6,3	4,1	14,5	117,5	114	УСП
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88	010	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>650</b>	<b>16,6</b>	<b>26,1</b>	<b>76,8</b>	<b>607</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Салат "здоровье"	100	2,5	8,6	11,9	133,6	29	2012
Бульон с гренками, курой и зеленью петрушки	271	9,66	1,93	19,8	136	104	УСП
Птица отварная. Соус	100	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
Булочка молочная	50	4,3	0,9	25,9	130	477	2008
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>951</b>	<b>44,56</b>	<b>35,23</b>	<b>153,9</b>	<b>1077,6</b>		
<b>УЖИН</b>							
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
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	016	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>520</b>	<b>26</b>	<b>30,2</b>	<b>47,2</b>	<b>489,9</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>87,16</b>	<b>91,53</b>	<b>277,9</b>	<b>2174,5</b>		

## День: 6

Возрастная категория : 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			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная жидкая с маслом сливоч.	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	60	7,7	14,9	12,7	225	3	2008
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88	010	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>665</b>	<b>17,6</b>	<b>25,3</b>	<b>74</b>	<b>601,9</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Свежий помидор	100	1,1	0,2	3,8	24	014	УСП
Суп картофельный с клёцками, говядиной и зеленью	250/10/10/10/10	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
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>931</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>131,8</b>	<b>980,3</b>		
<b>УЖИН</b>							
Сосиски варёные	100	11	23	0,4	226	к/к	2012
Овощное рагу	180	4	8	15,7	154	351	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
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>810</b>	<b>30,5</b>	<b>44,2</b>	<b>92,9</b>	<b>777,1</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>84,1</b>	<b>102,5</b>	<b>298,7</b>	<b>2359,3</b>		

День: 7

Возрастная категория : 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			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Запеканка из творога с молоком сгущённым	170	24,8	17,1	44	350	237	2012
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
Свежий мандарин	180	1,4	0,4	13,4	68,4	052	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>597</b>	<b>28,9</b>	<b>23,81</b>	<b>80,7</b>	<b>579,3</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Свежий огурец	100	0,8	0,1	2,2	13	103	УСП
Суп картофельный с горохом и гречками	270	7,35	4,88	25,2	169,2	81	2012
Гуляш из отварного мяса	100	17,4	17,1	3,5	237	277	2012
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,5	45,2	247	323	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
Вафли	30	2,3	2,9	16,7	93,8	122	УСП
Батон обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>960</b>	<b>39,65</b>	<b>33,28</b>	<b>161,6</b>	<b>1038,6</b>		
<b>УЖИН</b>							
Перец болгарский в нарезке	50	0,65	0,08	2,4	12,8	54-4	2020
Тефтели (паровые)	100	17,2	12,5	7,8	213,3	286	2008
Картофель отварной	180	3,5	5,6	28,2	177,6	333	2008
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
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>580</b>	<b>26,35</b>	<b>20,28</b>	<b>78,2</b>	<b>599,9</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>99,2</b>	<b>77,37</b>	<b>320,5</b>	<b>2217,8</b>		

День: 8

Возрастная категория :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			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Оладьи с вареньем	175/25	13,6	12,6	85,3	509	444	2008
Банан свежий	200	3	1	42	192	096	УСП
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
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>725</b>	<b>20,2</b>	<b>16,7</b>	<b>139,5</b>	<b>798,1</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Салат "витаминный"	100	1,2	5,2	9,5	90	41	2008
Свекольник с птицей и сметаной	280	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
Рис отварной	180	4,4	7,6	39,3	244	325	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
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>960</b>	<b>38,6</b>	<b>41,88</b>	<b>133,75</b>	<b>978,9</b>		
<b>УЖИН</b>							
Солёный огурец	100	0,8	0,1	1,7	13	14	2022
Запеканка картофельная с субпродуктами(печенью) с соусом сметанным	250	19,6	24,6	35,8	520	210	2013
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
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>600</b>	<b>25,5</b>	<b>26,7</b>	<b>90,9</b>	<b>733</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>84,3</b>	<b>95,4</b>	<b>364,15</b>	<b>2510</b>		



День: 9

Возрастная категория : 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			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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 сыром	60	7,7	14,9	12,7	225	3	2008
Груша	180	0,7	0,6	18,6	84,6	002	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>620</b>	<b>38,9</b>	<b>38,2</b>	<b>86,1</b>	<b>901,4</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Салат из св.помидоров со сл.перцем	100	1,1	10,1	3,6	106	25	2008
Суп картофельный с вермишелью, говядиной и зеленью	261	5,25	6,5	8,25	147	82	2012
Рыба(филе трески) припущенная .Соус	150	18,7	4,7	2,2	117	229/361	2008
Картофельное пюре	180	3,7	6,5	24,4	169	335	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
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>971</b>	<b>36,25</b>	<b>30,6</b>	<b>97,25</b>	<b>817,6</b>		
<b>УЖИН</b>							
Салат из моркови и яблок	100	1	6,1	7,2	123,6	54-11	2020
Бефстроганов из отварного мяса	120	18,4	17,2	3,6	249,8	278	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
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>650</b>	<b>30,8</b>	<b>31</b>	<b>85,6</b>	<b>771,3</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>105,95</b>	<b>99,8</b>	<b>268,95</b>	<b>2490,3</b>		

## 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 рецептур/
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Омлет на натуральном молоке.Кукуруза консервир.	100/70	18,1	17,5	14	268	214	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	200	0,8	0,8	19,6	88	010	УСП
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>827</b>	<b>21,6</b>	<b>24,61</b>	<b>56,9</b>	<b>516,9</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Свежий огурец	100	0,8	0,1	2,2	13	103	УСП
Суп из овощей с птицей и сметаной, зеленью петруш	250/10/10/1	9,7	8,26	10,9	163,18	99	2011
Филе птицы отварное с соусом томатным с овощами	150	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
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
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>750</b>	<b>31,8</b>	<b>26,56</b>	<b>127,2</b>	<b>949,98</b>		
<b>УЖИН</b>							
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
<b>итого за приём пищи:</b>	<b>560</b>	<b>32,62</b>	<b>29,66</b>	<b>89</b>	<b>598,9</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>86,02</b>	<b>80,83</b>	<b>273,1</b>	<b>2065,78</b>		
Итого за весь период (10дней)		900,57	882,9	2936,38	22719,9		
Среднее значение за период		90	88,2	293,6	2271,9		