

Согласовано:

Утверждаю:

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню 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	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс								
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,6	6,4	24,8	179	189	2008
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338	2017
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
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	ТТК
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97/112	2008
	Плов из птицы	240	19,04	21,92	27,7	306	311	2008
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	ТТК№1	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс		845	31,31	37,4	125,19	847,12		
Итого за день		1482	43,16	47,9	201,49	1299,72		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс		Неделя: 1			День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс								
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/5	6,8	7,1	26,9	199	184	2008
	Сыр (порциями)	20	4,6	5,93		72,67	14	2008
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	ТТК№1	ТТК
Итого за Завтрак 1-4 класс		560	19,95	17,73	84,6	583,47		

Обед 1-4 класс								
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6	1,38	61,8	19	2008
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/5	2,5	4	9,5	84,1	76	2008
	Запеканка картофельная с субпродуктами	250	20,2	19,8	44,6	438	299	2008
	Соус сметанный	20	0,28	0,8	1,28	13,6	371	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	ТТК
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК	
Итого за Обед 1-4 класс	795	27,73	32,18	104,34	809,1			
Итого за день	1 355	47,68	49,91	188,94	1392,57			

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс								
	Блинчики с соусом сметанным	125/25	10,41	10,28	18,59	208,27	ТТК№12	ТТК
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	130	0,62	0,62	15,2	70,2	338	2017
Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1	ТТК	
Итого за Завтрак 1-4 класс	560	19,73	15,4	98,19	614,87			
Обед 1-4 класс								
	Помидор свежий	60	0,5	0,12	1,6	10,8	71	2017
	Щи со сметаной	200/5	2,55	4,48	4,48	68,8	84	2008
	Котлета мясная	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК№18	ТТК
	Рис отварной с овощами	150	1,52	4,58	19,16	169	ТТК№13	ТТК
	Кисель из клюквы	200	0,11	0,11	27,9	113	403	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Печенье	20	1,8	2,9	15,25	95,15	ТТК№2	ТТК
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК	
Итого за Обед 1-4 класс	900	25,83	29	111,79	837,08			
Итого за день	1460	45,56	44,4	209,98	1451,95			

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	TK	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	14,21	10,76	13,39	210,63	224	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	338	2017
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1	ТТК
Итого за Завтрак 1-4 класс		590	21,21	13,16	77,79	522,43		
Обед 1-4 класс								
	Икра свекольная	60	2,5	4,9	6,1	78	56	2008
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,28	6,91	13,65	100,57	91	2008
	Шницель рыбный натуральный	100	17,8	13,4	9	228	242	2008
	Пюре картофельное	150	3,72	6,48	24,3	169,2	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс		755	29,18	32,77	90,73	736,77		
Итого за день		1 345	50,39	45,93	168,52	1259,2		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ TK	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс								
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	145/5	14,45	23,86	2,73	283,64	214	2008
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1	ТТК
Итого за Завтрак 1-4 класс		567	21,05	26,36	70,93	609,04		
Обед 1-4 класс								
	Огурец соленый	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70	2017
	Суп из овощей со свининой и сметаной	200/10/5	1,22	1,62	8,6	83,97	95/815	2008
	Котлеты рубленные из птицы	100	9,4	6,08	10,08	150	314	2008
	Макароны отварные с овощами	145/5	2,81	2,9	44,25	183,8	205	2017
	Соус сметанный с томатом	30	0,48	1,2	2,16	21	372	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК

	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс		920	21,45	16,1	118,05	712,97		
Итого за день		1 487	42,5	42,46	188,98	1322,01		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс								
	Каша манная молочная с маслом сливочным	100/5	3,73	4,2	19,37	130,74	189	2008
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	70/30	15	11,33	24,25	189	225	2008
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	100	0,7	0,23	7,5	38	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	ТТК
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	ТТК
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97/112	2008
	Печень, тушенная с луком	90	2,7	5,53	5,14	132,6	ТТК№6	ТТК
	Овощи, припущенные в молочном соусе	150	1,86	0,13	8,33	42,92	129	2008
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Кондитерские изделия	20	1,48	0,65	14,62	81,4	ТТК№5	ТТК
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	ТТК№8	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс		1 180	25,49	21,46	149,59	951,14		
Итого за день		1 705	49,27	40,22	235,41	1493,48		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс								
	Макароны с сыром	125/15/10	8,48	12,93	30,2	272,02	210	2008
	Печенье	20	1,8	2,9	15,25	95,15	ТТК№2	ТТК
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008

	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1	ТТК
Итого за Завтрак 1-4 класс		575	20,28	21,03	113,05	729,57		
Обед 1-4 класс								
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,95	55,56	52	2017
	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,2	3,7	16,3	149,8	99/73	2008
	Шницель рыбный натуральный	100	17,8	13,4	9	228	242	2008
	Пюре картофельное	150	3,72	6,48	24,3	169,2	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс		760	31,44	28,26	92,23	763,56		
Итого за день		1 335	51,72	49,29	205,28	1493,13		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс		Неделя: 2			День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1-4 класс									
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	4,68	7,44	20,36	167,99	190	2008	
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338	2017	
	Чай с молоком или сливками	200	3,2	2,8	13,6	81	378/429	2017	
	Сыр (порциями)	20	4,6	5,93		72,67	14	2008	
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1	ТТК	
Итого за Завтрак 1-4 класс		580	18,78	18,57	86,96	585,06			
Обед 1-4 класс									
	Огурец соленый	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70	2017	
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2,52	4,49	5,83	74,12	88	2008	
	Зразы рубленные из птицы	100/5	15,86	12	9,71	211	ТТК№24	ТТК	
	Рис отварной с овощами	150	1,52	4,58	19,16	169	ТТК№13	ТТК	
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008	
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК	
Итого за Обед 1-4 класс		885	27,04	25,27	101,58	770,32			
Итого за день		1 465	45,82	43,84	188,54	1355,38			

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс								
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	145/5	14,45	23,86	2,73	283,64	214	2008
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	130	0,62	0,62	15,2	70,2	338	2017
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	432	2008
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	2017
	Борщ со сметаной	200/5	2,41	4,5	7,48	80,39	75	2008
	Фрикадельки мясные	100	7,27	9,64	13,46	200,6	ТТК№21	ТТК
	Картофельное пюре с морковью	150	2,25	4,35	14,1	104,1	125	2008
	Соус сметанный с томатом	20	0,32	0,8	1,44	14	372	2008
	Кисель из кураги	200	0,11	0,11	27,9	113	406	2008
	Вафли	20	0,8	5,4	12,4	102	ТТК№11	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс		795	15,54	25,8	98,28	696,89		
Итого за день		1 315	35,01	52,58	158,41	1258,93		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс								
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,6	6,9	24,4	183	189	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	338	2017
	Чай с молоком или сливками	200	3,2	2,8	13,6	81	378/429	2017
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1	ТТК
Итого за Завтрак 1-4 класс		565	15,6	12	87,4	515,8		
Обед 1-4 класс								
	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	2017
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	200/35	1,32	2,41	17,06	94,68	92/69	2008
	Запеканка картофельная с мясом	250	16,6	15,7	32,6	351	299	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК

Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс	910	25,22	22,35	101,48	713,88		
Итого за день	1 475	40,82	34,35	188,88	1229,68		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	14,21	10,76	13,39	210,63	224	2008
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1	ТТК
Итого за Завтрак 1-4 класс		590	20,71	13,26	81,39	534,03		
Обед 1-4 класс								
	Салат "Полонинский" с пекинской капустой	60	0,67	6,06	2,45	68,27	28	2008
	Суп из овощей со свининой и сметаной	200/10/5	1,22	1,62	8,6	103,8	95/815	2008
	Котлета мясная	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК№18	ТТК
	Макароны отварные с овощами	145/5	2,81	2,9	44,25	183,8	205	2017
	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,22	0,22	27,9	115	394	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс		765	20,27	24,51	113,6	751,2		
Итого за день		1 355	40,98	37,77	194,99	1285,23		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс								
	Суп молочный с крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121	2017
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45		54,5	14	2008
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1	ТТК
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	2008
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК№19	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК

Итого за Завтрак 1-4 класс		827	17,02	13,32	83,84	533,1		
Обед 1-4 класс	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	2017
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97/112	2008
	Рыба с луком	100/30	21,6	10,6	10,6	216	ТТК№25	ТТК
	Морковь, с зеленым горошком в молочном соусе	150	4,15	18,12	13,85	238,04	135	2008
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	ТТК№8	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	150	1,6	0,36	15	41,6	338	2017
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс		1165	37,25	36,63	117,83	905,06		
Итого за день		1992	54,27	49,95	201,67	1438,16		
Итого за период		17 771	547,18	538,6	2331,09	16279,44		
Среднее значение за период			45,6	44,9	194,3	1356,6		
Баланс БЖУ			0,9	0,9	4,0			
% отнош БЖУ к ЭЦ			13	30	57			

Нормы:							
Завтрак			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
Обед			23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5	
Итого:			38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410	
Итого за завтрак за 1 неделю			117,6	101,9	493,6	3324,8	
Среднее значение за завтрак за 1 неделю			19,6	17,0	82,3	554,1	
Итого за завтрак за 2 неделю			111,9	105,0	512,8	3459,6	
Среднее значение за завтрак за 2 неделю			18,6	17,5	85,5	576,6	
Итого за обед за 1 неделю			161,0	168,9	699,7	4894,2	
Среднее значение за обед за 1 неделю			26,8	28,2	116,6	815,7	
Итого за обед за 2 неделю			156,8	162,8	625,0	4600,9	
Среднее значение за обед за 2 неделю			26,1	27,1	104,2	766,8	

Итого за завтрак за период				229,4	206,9	1006,4	6784,4	
Среднее значение за завтрак за период				19,1	17,2	83,9	565,4	
Итого за обед за период				317,8	331,7	1324,7	9495,1	
Среднее значение за обед за период				26,5	27,6	110,4	791,3	
Среднее значение за период				45,6	44,9	194,3	1356,6	

								норма, %
% соотношение от сут. нормы завтрак				24,8	21,8	25,0	24,1	20-25
% соотношение от сут. нормы обед				34,4	35,0	33,0	33,7	30-35
% соотношение от сут. нормы				59,2	56,8	58,0	57,7	50-60