

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель управления Роспотребнадзора

По Ленинградской области

Историк О.А.

2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Васильева И.Э.

2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Гатчинская СОШ № 4»

Жумаева Н. В.

2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор «Гатчинская СОШ №8»

Безродная Я.А.

2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор «Никоновская СОШ»

Маргвелашвили П.В.

2019г.

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

с учетом потребности в пищевых веществах и энергии
обучающихся в общеобразовательных учреждениях

в возрасте с 12 до 18 лет

на период 2019-2024г.г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор «Вереvская СОШ»

Дмитриева Н.С.

2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор «Гатчинская СОШ №7»

Шутова М.В.

2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор «Гатчинская СОШ»

Григорьева А.Б.

2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор «Гатчинская гимназия К.Д.Ушинского»

Сергеев А.Н.

2019г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	3-ий день (среда)																
	Завтрак																
366	Запеканка из творога со стуженым молоком	200/30	21,84	20,74	46,22	484	0,20	0,93	0,06	1,68	294,50	388,81					
0.09	Яблоко	100	0,80	0,80	18,60	90	0,02	10,05	0,04	0,24	14,01	9,6					
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,05	10,32	60	0,00	2,80	0,00	0,06	2,68	2,17					
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2					
	Итого завтрак		25,24	21,79	90,24	705,00	0,32	13,78	0,10	2,58	318,09	425,78					3,13
	Обед																
140	Суп картофельный с макаронными изд. и курицей	250/30	8,37	8,51	23,30	176	0,14	16,50	0,23	1,60	95,56	127,00					
443	Шлов из говядины	100/150	17,46	21,30	62,41	486	0,17	0,76	0,08	1,84	236,54	337,20					
0.07	Помидор свежий	80	1,10	0,20	6,00	22	0,06	8,00	0,02	0,06	64,00	76,00					
631	Компот из свежих яблок	200	0,23	0,40	18,60	84	0,00	4,00	0,01	0,36	0,48	0,00					
0.06	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,08	0	0	0,6	6,3	26,1					
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2					
	Итого обед		30,87	30,82	140,35	903,20	0,55	29,26	0,34	5,06	409,78	591,50					6,01
	Итого за день		56,11	52,61	230,59	1608,2	0,87	43,04	0,44	7,64	727,87	1017,28					9,14
	4-ый день (четверг)																
	Завтрак																
302.02	Каша вязкая ячневая с маслом	250/15	9,72	7,36	43,25	268	0,22	9,95	0,14	1,96	226,84	231,48					
0.04	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00					
693	Какао с молоком	200	3,58	2,73	17,20	125	0,04	3,50	0,04	0,10	120,40	145,00					
0.03	Масло сливочное порцион.	20	0,20	12,40	0,40	114,00	0,00	0,00	0,08	0,20	6,00	8,00					
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2					
	Итого завтрак		20,90	27,29	76,25	641,00	0,39	13,45	0,36	3,06	382,14	486,68					3,10
	Обед																
138	Суп картофельный с перловкой и рыбой	300/25	8,84	7,36	34,68	201	0,16	6,86	0,09	2,65	68,45	95,62					
487	Курица отварная	120	14,40	13,50	14,60	238	0,10	0,52	0,05	0,70	10,84	34,20					
541	Гарнир: Рагу из овошей	230/10	4,20	10,32	40,06	276	0,14	17,15	0,26	0,82	142,50	206,32					
0.08	Огурец свежий	80	0,45	0,10	4,80	14	0,03	6,60	0,00	0,01	185,00	227,00					
0.11	Сок	200	0,40	0,00	24,46	76	0,04	4,00	0,00	0,40	20,00	12,00					
0.06	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,08	0	0	0,6	6,3	26,1					
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2					
	Итого обед		32,00	31,69	148,64	940,20	0,65	35,13	0,40	5,78	439,99	626,44					6,74
	Итого за день		52,90	58,98	224,89	1581,2	1,04	48,58	0,76	8,84	822,13	1113,12					9,84

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
5-ый день(пятница)														
Завтрак														
733.01	Оладьи с маслом	200/20	12,60	9,56	31,25	304	0,24	8,25	0,14	2,05	120,30	192,60	32,68	2,50
0.01	Сыр порционный "Российский"	30	6,4	8,2	0	10,8	0	0,4	0,08	0,15	280	150	10,5	0,4
0.09	Яблоко	100	0,80	0,80	18,60	90	0,02	10,05	0,04	0,24	14,01	9,6	0,7	0,13
0.03	Масло сливочное порцион.	20	0,20	12,40	0,40	114,00	0,00	0,00	0,08	0,20	6,00	8,00	0,00	0,04
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
685	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,05	13,70	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,04
	Итого завтрак		22,54	31,21	79,05	647,80	0,36	18,70	0,34	3,24	427,51	385,40	53,78	3,71
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	300/15/15	8,48	8,64	20,30	215	0,08	7,58	0,16	1,65	75,60	201,30	22,50	1,54
388	Котлета рубленая запеченная из рыбы	120	12,95	9,68	20,54	226	0,09	0,41	0,03	1,82	62,74	112,34	7,23	0,19
0.07	Помидор свежий	100	1,10	0,20	6,00	22	0,06	8,00	0,02	0,06	64,00	76,00	6,00	1,50
520	Гарнир: Картофельное пюре	230/10	5,32	12,10	44,58	274	0,17	6,82	0,10	0,54	201,20	172,40	60,20	0,81
631	Компот из свежих яблок	200	0,23	0,40	18,60	84	0,00	4,00	0,01	0,36	0,48	0,00	0,00	0,07
0.06	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,08	0	0	0,6	6,3	26,1	5,7	0,6
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Итого обед		31,79	31,43	140,06	956,20	0,58	26,81	0,32	5,63	417,22	613,34	111,53	5,31
	Итого за день		54,33	62,64	219,11	1604	0,94	45,51	0,66	8,87	844,73	998,74	165,31	9,02

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
6-ой день(понедельник)														
Завтрак														
302.04	Каша вязкая манная с маслом	250/15	7,68	10,48	48,32	268	0,22	13,56	0,12	1,98	90,62	136,58	33,82	1,72
769	Булочка домашняя	100	7,86	8,55	30,92	225	0,12	0,00	0,06	0,01	12,89	78,74	0,52	0,12
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
0.10	Груша	100	1,52	0,20	11,40	84	0,04	2,40	0,01	0,40	118,00	125,70	20,00	1,22
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,05	10,32	60	0,00	2,80	0,00	0,06	2,68	2,17	1,26	0,10
	Итого завтрак		19,66	19,48	116,06	708,00	0,48	18,76	0,19	3,05	231,09	368,39	65,50	3,76
	Обед													
135	Суп из овощей с мясом и сметаной	300/25/15	12,65	12,92	18,74	218	0,16	4,20	0,15	1,78	106,87	108,65	28,64	0,92
413	Сосиска отварная	120	8,32	10,03	3,08	202	0,19	0,00	0,00	0,70	24,67	86,74	8,70	0,82
534	Гарнир: Капуста тушеная	230	6,24	7,35	29,52	221	0,04	12,80	0,16	2,15	90,32	142,50	46,32	0,93
77	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,54	133,80	0,04	4,68	0,00	2,10	90,93	55,80	18,11	0,74
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70	0,00	33,50	98	0,00	2,06	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,06
0.06	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,08	0	0	0,6	6,3	26,1	5,7	0,6
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Итого обед		34,35	37,90	129,42	1008,00	0,61	23,74	0,31	7,93	326,39	444,99	117,37	4,67
	Итого за день		54,01	57,38	245,48	1716	1,09	42,50	0,50	10,98	557,48	813,38	182,87	8,43

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	7-ой день(вторник)																
	Завтрак																
366	Запеканка из творога со стуженным молоком	200/30	21,84	20,74	46,22	484	0,20	0,93	0,06	1,68	294,50	388,81	50,67	2,30			
0.03	Масло сливочное порцион.	20	0,20	12,40	0,40	114,00	0,00	0,00	0,08	0,20	6,00	8,00	0,00	0,04			
685	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,05	13,70	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,04			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
	Итого завтрак		24,58	33,39	75,42	727,00	0,30	0,93	0,14	2,48	307,70	422,01	60,57	2,98			
	Обед																
110	Борщ с капустой и картоф.с мясом и сметаной	300/25/20	11,20	11,96	36,54	278	0,04	24,65	0,25	3,21	285,45	199,32	5,60	0,49			
436	Жаркое по-домашнему	100/150	16,68	16,83	63,45	412	0,35	8,84	0,03	0,97	99,63	296,70	99,95	5,18			
50	Салат из свежкы с сыром	150	5,38	5,14	19,68	167			0,05	0,86	228,04	186,52	7,08	0,23			
0.11	Сок	200	0,40	0,00	24,46	76	0,04	4,00	0,00	0,40	20,00	12,00	9,00	0,40			
0.06	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,08	0	0	0,6	6,3	26,1	5,7	0,6			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
	Итого обед		37,37	34,34	174,17	1068,20	0,61	37,49	0,33	6,64	646,32	745,84	137,23	7,50			
	Итого за день		61,95	67,73	249,59	1795,2	0,91	38,42	0,47	9,12	954,02	1167,85	197,80	10,48			
	8-ой день(среда)																
	Завтрак																
302	Каша вязкая пшениная с маслом	250/10	9,84	8,01	48,21	283	0,22	7,24	0,18	2,39	230,14	229,65	42,65	1,20			
0.04	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00			
0.03	Масло сливочное порцион.	20	0,20	12,40	0,40	114,00	0,00	0,00	0,08	0,20	6,00	8,00	0,00	0,04			
693	Какао с молоком	200	3,58	2,73	17,20	125	0,04	3,50	0,04	0,10	120,40	145,00	27,00	0,26			
0.09	Яблоко	100	0,80	0,80	18,60	90	0,02	10,05	0,04	0,24	14,01	9,6	0,7	0,13			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
	Итого завтрак		21,82	28,74	99,81	746,00	0,41	20,79	0,44	3,73	399,45	494,45	85,25	3,23			
	Обед																
140	Суп каргофельный с макаронными изд. и курицей	300/30	9,26	9,34	28,34	213	0,17	18,67	0,28	1,92	102,60	152,40	32,60	2,05			
443	Плов из говядины	100/150	17,46	21,30	62,41	486	0,17	0,76	0,08	1,84	236,54	337,20	57,41	1,64			
0.07	Помидор свежий	100	1,10	0,20	6,00	22	0,06	8,00	0,02	0,06	64,00	76,00	6,00	1,50			
631	Компот из свежих яблок	200	0,23	0,40	18,60	84	0,00	4,00	0,01	0,36	0,48	0,00	0,00	0,07			
0.06	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,08	0	0	0,6	6,3	26,1	5,7	0,6			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
	Итого обед		31,76	31,65	145,39	940,20	0,58	31,43	0,39	5,38	416,82	616,90	111,61	6,46			
	Итого за день		53,58	60,39	245,20	1686,2	0,99	52,22	0,83	9,11	816,27	1111,35	196,86	9,69			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	9-ый день(четверг)																
	Завтрак																
733	Оладьи с маслом	200/20	12,60	9,56	31,25	304	0,24	8,25	0,14	2,05	120,30	192,60	32,68	2,50			
0.02	Колбаса вареная (покупная) порционная	30	6,4	8,2	2	100,8	0	0,4	0,08	0,15	280	150	10,5	0,2			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
693	Какао с молоком	200	3,58	2,73	17,20	125	0,04	3,50	0,04	0,10	120,40	145,00	27,00	0,26			
	Итого завтрак		24,88	20,69	65,55	600,80	0,38	12,15	0,26	2,90	527,60	512,80	80,08	3,56			
	Обед																
132	Рассольник по-ленинградски с мясом и сметаной	300/25/15	9,75	13,97	22,32	276	0,13	10,32	0,13	1,62	29,31	135,68	20,68	1,84			
369	Рыба отварная	120	11,94	4,68	13,24	159	0,10	5,82	0,09	1,97	3,24	44,32	2,74	0,09			
520	Гарнир: Картофельное пюре	230/10	5,32	12,10	44,58	274	0,17	6,82	0,10	0,54	201,20	172,40	60,20	0,81			
0.08	Огурец свежий	80	0,45	0,10	4,80	14	0,03	6,60	0,00	0,01	185,00	227,00	12,00	2,40			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70	0,00	33,50	98	0,00	2,06	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,06			
0.06	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,08	0	0	0,6	6,3	26,1	5,7	0,6			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
	Итого обед		31,87	31,26	148,48	956,20	0,61	31,62	0,32	5,34	432,35	630,70	111,22	6,40			
	Итого за день		56,75	51,95	214,03	1557	0,99	43,77	0,58	8,24	959,95	1143,50	191,30	9,96			
	10-ый день(пятница)																
	Завтрак																
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	21,84	20,74	46,22	484	0,20	0,93	0,06	1,68	294,50	388,81	50,67	2,30			
0.01	Сыр порционный "Российский"	30	6,4	8,2	0	10,8	0	0,4	0,08	0,15	280	150	10,5	0,4			
685	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,05	13,70	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,04			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
	Итого завтрак		30,78	29,19	75,02	623,80	0,30	1,33	0,14	2,43	581,70	564,01	71,07	3,34			
	Обед																
135	Суп из овощей с мясом и сметаной	300/25/15	12,65	12,92	18,74	218	0,16	4,20	0,15	1,78	106,87	108,65	28,64	0,92			
451	Котлета рубленая запеченная	120	8,64	8,26	24,65	288	0,07	12,20	0,03	1,46	128,64	213,87	29,65	1,82			
516	Гарнир: Макароны отварные	230/10	5,23	10,05	36,54	259	0,11	0	0,11	0,94	105,68	167,54	32,04	0,84			
0.07	Помидор свежий	100	1,10	0,20	6,00	22	0,06	8,00	0,02	0,06	64,00	76,00	6,00	1,50			
0.11	Сок	200	0,40	0,00	24,46	76	0,04	4,00	0,00	0,40	20,00	12,00	9,00	0,40			
0.06	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,08	0	0	0,6	6,3	26,1	5,7	0,6			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
	Итого обед		31,73	31,84	140,43	998,20	0,62	28,40	0,31	5,84	438,39	629,36	120,93	6,68			
	Итого за день		62,51	61,03	215,45	1622	0,92	29,73	0,45	8,27	1020,09	1193,37	192,00	10,02			

Примечание:

Для весеннего сезона в представленном меню с 1 марта по 30 июня овощи урожая прошлого года(капусту, репчатый лук, корнеплоды и т.д.) используются только после термической обработки в соответствии с СанПиН 2.4.5.2.2409-08

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапиной
Издательство "Хлебпродинформ", 2004г

Средняя энергетическая ценность по меню на 2019-2024 года

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	561	607	2311	16391	10	441	6	87	8631	10871	1883	98

Химический состав в среднем за день	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	56,1	60,7	231,1	1639,1	1,0	44,1	0,6	8,7	863,1	1087,1	188,3	9,8

Средняя сбалансированность: 1 | 1 | 4

Принимать пищу	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10	усреднено за 10 дней
	Завтрак	25	26	26	24	24	26	27	27	22	
Обед	33	35	33	35	35	37	39	35	35	37	35
Процентное соотношение калорийности по отдельным приемам пищи, %											



Индивидуальный предприниматель

Васильева И.Э.