

Согласовано:

Утверждаю:

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания
(комплексный обед*) для предоставления питания учащимся общеобразовательных
учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 12 до 18 лет с компенсацией его стоимости (части
стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед			Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед								
	Салат из квашенной капусты	100	1,6	5,1	7,7	83	47	2008
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	1,45	1,83	18,85	104,57	97/112	2008
	Плов из птицы	250	19,83	22,83	28,85	318,75	311	2008
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Хлеб школьный обогащенный	50	2,35	1,1	24,88	90	ТТК№3	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	130	0,5	0,4	13,4	61,1	338	2017
Итого за Комплексный обед		1 140	30,33	34,46	138,38	888,42		
Итого за день		1 140	30,33	34,46	138,38	888,42		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед			Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед								
	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10	2,3	103	19	2008
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/5	3,11	4,98	11,82	104,61	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
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Кондитерские изделия	20	1,48	0,65	14,62	81,4	ТТК №5	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	0,38	0,38	9,77	47	338	2017
Итого за Комплексный обед		985	29,03	37,69	122,07	948,61		
Итого за день		985	29,03	37,69	122,07	948,61		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед			Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед								
	Помидор свежий	100	0,83	0,2	2,67	18	71	2017
	Щи со сметаной	250/5	3,17	5,57	5,57	85,58	84	2008
	Котлета мясная	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК№18	ТТК
	Рис отварной с овощами	180	1,82	5,49	22,99	202,8	ТТК№13	ТТК
	Кисель из клюквы	200	0,11	0,11	24,89	103	437	2008
	Печенье	40	3,6	5,8	30,5	190,3	ТТК №2	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	ТТК
Итого за Комплексный обед		935	26,33	31,38	126,92	930,61		
Итого за день		935	26,33	31,38	126,92	930,61		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед			Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед								
	Икра свекольная	100	4,17	8,17	10,17	130	56	2008
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,83	8,6	16,98	125,1	91	2008
	Шницель рыбный натуральный	100	17,8	13,4	9	228	242	2008
	Пюре картофельное	180	4,46	7,78	29,16	203,04	335	2008

Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	180	0,9	0,18	16	80,1	442	2008
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	338	2017
Итого за Комплексный обед	985	33,04	39,31	111,01	887,64		
Итого за день	985	33,04	39,31	111,01	887,64		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед								
	Огурец соленый	100	1,1	0,2	3,8	22	70	2017
	Суп из овощей со свиной и сметаной	250/10/5	1,5	2	10,6	103,5	95/815	2008
	Котлеты рубленые из птицы	100	9,4	6,08	10,08	150	314	2008
	Макаронные изделия отварные	175/5	6,3	5,4	35,89	218,25	209	2008
	Соус сметанный с томатом	30	0,48	1,2	2,16	21	372	2008
	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,22	0,22	27,9	115	394	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК №4	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	72	ТТК №1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
Итого за Комплексный обед		1080	27,78	20,08	143,13	873,75		
Итого за день		1080	27,78	20,08	143,13	873,75		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед Неделя: 1 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед								
	Салат из соленых огурцов	100	2,7	5,1	2,6	67	ТТК №7	ТТК
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	1,45	1,83	18,85	104,57	97/112	2008
	Печень, тушеная с луком	110	3,3	6,76	6,29	223,14	ТТК №6	ТТК
	Рис отварной	180	3,33	5,67	29,52	182,7	325	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	19,78	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК №1	ТТК
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	ТТК №8	ТТК
Итого за Комплексный обед		1 155	22,36	26,44	126,84	949,61		
Итого за день		1 155	22,36	26,44	126,84	949,61		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед								
	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,25	92,6	52	2008
	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	7,68	4,58	20,18	185,47	99/73	2008
	Шницель рыбный натуральный	100	17,8	13,4	9	228	242	2008
	Пюре картофельное	180	4,46	7,78	29,16	203,04	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	20	0,94	0,44	9,95	36	ТТК №3	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	0,38	0,38	9,77	47	338	2017
Итого за Комплексный обед		960	33,66	32,78	104,09	881,11		
Итого за день		960	33,66	32,78	104,09	881,11		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед								
	Огурец соленый	100	1,1	0,2	3,8	22	70	2017
	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	250/5	3,14	5,59	7,26	92,19	88	2008
	Зразы рубленые из птицы	100/5	15,86	12	9,71	211	ТТК №24	ТТК
	Рис отварной с овощами	180	4,05	10,51	39,05	267	ТТК №13	ТТК

Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК №9	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
Зефир обогащенный	35	0,28	0,04	27,93	114,1	ТТК №10	ТТК
Итого за Комплексный обед	1 115	27,41	29,42	149,25	952,29		
Итого за день	1 115	27,41	29,42	149,25	952,29		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед **Неделя: 2** **День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед								
	Помидор свежий	100	0,83	0,2	2,67	18	71	2017
	Борщ со сметаной	250/5	3	5,6	9,3	100	75	2008
	Фрикадельки мясные	100	7,27	9,64	13,46	200,6	ТТК№21	ТТК
	Картофельное пюре с морковью	180	2,7	5,22	16,92	124,92	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
	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 Комплексный обед		1 040	20,91	30,95	116,99	844,52		
Итого за день		1 040	20,91	30,95	116,99	844,52		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед **Неделя: 2** **День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед								
	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	12	71	2017
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	250/35	1,61	2,92	20,69	114,83	92/69	2008
	Запеканка картофельная с мясом	250	16,6	15,7	32,6	351	299	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	338	2017
	Йогурт	125	5	3,88	17,13	125	ТТК№14	ТТК
Итого за Комплексный обед		1 170	30,69	24,98	139,6	914,43		
Итого за день		1 170	30,69	24,98	139,6	914,43		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед **Неделя: 2** **День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед								
	Салат "Полонынский" с пекинской капустой	100	1,12	10,1	4,08	113,78	28	2008
	Суп из овощей со свининой и сметаной	250/10/5	1,5	2	10,6	127,94	95/815	2008
	Котлета мясная	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК№18	ТТК
	Макаронные изделия отварные	175/5	6,3	5,4	35,89	218,25	209	2008
	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
	Кондитерские изделия	20	1,48	0,65	14,62	81,4	ТТК№5	ТТК
Итого за Комплексный обед		905	25,97	32,08	123,49	936,7		
Итого за день		905	25,97	32,08	123,49	936,7		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед **Неделя: 2** **День: суббота**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед								
	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	12	71	2017
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	1,45	1,83	18,85	104,57	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	180	4,98	21,74	16,62	285,65	135	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	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	ТТК
Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	150	1,6	0,36	15	41,6	338	2017
Итого за Комплексный обед	1 105	34,26	36,11	124,47	913,42		
Итого за день	1 105	34,26	36,11	124,47	913,42		
Итого за период	12 575	341,77	375,68	1526,24	10921,11		
Среднее значение за период		28,5	31,3	127,2	910,1		
Баланс БЖУ		0,9	1,0	4			
% соотношение БЖУ к ЭЦ		13	31	56			

Нормы:							
Обед			27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952	
Итого за обед за 1 неделю		168,9	189,4	768,4	5478,6		
Среднее значение за обед за 1 неделю		28,1	31,6	128,1	913,1		
Итого за обед за 2 неделю		172,9	186,3	757,9	5442,5		
Среднее значение за обед за 2 неделю		28,8	31,1	126,3	907,1		
Итого за обед за период		341,8	375,7	1526,2	10921,1		
Среднее значение за обед за период		28,5	31,3	127,2	910,1		
							Норма, %
% соотношение от сут. нормы обед		31,6	34,0	33,2	33,5		30-35

* Рацион составлен для предоставления питания учащимся в общеобразовательных учреждениях г.Санкт-Петербурга в возрасте с 12 лет до 18 лет, пребывающих в общеобразовательной организации до 6-ти часов