

Согласовано:Утверждаю:

« _____ » _____ 2023г



2023г

Примерное циклическое сбалансированное диетическое меню (НКД- низкоуглеводная диета) рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 7 до 11 лет с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	150/5	5,6	6,4	24,8	179	189
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Чай с лимоном без сахара	200//7	0,3	0,1	15,2	62	431/429
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
Итого за Завтрак 1-4 класс		637	11,85	10,5	76,3	452,6	
Обед 1-4 класс	Яйцо с зеленым горошком и кукурузой	20/25/25	4,24	11,49	0,65	100,1	ТТК№23
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97/112
	Плов из птицы отварной	240	19,04	21,92	27,7	306	311
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
Итого за Обед 1-4 класс		845	28,41	36,4	105,39	745,92	
Итого за день		1482	40,26	46,9	181,69	1198,52	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным без сахара	150/5	6,8	7,1	26,9	199	184
	Сыр (порциями)	20	4,6	5,93		72,67	14
	Чай без сахара	200	0,2	0,1	15	60	430/429
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		560	17,05	16,73	64,8	482,27	
Обед 1-4 класс							
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6	1,38	61,8	19
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/5	2,5	4	9,5	84,1	76
	Запеканка картофельная с субпродуктами паровая	250	20,2	19,8	44,6	438	299
	Соус сметанный	20	0,28	0,8	1,28	13,6	371
	Напиток яблочный без сахара	200	0,1	0,1	26,4	108	438
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс		795	26,83	32,08	112,96	828,1	
Итого за день		1 355	43,88	48,81	177,76	1310,37	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Блинчики с соусом сметанным без сахара	125/25	10,41	10,28	18,59	208,27	ТТК№12
	Какао с молоком без сахара	200	2,9	2,5	24,8	134	433
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	130	0,62	0,62	15,2	70,2	338
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		560	15,38	13,9	68,49	463,07	
Обед 1-4 класс							
	Помидор свежий	60	0,5	0,12	1,6	10,8	71
	Щи со сметаной	200/5	2,55	4,48	4,48	68,8	84
	Котлета мясная паровая	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК№18

Рис отварной с овощами	150	1,52	4,58	19,16	169	ТТК№13
Кисель из замороженных ягод без сахара	200	0,11	0,11	27,9	113	403
Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс	880	24,03	26,1	96,54	741,93	
Итого за день	1440	39,41	40	165,03	1205	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Суфле творожное паровое без сахара	150	27,2	6,8	12,4	222	5,46
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	338
	Чай без сахара	200	0,2	0,1	15	60	430/429
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
	Итого за Завтрак 1-4 класс	590	29,85	7,7	47,1	382	
Обед 1-4 класс	Икра свекольная	60	2,5	4,9	6,1	78	56
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,28	6,91	13,65	100,57	91
	Шницель рыбный натуральный	100	17,8	13,4	9	228	242
	Пюре картофельное	150	3,72	6,48	24,3	169,2	335
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
	Итого за Обед 1-4 класс	755	30,23	33,17	114,55	829,37	
Итого за день	1 345	60,08	40,87	161,65	1211,37		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Омлет натуральный (паровой)	145/5	14,45	23,86	2,73	283,64	214
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429

	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		567	16,7	24,86	41,23	457,24	
Обед 1-4 класс							
	Огурец соленый	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70
	Суп из овощей со свининой и сметаной	200/10/5	1,22	1,62	8,6	83,97	95/815
	Котлеты рубленые из птицы паровые	100	9,4	6,08	10,08	150	314
	Макароны отварные с овощами	145/5	2,81	2,9	44,25	183,8	205
	Соус сметанный с томатом	30	0,48	1,2	2,16	21	372
	Кисель из замороженных ягод без сахара	200	0,11	0,11	27,9	113	403
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс		920	22,01	16,51	138,07	787,57	
Итого за день		1 487	38,71	41,37	179,3	1244,81	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Каша манная молочная с маслом сливочным без сахара	100/5	3,73	4,2	19,37	130,74	189
	Пудинг из творога паровой без сахара	100	15	11,33	24,25	189	225
	Какао с молоком без сахара	200	2,9	2,5	24,8	134	433
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	100	0,7	0,23	7,5	38	338
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		525	23,78	18,76	85,82	542,34	
Обед 1-4 класс							
	Салат из соленых огурцов	60	1,62	3,06	1,56	40,2	ТТК№7
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97/112
	Печень, тушеная с луком	90	2,7	5,53	5,14	132,6	ТТК№6
	Овощи, припущенные в молочном соусе	150	1,86	0,13	8,33	42,92	129
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара	200	0,6	0,1	31,7	131	402

Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	ТТК№8
Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс	1 120	21,11	19,81	115,17	768,54	
Итого за день	1 645	44,89	38,57	200,99	1310,88	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Макароны с сыром	125/15/10	8,48	12,93	30,2	272,02	210
	Чай без сахара	200	0,2	0,1	15	60	430/429
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		575	14,13	16,63	68,1	482,62	
Обед 1-4 класс	Салат из свеклы отварной.	60	0,84	3,6	4,95	55,56	52
	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,2	3,7	16,3	149,8	99/73
	Шницель рыбный натуральный	100	17,8	13,4	9	228	242
	Пюре картофельное	150	3,72	6,48	24,3	169,2	335
	Компот из свежих плодов с витамином С без сахара	200	0,22	0,22	27,9	115	394
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс		760	32,11	28,78	112,25	840,16	
Итого за день		1 335	46,24	45,41	180,35	1322,78	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" без сахара	150	4,68	7,44	20,36	167,99	190

Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
Чай с молоком или сливками без сахара	200	3,2	2,8	13,6	81	378/429
Сыр (порциями)	20	4,6	5,93		72,67	14
Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс	520	14,43	17,07	57,26	433,26	
Обед 1-4 класс						
Огурец соленый	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70
Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2,52	4,49	5,83	74,12	88
Зразы рубленные из птицы паровые	100/5	15,86	12	9,71	211	ТТК№24
Рис отварной с овощами	150	1,52	4,58	19,16	169	ТТК№13
Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара	200	0,6	0,1	31,7	131	402
Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс	885	28,49	25,77	111,48	820,92	
Итого за день	1 405	42,92	42,84	168,74	1254,18	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Омлет натуральный (паровой)	145/5	14,45	23,86	2,73	283,64	214
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	130	0,62	0,62	15,2	70,2	338
	Кофейный напиток без сахара	200	1,5	1,3	22,4	107	432
Итого за Завтрак 1-4 класс		520	19,47	26,78	60,13	562,04	
Обед 1-4 класс							
	Помидор свежий	60	0,5	0,12	1,6	10,8	71
	Борщ со сметаной	200/5	2,41	4,5	7,48	80,39	75
	Фрикадельки мясные паровые	100	7,27	9,64	13,46	200,6	ТТК№21
	Картофельное пюре с морковью	150	2,25	4,35	14,1	104,1	125
	Соус сметанный с томатом	20	0,32	0,8	1,44	14	372

Кисель из кураги без сахара	200	0,11	0,11	27,9	113	406
Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс	795	18,74	23,5	98,88	694,89	
Итого за день	1 315	38,21	50,28	159,01	1256,93	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	150/5	5,6	6,9	24,4	183	189
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	338
	Чай с молоком или сливками без сахара	200	3,2	2,8	13,6	81	378/429
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		565	12,7	11	67,6	414,6	
Обед 1-4 класс							
	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	200/35	1,32	2,41	17,06	94,68	92/69
	Запеканка картофельная с мясом	250	16,6	15,7	32,6	351	299
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
	Напиток яблочный без сахара	200	0,1	0,1	26,4	108	438
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс		910	24,32	22,25	110,1	732,88	
Итого за день		1 475	37,02	33,25	177,7	1147,48	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Суфле творожное паровое без сахара	150	27,2	6,8	12,4	222	5,46
	Чай без сахара	200	0,2	0,1	15	60	430/429
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338

	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		590	30,8	8,3	60,6	444,2	
Обед 1-4 класс							
	Салат "Полоньский" с пекинской капустой	60	0,67	6,06	2,45	68,27	28
	Суп из овощей со свининой и сметаной	200/10/5	1,22	1,62	8,6	103,8	95/815
	Котлета мясная паровая	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК№18
	Макаронны отварные с овощами	145/5	2,81	2,9	44,25	183,8	205
	Компот из свежих плодов с витамином С без сахара	200	0,22	0,22	27,9	115	394
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс		765	20,27	24,51	113,6	751,2	
Итого за день		1 355	51,07	32,81	174,2	1195,4	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Суп молочный с крупой без сахара	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45		54,5	14
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
	Чай с лимоном без сахара	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
Итого за Завтрак 1-4 класс		587	13,62	12,22	54,14	388,9	
Обед 1-4 класс							
	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97/112
	Рыба с луком	100/30	21,6	10,6	10,6	216	ТТК№25
	Морковь, с зеленым горошком в молочном соусе	150	4,15	18,12	13,85	238,04	135
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	ТТК№8
	Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	150	1,6	0,36	15	41,6	338
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс		1165	37,25	36,63	117,83	905,06	

Итого за день	1752	50,87	48,85	171,97	1293,96	
Итого за период	17 391	533,56	509,96	2098,39	14951,68	
Среднее значение за период		44,5	42,5	174,9	1246,0	
Баланс БЖУ		1,0	1,0	4,0		
% отнош БЖУ к ЭЦ		14	31	56		