ГБОУ СОШ № 436

Подписано электронной подписью
04.06.2021 12:23
директор школы
Есипенко Марина Александровна
436-1622798635-20210604-154-5-1223-55

Согласовано:
Руководитель Управления Федеральной службы пот надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Главный государственный санитарный врач по городу Санкт-Петербургу
Н.С.Банкетова
"24" 12 2019г

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "Кавалер"
Г.М.Госькова
"" 2019 г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга Петродворцового района, с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета

Наименование	Выход,г	Технологическая и нормативная документация/сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные в-ва(мг)			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день															
Обед															
Салат из квашеной капусты с яблоками,маслом растительным *	100	2013	37т/к	0,50	3,90	7,40	77,00	0,01	11,00	0,30	2,30	49	28,30	15,20	0,9
Суп картофельный с фасолью	250	2008	99	7,10	3,60	14,90	112,80	0,12	0,80	0,16	0,20	80	191,20	30,40	1,5
Тефтели из говядины в соусе сметанном	100	2008	283	8,90	10,00	18,60	186,00	0,04	1,00	0,00	3,00	158,80	277,00	10,00	1
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	5,50	7,00	17,74	206,00	0,03	0,00	0,03	0,30	61,00	98,00	26,00	0,6
Сок фруктовый/апельсиновый/	200	2008	442	1,00	0,20	18,17	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,1
Батон обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	115,00	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке,массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,00	3,20	4,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,1
Итого за обед 1 день				**34,40**	**31,45**	**120,49**	**967,80**	**0,480**	**17,4**	**0,512**	**6,55**	**517,60**	**739,54**	**103,60**	**7,80**
2 день															
Обед															
Икра морковная	100	2008	56	3,80	5,10	7,50	118,00	0,05	5,00	1,52	3,90	32,00	56,00	33,00	1
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2008	84	2,50	4,50	4,43	77,20	0,048	7,60	0,06	0,16	35,40	42,60	17,60	0,6
Плов из филе птицы	250	2008	311	17,50	15,30	32,10	354,70	0,20	2,80	0,20	2,40	123,60	193,60	42,50	1,9
Компот из сухофруктов с вит."С"	200	2008	402	0,00	0,00	23,30	92,90	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	0,00	0,00	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,1

Батон обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	115,00	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Булочка творожная	75	2008	479	4,00	1,50	23,50	139,00	0,10	0,00	0,10	0,50	9,00	33,60	5,40	0,4
Итого за обед 2 день				**34,20**	**29,95**	**130,01**	**988,80**	**0,628**	**15**	**1,880**	**7,71**	**244,90**	**365,84**	**98,50**	**4,80**
3 день															
Обед															
Салат из свёклы отварной с маслом растительным	100	2011	52	1,40	4,00	8,26	92,8	0,02	3,65	0,00	1,82	35,46	40,63	20,69	1,32
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2008	91	2,89	4,16	16,94	126,5	0,09	7,52	0,21	0,22	29,40	76,10	26,02	1,005
Шницель рубленый из говядины	100	2008	272	15,00	12,40	12,60	187,5	0,07	0,00	0,00	3,60	245,00	300,00	24,00	2
Рагу овощное	180	2008	350	4,20	7,04	13,80	142,8	0,57	9,00	0,80	0,70	44,00	84,00	24,00	1
Кисель плодово-ягодный с витамином"С"	200	2008	411	0,10	0,10	23,10	113,0	0,01	28,60	0,00	0,10	5,00	8,00	2,00	0,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,0	0,10	0,00	0,00	0,60	22,00	40,04	0,00	0,1
Батон нарезной обогащённый	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	115,0	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	5,80	44,4	0,03	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,2
Итого за обед 3 день				**30,39**	**31,65**	**119,68**	**914,00**	**1,017**	**49,77**	**1,005**	**7,985**	**424,36**	**559,77**	**105,71**	**8,825**
4 день															
Обед															
Салат витаминный с маслом растительным/1-ый вариант/до 28.02 С 01.03.*салат из квашеной капусты	100	2008	41	1,20	4,20	9,50	90,00	0,01	1,10	0,30	2,30	36,00	27,00	15,00	1
Борщ из свежей капусты с картофелем,говядиной и сметаной	250/5/10	2008	76	3,66	4,90	11,46	90,00	0,03	1,04	0,02	0,23	50,20	60,80	9,05	1,04
Рыба/филе трески/запеченная в молочном соусе	300	2008	238	13,06	11,30	68,20	90,00	0,10	13,60	0,09	2,80	67,80	252,20	35,40	1,58
Компот из кураги с витамином"С"	200	2008	401	1,10	0,00	27,40	90,00	0,02	10,60	0,03	1,10	33,00	29,00	21,00	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	90,00	0,10	0,00	0,00	0,60	22,00	40,04	0,00	0,1
Батон нарезной обогащённый	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	90,00	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Мандарин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	90,00	0,00	38,00	0,00	0,25	160,00	142,00	11,00	0,13
Итого за обед 4 день				**26,17**	**23,95**	**163,24**	**630,00**	**0,39**	**64,34**	**0,44**	**8,03**	**396,50**	**551,04**	**91,45**	**5,35**
5 день															
Обед															
*Винегрет овощной	100	2008	51	1,40	5,10	6,60	123,00	0,02	15,00	0,25	4,60	38,00	36,00	19,00	1
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2008	101	3,90	2,80	20,00	121,00	0,11	8,00	0,20	0,30	23,00	64,00	25,00	1
Голубцы ленивые	250	2008	306	12,20	12,00	23,70	265,60	0,09	17,00	0,00	1,68	83,60	159,00	4,40	2,4
Сок фруктовый/персиковый/	200	2008	442	1,00	0,20	18,17	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	2,12	25,50	115,00	0,12	0,00	0,00	0,00	10,37	50,05	0,00	0,13
Батон нарезной обогащённый	50	к/к	к/к	4,00	2,33	25,99	143,78	0,25	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	1

Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке,массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,00	3,20	4,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,1
Итого за обед 5 день				**31,5**	**27,75**	**124,46**	**947,38**	**0,64**	**44,6**	**0,472**	**7,33**	**315,47**	**414,05**	**70,4**	**8,43**
6 день Обед															
Икра свекольная	100	2008	56	4,20	8,10	10,10	85,00	0,03	9,00	0,02	3,70	45,00	56,00	27,00	1,8
Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	2008	99/73	7,80	3,70	12,80	120,00	0,10	5,50	0,27	0,50	97,90	120,70	35,40	2,9
Фрикадельки из птицы, соус молочный	125	2010	308/350	10,20	16,70	10,50	198,00	0,05	0,00	0,05	2,90	190,00	200,00	18,33	1,67
Рис отварной	180	2008	325	3,70	6,30	32,80	183,00	0,02	0,00	0,05	0,08	13,00	161,00	39,00	0,6
Компот из апельсинов с витамином"С"	200	2008	399	0,50	0,10	34,00	101,00	0,02	12,00	0,00	0,10	18,00	12,00	7,00	0,2
Ватрушка с творогом	75	1996	695	4,00	1,50	16,40	99,00	0,10	0,00	0,10	0,50	9,00	33,60	5,40	0,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,1
Батон обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	115,00	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Итого за обед 6 день				**36,8**	**39,95**	**155,78**	**993,00**	**0,55**	**26,5**	**0,488**	**8,53**	**408,70**	**623,34**	**132,13**	**8,47**
7 день Обед															
*Салат из квашенной капусты с маслом растительным	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00	0,02	13,50	0,03	2,30	89,00	28,00	1,50	0,7
Суп крестьянский	250	2008	94	3,43	5,78	12,58	115,10	0,06	1,02	0,085	0,40	38,40	118,00	18,36	0,91
Мясо духовое	300	2011	258	16,70	17,50	25,70	265,40	0,15	8,96	0,57	5,28	51,49	310,09	73,16	4,96
Компот из изюма с витамином "С"	200	2008	401	0,50	0,10	28,10	116,00	0,03	0,66	0,00	0,10	16,00	26,00	8,00	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,6
Батон нарезной обогащённый	50	к/к	к/к	4,00	2,33	25,99	143,78	0,25	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	1
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке,массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,00	3,20	4,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,1
Итого за обед 7 день				**34,43**	**35,71**	**123,97**	**902,28**	**0,64**	**24,7**	**0,707**	**8,83**	**349,69**	**613,13**	**115,02**	**8,87**
8 день Обед															
Салат витаминный с маслом растительным/1-ый вариант/до 28.02 с 01.03 Салат картофельный с морковью,зелёным горошком,маслом растительным *	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90,00	0,01	11,00	0,30	2,30	36,00	27,00	17,00	1
Суп картофельный с рыбой	250/25	2008	92	10,90	2,43	35,40	162,90	0,13	1,90	0,14	0,72	15,71	158,00	27,74	0,58

Печень говяжья,тушёная в соусе сметанном с томатом и луком	100	2008	261/373	8,80	12,00	12,50	195,20	0,17	3,80	0,10	1,80	196,60	189,20	22,40	0,7
Макароны отварные	180	2008	331	6,60	5,76	37,56	229,20	0,072	0,00	0,036	0,96	13,20	43,20	8,40	0,96
Сок фруктовый/яблочный/	200	2008	442	1,00	0,20	18,17	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,6
Батон нарезной обогащённый	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	115,00	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	5,80	44,4	0,03	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,2
Итого за обед 8 день				**35,30**	**29,54**	**158,11**	**1020,70**	**0,66**	**21,70**	**0,58**	**6,73**	**327,31**	**482,44**	**92,54**	**9,64**
9 день															
Обед															
*Салат картофельный с маслом растительным	100	2008	43 т/к	0,80	7,65	5,95	95,85	0,01	15,00	0,05	0,13	24,00	43,00	9,50	0,5
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	250/5/5	2008	85	4,66	4,90	14,00	173,00	0,02	9,70	0,17	0,16	138,00	127,20	23,60	1,5
Сосиски отварные	100	2008	254	11,20	14,40	10,40	266,00	0,20	0,00	0,00	0,40	36,00	162,00	35,00	2
Пюре картофельное	180	2008	335	3,70	6,48	34,40	169,20	0,17	6,30	0,05	0,24	56,40	135,60	24,80	1,32
Кисель плодово-ягодный с витамином"С"	200	2008	411	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	8,60	0,00	0,10	5,00	8,00	2,00	0,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,1
Батон нарезной обогащённый	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	115,00	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Мандарин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00	0,00	38,00	0,00	0,25	160,00	142,00	11,00	0,13
Итого за обед 9 день				**27,61**	**37,08**	**139,33**	**1062,05**	**0,636**	**78**	**0,268**	**2,03**	**455,20**	**657,84**	**105,90**	**6,75**
10 день															
Обед															
Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	2008	48	4,70	19,50	7,00	224,00	0,02	6,00	0,05	6,70	168,00	111,00	24,00	1,7
Суп из овощей со сметаной	250/5	2008	95	2,50	4,40	8,90	142,20	0,00	0,40	0,20	1,60	55,20	140,00	18,10	0,9
Зразы рубленые из кур с омлетом	100	2008	317	15,80	12,00	34,75	211,75	0,17	3,10	0,30	1,40	178,40	245,00	23,70	0,07
Рагу овощное	180	2008	350	3,50	6,70	11,50	119,0	0,57	9,00	0,80	0,70	44,00	84,00	24,00	1
Сок фруктовый/вишнёвый/	200	2008	442	1,00	0,20	18,17	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,1
Батон обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	115,00	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	5,80	44,4	0,03	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,2
Итого за обед 10 день				**34,30**	**46,75**	**125,30**	**1040,35**	**1,036**	**24**	**1,350**	**11,35**	**511,40**	**645,04**	**106,80**	**9,57**
11 день															
Обед															
Салат из картофеля с солеными огурцами *	100	2011	37	1,34	7,94	8,50	110,84	0,05	7,17	0,00	2,34	24,67	39,22	19,34	0,67
Борщ сибирский с говядиной и сметаной	250/5/5	2008	80	9,56	7,40	10,50	149,30	0,05	9,97	0,20	0,32	52,20	104,30	29,40	1,9

Рыба /филе трески/ запеченная в омлете	100	2010	249	14,50	8,90	26,30	286,90	0,02	4,90	0,22	3,10	195,00	350,00	47,60	1,5
Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	2008	333	0,48	7,64	31,20	113,00	0,14	6,00	0,04	0,20	25,20	48,00	1,08	0,24
Компот из свежих яблок с витамином "С"	30	2008	394	0,29	0,20	4,00	18,60	0,01	2,00	0,00	0,10	5,60	3,60	3,60	0,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,1
Батон обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	115,00	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Мандарин	80	к/к	к/к	0,60	0,00	6,00	30,40	0,00	30,40	0,00	0,20	128,00	113,60	8,80	0,1
Итого за 11 день				**33,17**	**35,63**	**125,68**	**916,04**	**0,500**	**60**	**0,460**	**7,01**	**466,47**	**698,76**	**109,82**	**6,11**
12 день Обед															
Салат картофельный с морковью,зелёным горошком,маслом растительным	100	2011	40	2,74	7,06	9,55	112,70	0,09	8,36	0,05	2,83	19,55	65,20	24,13	0,9
Суп крестьянский со сметаной	250/5	2008	94	1,43	8,78	12,58	115,10	0,06	9,02	0,185	1,41	38,40	71,10	20,40	0,91
Гуляш из говядины	100	2008	259	10,70	6,90	3,10	218,00	0,00	0,50	0,01	1,10	64,00	250,00	25,00	0,2
Макароны отварные	180	2008	331	6,60	5,76	37,56	229,20	0,07	0,00	0,04	0,96	13,20	43,20	8,40	0,96
Сок фруктовый/яблочный/	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,1
Батон нарезной обогащённый	50	к/к	к/к	4,00	2,33	25,99	143,78	0,25	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	1
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке,массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,00	3,20	4,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,1
Итого за обед: 12 день				**34,67**	**35,93**	**131,85**	**1089,78**	**0,623**	**22**	**0,303**	**7,05**	**303,95**	**574,54**	**99,93**	**6,97**
Итого за 12 дней				**392,94**	**405,34**	**1617,90**	**11472,18**	**7,80**	**448,47**	**8,46**	**89,14**	**4721,55**	**6925,33**	**1231,80**	**91,59**
Среднее значение за 1 день				**32,75**	**33,78**	**134,83**	**956,02**	**0,65**	**37,37**	**0,71**	**7,43**	**393,46**	**577,11**	**102,65**	**7,63**
средняя сбалансированность				**1**	**1**	**4**									

***С 01.03. в рецепте блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный**

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт,2011.Рекомендовано НИИ питания РАМН ,редакция Могильного М.Г

Сборник рецептур блюд и куоинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт,2010.Рекомендовано НИИ питания РАМН ,редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания , Москва, ДеЛи плюс ,2013 под редакцией М.П. Могильного , Тутельяна В.А.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт Петербурга. СПБ,2008,под редакцией Куткиной М.Н.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство "Хлебпродинформ".Москва,1996г. Под редакцией Ф.Л.Марчука

-Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник-Москва, ДеЛ принт,2007-276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.

Выход порций готовых блюд соответствут СанПиН 2.4.5.2409-08

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, сокам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов