АО "Столовая №14"

Согласовано

М.П.

"Организатор питания"

Меню

" " 2021 год

Майорова Елена Николаевна

Подписано цифровой подписью: Майорова Елена Николаевна
Дата: 2021.06.10 15:11:21 +03'00'

льготного питания для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Санкт- Петербурга

1 день

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Энергети-ческая ценность
завтрак					
Каша вязкая гречневая	150	6,80	3,00	26,90	162,00
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/15/5	4,50	8,70	7,40	131,00
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,30	0,10	15,20	62,00
Фрукты свежие	100	0,33	0,00	20,60	40,00
итого завтрак		11,93	11,8	70,1	395,0
обед					
Салат картофельный с солеными огурцами и маслом растительным (с зелёным луком с 01.03)	60	8,2	1,8	18,3	82,8
Борщ с капустой картофелем, свининой и сметаной	200/10/5	6,46	8,76	12,1	127,1
Сосиски отварные	80	6,5	15,52	8,2	298
Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131
Булочка "Творожная"	50	5,9	2,8	15,1	144
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,7	0,2	10,6	51
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	1,90	0,70	15,90	66,00
итого обед		34,76	36,58	123,4	1018,9
итого за день		46,69	48,38	193,5	1413,9

Зав.производством:

АО "Столовая №14"

Согласовано

М.П.

"Организатор питания"

Меню

" " 2021 год

льготного питания для
учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений
Санкт- Петербурга

2 день

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Энергети-ческая ценность
завтрак					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	155	5,6	6,4	24,8	179
Бутерброд с колбасой п/к	15/20	4,9	7,4	7,4	116
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
Яблоко свежее	100	0,33	0	20,6	40
итого завтрак		13,73	16,3	77,6	469
обед					
Салат витаминный с растительным маслом (до 28.02) / Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным (с 01.03)	60	0,9	9,06	5,1	105,6
Суп картофельный	200	2,9	2,3	15,36	94
Плов из филе птицы	200	23,9	16,3	37	408
Напиток клюквенный с витамином С	200	0,1	0,1	24,9	103
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,7	0,2	10,6	51
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	1,9	0,7	15,9	66
итого обед		31,4	28,66	108,86	827,6
итого за день		45,13	44,96	186,46	1296,6

Зав.производством:

АО "Столовая №14"

М.П.

"Организатор питания"

Согласовано

Меню

" " 2021 год

льготного питания для
учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений
Санкт- Петербурга

3 день

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Энергети-ческая ценность
завтрак					
Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	22,6	18,6	47,6	427
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	62
Бутерброд с маслом	25/10	2	9	7,5	141
Фрукты свежие	100	0,33	0	20,6	40
итого завтрак		25,23	27,7	90,9	669,7
обед					
Салат "Свеколка"	60	4,8	6,1	9,12	110,4
Щи из свежей капусты с курой и сметаной	200/10/5	5,38	5,6	5,6	86
Биточки рыбные	80	10,4	10,08	12	180,8
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141
Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,2	0,2	27,9	115
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,7	0,2	10,6	51
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	1,9	0,7	15,9	66
итого обед		27,48	28,28	101,42	750,2
итого за день		52,71	55,98	192,32	1419,9

Зав.производством:

АО "Столовая №14"

Согласовано

М.П.

"Организатор питания"

Меню

" " 2021 год

льготного питания для
учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений
Санкт- Петербурга

4 день

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Энергети-ческая ценность
завтрак					
Каша рисовая с маслом сливочным	155	3,9	6,3	21,6	159
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/15/5	4,5	8,7	7,4	131
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
Фрукты свежие	100	0,33	0	20,6	40
итого завтрак		10,23	16,3	72	437
обед					
Винегрет овощной с маслом растительным с сельдью (с зелёным луком с 01.03)	60/20	4,3	7,8	4	104
Суп картофельный с горохом	200	6,4	4,5	18,6	141
Рулет из говядины с луком и яйцом	80	12,1	10,1	7,3	200,5
Овощи, припущенные в молочном соусе	150	2,3	6,2	9	69
Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,7	0,2	10,6	51
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	1,9	0,7	15,9	66
итого обед		28,8	29,6	93,3	745
итого за день		39,0	45,9	165,3	1182

Зав.производством:

АО "Столовая №14"

Согласовано

М.П.

"Организатор питания"

Меню

" " 2021 год

льготного питания для
учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений
Санкт- Петербурга

5 день

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Энергети-ческая ценность
завтрак					
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	4,6	6,2	20,7	157
Бутерброд с ветчиной	25/10	3,62	4,1	15,94	103,2
Яйцо отварное 1 шт.	40	5,1	4,6	0	63
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62
итого завтрак		13,62	15,0	52,14	385,2
обед					
Салат из квашеной капусты (с зелёным луком с 01.03)	60	0,5	3	4,1	46,3
Суп из овощей со сметаной	200/5	3	4,2	10,2	91
Тефтели из говядины, соус томатный	80/20	9,95	6,9	25,5	301
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206
Сок яблочный	200	1	0,1	37,8	86
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,7	0,2	10,6	51
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	1,9	0,7	15,9	66
итого обед		21,65	19,70	141,8	847,3
итого за день		35,27	34,70	193,94	1232,5

Зав.производством:

АО "Столовая №14"

Согласовано

М.П.

"Организатор питания"

Меню

" " 2021 год

льготного питания для
учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений
Санкт- Петербурга

6 день

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Энергети-ческая ценность
завтрак					
Сосиски отварные	80	6,5	13,52	8,2	298
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
Помидор свежий (порционный)	40	0,6	0	13	22
Чай с молоком	200	1,6	1,7	7,9	52,8
Бутерброд с маслом	25/10	2	9	7,5	141
итого завтрак		16,2	29,02	67,9	704,8
обед					
Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным (до 28.02) / Огурец соленый (порционно) с 01.03	60	2,16	6,12	4,68	82,2
Суп крестьянский с крупой и свининой	200/10	4,9	7,184	9,92	123,1
Рыба, запеченная с яйцом	80	11,08	3,29	13,07	244
Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,9	4,7	23,5	148
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
Булочка "Творожная"	50	5,9	2,8	15,1	144
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,7	0,2	10,6	51
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	1,9	0,7	15,9	66
итого обед		31,24	25,29	117,17	961,3
итого за день		47,4	54,3	185,07	1666,1

Зав.производством:

АО "Столовая №14"

М.П.

"Организатор питания"

Согласовано

Меню

" " 2021 год

льготного питания для
учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений
Санкт- Петербурга

7 день

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Энергети-ческая ценность
завтрак					
Каша "Дружба" из пшена и риса молочная жидкая	155	4,8	7,75	20,75	173,6
Бутерброд с джемом или повидлом	20/5/15	1,2	4,3	22	132
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
Яблоко свежее	100	0,33	0	20,6	40
итого завтрак		7,83	13,35	85,77	452,6
обед					
Салат "Полонынский" до 28.02 / Салат "Полонынский" с пекинской капустой (с 01.03)	60	1,66	6,06	2,22	66
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	200/5	6,82	5,7	7,4	112,7
Котлеты рубленые из птицы	80	16,8	7,1	13,6	216
Рагу из овощей	150	3,23	11,65	12,11	167,3
Кисель плодово- ягодный с витамином С	200	0,1	0,1	27,9	113
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,7	0,2	10,6	51
Батон обогащенный микронутриентами	25	1,9	0,7	15,9	66
итого обед		32,21	31,51	89,73	792
итого за день		40,04	44,86	175,5	1244,6

Зав.производством:

АО "Столовая №14"

Согласовано

М.П.

"Организатор питания"

Меню

" " 2021 год

льготного питания для
учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений
Санкт- Петербурга

8 день

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Энергети-ческая ценность
завтрак					
Омлет натуральный	150	10,6	17,5	2	208
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	62
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/20	5,35	8,7	21,9	131
Фрукты свежие	100	0,33	0	20,6	40
итого завтрак		16,58	26,3	59,7	441
обед					
Огурец свежий (порционно)	60	0,1	1,18	3,42	47,4
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	6,1	5,8	17,2	163
Печень по-строгановски	80	12,4	9,6	5,9	163
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,7	0,2	10,6	51
Батон обогащенный микронутриентами	25	1,9	0,7	15,9	66
итого обед		28,3	22,38	116,02	812,4
итого за день		44,88	48,68	175,72	1253,4

Зав.производством:

АО "Столовая №14"

Согласовано

М.П.

"Организатор питания"

Меню

" " 2021 год

льготного питания для
учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений
Санкт- Петербурга

9 день

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Энергети-ческая ценность
завтрак					
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	4,6	6,2	20,7	157
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
Бутерброд с маслом	25/10	2	9	7,5	141
Яблоко свежее	100	0,33	0	20,6	40
итого завтрак		7,13	15,3	63,8	398
обед					
Салат "Школьные годы" (до 28.02) / Салат "Школьные годы" с пекинской капустой (с 01.03)	60	2,4	6,06	2,64	69
Борщ с картофелем, свининой и сметаной	200/10/5	4,48	9,82	15,6	139,1
Котлета рыбная любительская	80	13,8	2,1	4,8	88
Пюре картофельное с морковью	150	4,7	5,76	18,82	138,8
Напиток лимонный с витамином С	200	0,2	0	25,7	105
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,7	0,2	10,6	51
Батон обогащенный микронутриентами	25	1,9	0,7	15,9	66
итого обед		29,18	24,64	94,06	656,9
итого за день		36,41	39,94	157,86	1054,9

Зав.производством:

АО "Столовая №14"

Согласовано

М.П.

"Организатор питания"

Меню

" " 2021 год

льготного питания для
учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений
Санкт- Петербурга

10 день

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Энергети-ческая ценность
завтрак					
Пудинг из творога с повидлом	150/30	21,3	17,0	56,0	437,0
Чай с молоком	200	1,6	1,7	7,9	52,8
Бутерброд с колбасой п/к	15/20	4,9	7,4	7,4	116,0
Фрукты свежие	100	0,33	0,0	20,6	40,0
итого завтрак		28,13	26,1	91,9	645,8
обед					
Салат картофельный с маслом растительным (с 01.03 с зеленым луком)	60	1,0	9,2	7,1	115
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,9	2,96	20	121
Птица, тушенная в сметанном соусе	100	15,5	14,5	3,6	180
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203
Сок вишневый	200	1	0,1	37,8	92
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,7	0,2	10,6	51
Батон обогащенный микронутриентами	25	1,9	0,7	15,9	66
итого обед		28,7	33,86	127,8	828
итого за день		56,83	59,96	219,7	1473,8

Зав.производством: