



Утверждаю:

Директор ФБУН «Санкт-Петербургский федеральный научный центр безопасности пищевого набора и технологического качества СОШ»:

/Н.В. Рекунова/

*2024/2*

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептура/технологическая карта
			белки	жиры	углеводы		
Возрастная категория 7-11 лет							
День 1							
Обед	Каша перловая с тушенкой (крупа перловая, тушенка, соль йодированная, масло слив)	150/90	16,98	21,73	30,93	374,93	84/158
	Суп картофельный с вермишелью (мясо говядина, вермишель, картофель, морковь, лук, соль, масло раст)	250	10,07	6,22	21	181,44	893
	Хлеб пшеничный	50	-	0,4	17,8	140	-
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Круассан в потребительской упаковке	45	2,88	9,5	22,5	189	-
Итого за обед 922,37		785	32,83	37,87	101,33		
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 1							
	Каша перловая с тушенкой (крупа перловая, тушенка, соль йодированная, масло слив)	180/100	18,5	23,34	34,02	390,65	84/158
	Суп картофельный	300	10,07	6,22	21	217,22	111



	витаминизированный (концентрат сухой, сахар-песок)												
	апелъсин	200	1,35	0,3	12,15	90	-						
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>											<b>1017</b>
<b>Возрастная категория 7-11 лет</b>													
<b>День 3</b>													
	Суп картофельный гороховый (картофель, горох, лук, морковь, мясо говядина, масло раст)	20/250	5,02	0,5	13,57	74,8	102						
	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод,)	40/145	15,34	24,69	38,17	436,3	523						
<b>Обед</b>	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-						
	Компот из сухофруктов	200	0,57		19,55	81	255						
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156	-						
<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>											<b>113,09</b>
<b>888,10</b>													
<b>Возрастная категория 12 лет и старше</b>													
<b>День 3</b>													
	Суп картофельный гороховый (картофель, горох, лук, морковь, мясо говядина, масло раст)	300	6,02	0,7	14,52	89,7	102						
	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод,)	40/155	17,02	26,89	40,83	473,49	523						
<b>Обед</b>	Хлеб пшеничный	100	2,9	0,4	17,8	280	-						
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,57		19,55	81	255						
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156	-						
<b>Итого за обед</b>		<b>885</b>											<b>115,75</b>
<b>885</b>													

950										
Возрастная категория 7-11 лет										
День 4										
Обед	Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, соль йод.)	150	8,77	9,35	57,93	298	307			
	Тефтели рыбные с соусом (минтай, соль, лук, мука, масло сл, морковь, яйцо, том, паста)	30/100	10,87	10,45	10,64	210	744			
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-			
	Борщ (картофель, капуста, лук, томаты паста, масло раст, соль йод., мясо говядина,)	250	3,8	2,9	4,3	98,3	-			
	Какао напиток( какао-порошок,молоко сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986			
Итого за обед		750	24,63	19,32	78,64					
821										
Возрастная категория 12 лет и старше										
День 4										
Обед	Картофельное пюре(картофель,масло сливочное, соль йод.)	250	6,37	4,1	33,5	315	307			
	Тефтели рыбные с соусом (минтай, соль,лук, мука,масло сл, морковь, яйцо, том,паста)	30/100	10,87	10,45	10,64	210	744			
	Хлеб пшеничный	80	2,9	0,4	17,8	220	-			
	Борщ (картофель, капуста, свекла, лук, томат паста, масло раст., соль йод., мясо говядина,)	300	3,8	2,9	4,3	130	-			
	Какао напиток( какао-порошок,молоко сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986			
Итого за обед		880	25,75	19,52	79,44					
950										

Возрастная категория 7-11 лет									
День 5									
Обед	Каша перловая (крупа перловая, соль йодиров, масло слив)	150	14,5	17,2	21,3	336	84		
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том, паста, лук, мука, масло раст)	80/30	13,9	6,5	4	265	437		
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-		
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603		
Сок в потребительской упаковке	1/200			24	91	-			
Итого за обед		710	26,85	35,20	90,5	861			

Возрастная категория 12 лет и старше									
День 5									
Обед	Каша перловая (крупа перловая, соль йодиров, масло слив)	200	14,5	17,2	21,3	389	84		
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том, паста, лук, мука, масло раст)	100/50	13,9	6,5	4	402	437		
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-		
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603		
Сок в потребительской упаковке	1/200			24	91	-			
Итого за обед 1051		830	26,85	35,20	90,5				

День 6 Возрастная категория 7-11 лет									
	Макаронные изделия с тушенкой (макаронные изд., тушенка, соль йодиров,	150/90	14,5	17,2	21,3	545	307		

Обед	масло слив)													
	яблоко	150	0,3	0,2	13,69						72			-
	Хлеб пшеничный	65	2,9	0,4	17,8						140			-
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,005	0,02	9,1						37			663
	Круассан в потребительской упаковке	1/45	3,25	9,5	27						205			-
Итого за обед		700		35,20	90,5								999	
Возрастная категория 12 лет и старше														
День 6														
Обед	Макаронные изделия с тушенкой (макаронные изд., тушенка, соль йодиров, масло слив)	200/90	19,3	16,26	28,4						634			307
	яблоко	200	0,3	0,2	13,69						114			-
	Хлеб пшеничный	100	2,9	0,4	17,8						280			-
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,005	0,02	9,1						37			663
	Круассан в потребительской упаковке	1/45	3,25	9,5	27						205			-
Итого за обед 1270		835		25,75	26,38								95,99	
Возрастная категория 7-11 лет														
День 7														
Обед	Суп щи из свежей капусты(картофель, капуста, мясо говядина, лук, морковь, томатная паста, соль йод),	250	2,5	6,7	8,76						150			88
	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодир),	150	10,34	17,6	13,5						268			676
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8						140			-
	Котлета мясная с соусом,(мясо говядина,	80/30	10,34	17,6	13,5						200			99



	рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод.)												
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140							-
	Компот витаминизированный из сухофруктов мандарин	200	0,57		19,55	81							255
Обед		150	0,8	0,2	7,5	57							
Итого за обед 906		700	21,41	31,29	107,02								
Возрастная категория 12 лет и старше													
День 8													
	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод.)	100/250	26,3	35,5	75,3	763							96
	Хлеб пшеничный	100	2,9	0,4	17,8	280							-
	Компот витаминизированный из сухофруктов мандарин	200	0,57		19,55	81							255
Обед		180	0,8	0,2	7,5	38							
Итого за обед 1162		830	21,75	31,35	108,13								
Возрастная категория 7-11 лет													
День 9													
	Картофель отварной картофель., соль йодиров, масло слив, молоко)	150	5,3	3,9	32,7	185,4							205/105
	Рыба запеченная( горбуша с/м, лук, морковь, соль йод., масло сл., яйцо)	80	10,1	5,97	7,98	132							254
	Хлеб пшеничный	100	2,9	0,4	17,8	280							-
Обед	Какао (молоко, какао-порошок, сахар-песок)	200	3,0	2,5	13,7	80,							274



	Суп перловый картофельный( картофель, крупа перловая, морковь, лук, том. Паста, соль йод., масло раст.,)	250	2,4	2,3	17,4	102	138
Итого за обед 779,4		780	22,51	14,24	89,08		
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 9							
	Картофель отварной(картофель.,соль йодиров, масло слив,молоко)	180	6,33	4,7	39,2	205	307
	Рыба запеченная( горбуша с/м, лук, морковь, соль йод., масло сл., яйцо)	80	10,1	5,97	7,98	132	254
Обед	Хлеб пшеничный	100	2,9	0,4	17,8	280	-
	Какао (молоко, какао- порошок, сахар-песок)	200	3,6	2,7	13,8	92	274
	Суп перловый картофельный( картофель, крупа перловая, морковь, лук, том. Паста, соль йод., масло раст.,)	300	2,4	2,3	17,4	125	138
Итого за обед 952		830	23,54	14,74	95,58		
Возрастная категория 7-11 лет							
День 10							
	Макаронные изделия (макарони,соль йодиров, масло слив)	150	8,77	9,35	57,93	298	304
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	100/50	20,5	21,3	3,8	269	92
Обед	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с молоком(чай, масло слив)	200	1,55	1,45	2,17	29	603

	молоко)									
	Сок в потребительской упаковке	1/200			24				91	-
Итого за обед 827		750	22,75	12,75	67,47					
Возрастная категория 12 лет и старше										
День 10										
Обед	Макаронные изделия (макаронны, соль йодиров, масло слив)	180	8,77	9,35	57,93	325				676
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том, паста, лук, мука, масло раст)	100/75	29,2	29,8	4,7	404				92
	Хлеб пшеничный	100	2,9	0,4	17,8	140				-
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29				603
	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	91				-
Итого за обед 989		855	43,65	43,65	107,3					