

Согласовано:

Приложение В к СанПиН 2.3/2.4.3890-20

Утверждено:

Генеральный директор

ООО "Торговый дом А.П.Иванов"

Ю.А.Иванов

202 г.

примерное циклическое двухнедельное диетическое (с заботлением органов пищеварения) 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 с вариантами выбора блюд

Рацион: Школа Лытовое 1-4 класс		Неделя: 1		День: понедельник			
Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	МКК
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1-4 класс</b>							
	Каша овсяная молочная жидкая с маслом сливочным с пониженным содержанием сахара	150/5	9,6	6,4	24,8	179	188
	Батон нарезной обогащенный	20	1,48	0,6	8,9	50,6	412
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,6	0,4	13,4	61	338
	Чай с сахаром	185/5	0,3	0,1	15,2	62	431
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	601
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		<b>620</b>	<b>11,86</b>	<b>10,5</b>	<b>76,3</b>	<b>452,6</b>	
<b>Обед 1-4 класс</b>							
	Яйцо с зеленым горошком и кукурузой	20/25/25	4,24	11,48	0,65	100,1	206
	Суп-пюре картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,61	18,94	86,22	97
	Плов из птицы	240	18,04	21,92	27,7	308	311
	Котлета рубленая из птицы на пару*	100	9,4	6,08	10,08	150	314
	Рис отварной*	150	2,78	4,73	24,6	162,25	325
	Чай с сахаром*	185/5	0,3	0,1	15	60	430
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Батон нарезной обогащенный	100	7,25	2,8	46,5	253	412
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		<b>745</b>	<b>32,33</b>	<b>37,52</b>	<b>125,09</b>	<b>678,32</b>	
<b>Итого за обед *</b>		<b>745</b>	<b>25,07</b>	<b>28,41</b>	<b>118,37</b>	<b>601,67</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1365</b>	<b>44,18</b>	<b>48,02</b>	<b>201,38</b>	<b>1328,92</b>	
<b>Итого за день*</b>		<b>1365</b>	<b>36,92</b>	<b>36,91</b>	<b>191,67</b>	<b>1254,17</b>	

\* варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Лытовое 1-4 класс		Неделя: 1		День: вторник			
Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1-4 класс</b>							
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным с пониженным содержанием сахара	150/5	9,8	7,1	26,8	199	184
	Сыр (порционные твердых сортов)	20	4,6	5,93		72,67	14
	Чай с сахаром	185/5	0,3	0,1	15	60	430
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	601
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,6	29,7	161,8	412
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		<b>630</b>	<b>19,95</b>	<b>17,73</b>	<b>84,6</b>	<b>683,47</b>	
<b>Обед 1-4 класс</b>							
	Салат из свежих огурцов без кожуры	80	0,42	6	1,38	61,6	19
	Суп-пюре из картофеля	200	4,1	6,4	18,3	165	124
	Запеканка картофельная с субпродуктами	260	20,2	19,8	44,6	436	259
	Соус сметанный	20	0,28	0,8	1,26	13,6	371
	Котлета мясная паровая *	100	13,47	12,83	10,5	208,33	272
	Пюре картофельное*	150	3,72	6,46	24,3	169,2	335
	Чай с сахаром*	185/5	0,3	0,1	15,2	62	431
	Кисель из свежих плодов или ягод	200	1	0,2	17,78	89	602
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,6	29,7	161,8	412



Итого за Обед 1-4 класс	790	30,35	35,7	113,04	818,2	
Итого за Обед*	790	26,38	35,31	99,38	818,13	
Итого за день	1 320	50,3	54,43	197,64	1502,57	
Итого за день*	1 290	48,31	53,04	183,68	1401,6	

\* варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: среда

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Пудинг рисовый протертый (вареный на пару) с маслом	150/10	4,9	10,4	41,8	250	278
	Какао с молоком	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	50	5,8	2	39,6	202,4	412
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		<b>570</b>	<b>14,22</b>	<b>16,52</b>	<b>121,4</b>	<b>666,6</b>	
Обед 1-4 класс	Салат из отварной моркови с сыром	50	0,5	0,12	1,6	10,8	71
	Суп лапша домашняя	200	2,3	12,24	3,44	87,2	113
	Котлета мясная паровая	100	13,47	12,83	10,5	208,33	272
	Рис отварной с овощами	150	1,52	4,58	19,18	159	323
	Котлета рубленая из птицы паровая*	100	9,4	8,08	10,08	150	314
	Макаронные изделия отварные*	145/5	5,25	4,0	29,01	181,88	209
	Чай с сахаром*	185/5	0,3	0,1	15,2	62	431
	Кисель из замороженных ягод	200	0,11	0,11	27,9	113	403
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	801
	Батон нарезной обогащенный	40	2,8	1	19,8	101,2	412
	<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		<b>875</b>	<b>24,8</b>	<b>33,98</b>	<b>95,4</b>	<b>789,53</b>
<b>Итого за Обед*</b>		<b>885</b>	<b>24,55</b>	<b>27,14</b>	<b>83,03</b>	<b>863,06</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1445</b>	<b>39,02</b>	<b>49,5</b>	<b>216,8</b>	<b>1478,13</b>	
<b>Итого за день*</b>		<b>1435</b>	<b>38,87</b>	<b>42,88</b>	<b>214,43</b>	<b>1379,68</b>	

\* варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: четверг

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Суфле творожное	100	18,1	15,3	21	210,63	328
	Яблоко печеные	130	0,46	0,46	24,24	102,65	751
	Чай с сахаром	185/5	0,2	0,1	15	60	430
	Батон нарезной обогащенный	40	2,8	1	19,8	101,2	412
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		<b>310</b>	<b>21,56</b>	<b>15,56</b>	<b>80,04</b>	<b>474,79</b>	
Обед 1-4 класс	Утка свекольная	60	2,5	4,9	6,1	78	66
	Суп крестьянский с крупой (пшеника)	300	1,54	3,6	6,01	71,1	94
	Шницель натуральный рубленый рыбный	100	17,8	13,4	9	228	242
	Пюре картофельное	150	3,72	6,48	24,3	169,2	336
	Котлета мясная паровая*	100	13,47	12,83	10,5	208,33	272
	Картофель отварной*	150	3,88	7,34	31,57	208,22	125
	Напиток яблочный*	200	0	0	0	106	874
	Чай с сахаром*	185/5	0,3	0,1	15,2	62	431
	Батон нарезной обогащенный	50	5,8	2	39,6	202,4	412
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		<b>710</b>	<b>31,66</b>	<b>39,48</b>	<b>102,21</b>	<b>810,7</b>	
<b>Итого за Обед*</b>		<b>710</b>	<b>27,19</b>	<b>30,67</b>	<b>95,78</b>	<b>875,05</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1220</b>	<b>63,32</b>	<b>47,34</b>	<b>182,25</b>	<b>1265,49</b>	
<b>Итого за день*</b>		<b>1220</b>	<b>48,85</b>	<b>47,53</b>	<b>175,82</b>	<b>1349,84</b>	

\* варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятница

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		



Завтрак 1-4 класс	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	145/5	14,45	23,86	2,73	283,64	314
	Чай с сахаром*	185/5	0,5	0,1	15,2	60	430
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	38,5	202,4	412
	<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>	<b>550</b>	<b>21,05</b>	<b>26,95</b>	<b>70,93</b>	<b>609,04</b>	
Обед 1-4 класс	Салат из свежих огурцов без кожицы	80	0,42	8	1,35	61,8	19
	Суп-пюре из овощей	200	1,22	1,62	8,6	83,97	116
	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
	Суфле из птицы*	100	16	7	22	242	448
	Картофель отварной*	150	3,88	7,34	31,57	209,22	123
	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,22	0,22	27,9	115	394
	Чай с сахаром*	185/5	0,2	0,1	15	60	430
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18,6	101,2	412
	<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>	<b>875</b>	<b>16,97</b>	<b>17,82</b>	<b>112,01</b>	<b>695,77</b>	
<b>Итого за Обед*</b>	<b>865</b>	<b>24,62</b>	<b>23,06</b>	<b>98,35</b>	<b>758,16</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>38,02</b>	<b>44,18</b>	<b>182,94</b>	<b>1304,81</b>		
<b>Итого за день*</b>	<b>1415</b>	<b>45,67</b>	<b>49,42</b>	<b>169,25</b>	<b>1367,23</b>		

\* варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Лыгояно 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 с пониженным содержанием сахара	100/5	3,73	4,2	19,37	130,74	189
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	70/30	15	11,33	34,25	189	225
	Каша с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433
	Груша печеная	100	0,35	0,35	18,6	79,2	751
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	8,9	50,6	412
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>	<b>525</b>	<b>23,43</b>	<b>18,88</b>	<b>66,92</b>	<b>583,54</b>		
Обед 1-4 класс	Салат из свеклы	80	1,1	1,8	5,04	40	30
	Суп-пюре картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97
	Печень, тушенная с луком	100	2,7	5,53	5,14	132,6	220
	Овощи, припущенные в молочном соусе	150	1,88	0,13	8,33	42,82	128
	Тефтели мясные с соусом томатным*	100/20	16,1	16,3	12,3	275	263
	Рис отварной*	150	2,77	4,72	19,16	152,25	325
	Чай с сахаром*	185/5	0,2	0,1	15	60	430
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	601
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	119	434
Батон нарезной обогащенный	100	7,25	2,5	49,5	253	412	
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>	<b>1170</b>	<b>24,51</b>	<b>19,67</b>	<b>138,35</b>	<b>606,74</b>		
<b>Итого за Обед*</b>	<b>1180</b>	<b>22,32</b>	<b>18,73</b>	<b>127,34</b>	<b>604,47</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1695</b>	<b>47,94</b>	<b>38,65</b>	<b>235,27</b>	<b>1482,28</b>		
<b>Итого за день*</b>	<b>1705</b>	<b>45,75</b>	<b>37,61</b>	<b>224,25</b>	<b>1368,01</b>		

\* варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Лыгояно 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	13,93	30,2	372,02	310
	Чай с сахаром	185/5	0,2	0,1	15	60	430
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	601
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	38,5	202,4	412
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>	<b>345</b>	<b>18,46</b>	<b>18,13</b>	<b>67,8</b>	<b>634,42</b>		



Обед 1-4 класс						
Салат из свеклы с сыром	50	0,54	2,5	1,25	35,56	31
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,4	1	16,6	94	108
Шницель натуральный рубленый рыбный	100	17,6	13,4	9	225	242
Пюре картофельное	150	3,72	6,48	24,3	169,2	335
Котлета мясная паровая *	100	13,47	12,83	10,5	208,33	272
Картофель отварной*	150	3,88	7,34	31,07	206,22	123
Компот из свежих плодов с витамином С*	180	0,2	0,2	25,11	103,5	394
Чай с сахаром*	185/5	0,2	0,1	13	60	430
Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	412
Итого за Обед 1-4 класс	730	27,66	24,38	86,85	637,96	
Итого за Обед*	740	23,49	24,07	105,73	741,61	
Итого за день	1275	46,14	42,71	184,65	1322,35	
Итого за день*	1285	41,97	43,1	203,93	1366,23	

\* варианты блюд на выбор учащегося

Район: Школа Лыготное 1-4 класс							
Приним лица	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 2			День: вторник	
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1-4 класс</b>							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с пониженным содержанием сахара	100	4,63	7,44	20,36	167,99	190
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	336
	Чай с молоком или сливками	200	3,2	2,5	13,6	61	378
	Сыр (порциями полутвердые сорта)	20	4,6	5,83		72,67	14
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,5	202,4	412
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>							
<b>Обед 1-4 класс</b>							
	Салат из свеклы с картофелем	50	0,55	0,12	2,28	13,2	12
	Бульон куриный с яйцом	200	0,52	4,49	6,63	74,12	МК
	Зразы рубленые из птицы паровые	100/5	15,86	12	9,71	211	221
	Рис отварной с овощами	150	1,52	4,55	19,16	169	325
	Шницель рыбный рубленый на пару*	100	17,5	13,4	9	225	242
	Макаронные изделия отварные*	145/5	5,25	4,5	26,91	161,58	209
	Чай с сахаром*	185/5	0,2	0,1	15	60	430
	Кисло-молочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	601
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,8	0,1	31,7	131	402
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,85	0,88	19,9	72	409
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>							
<b>Итого за Обед*</b>							
<b>Итого за день</b>							
<b>Итого за день*</b>							

\* варианты блюд на выбор учащегося

Район: Школа Лыготное 1-4 класс							
Приним лица	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 2			День: среда	
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1-4 класс</b>							
	Смляк натуральный (с маслом сливочным)	145/5	14,45	23,56	2,73	283,54	214
	Батон нарезной обогащенный	40	2,8	1	19,8	101,2	412
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	130	0,62	0,62	16,2	70,2	338
	Коричный напиток	200	1,6	1,3	22,4	107	432
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>							
<b>Обед 1-4 класс</b>							
	Салат из свежих помидоров	50	0,5	0,12	1,6	10,5	17
	Суп-пюре из овощей со сметаной	200/5	2,4	4,5	7,48	80,39	115
	Фрикадельки мясные	100	7,27	6,64	13,48	200,6	291
	Пюре картофельное с морковью	150	2,28	4,35	14,1	104,1	125
	Соус сметанный с томатом	20	0,32	0,6	1,44	14	372
	Котлета рубленая из птицы паровая*	100	9,4	8,08	10,08	150	314
	Рис отварной*	150	2,77	4,72	19,18	152,25	325
	Чай с сахаром*	185/5	0,2	0,1	15	60	430
	Кисель из кураги	200	0,11	0,11	27,9	113	406
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,5	202,4	412
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>							



Итого за Обед*		785	21,08	17,52	92,92	655,84	
Итого за день		1335	36,13	48,3	185,71	1287,33	
Итого за день*		1305	40,55	44,3	183,08	1217,88	

\* варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: четверг

Приним лица	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1-4 класс</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным с пониженным содержанием сахара	150/5	5,6	6,9	24,4	183	189
	Груша печеная	130	0,48	0,46	24,24	102,96	751
	Чай с молоком или сливками	200	3,2	2,8	13,6	61	376
	Батон нарезной обогащенный	80	3,8	2	39,6	202,4	412
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		<b>565</b>	<b>15,06</b>	<b>12,16</b>	<b>101,84</b>	<b>589,38</b>	
<b>Обед 1-4 класс</b>							
	Салат из свежих огурцов без кожицы	80	0,42	0,05	1,14	7,2	19
	Суп-пюре картофельный с фрикадельками рыбными	200/35	1,32	2,41	17,08	94,88	92
	Запеканка картофельная с мясом	250	15,6	15,7	32,6	351	299
	Котлета мясная паровая*	100	13,47	12,83	10,5	208,33	272
	Картофель отварной*	150	3,88	7,34	31,57	209,22	123
	Компот из свежих яблок*	180	0,16	0,15	20,93	86,25	394
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	501
	Чай с сахаром	165/5	0,2	0,1	15	60	430
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	412
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		<b>900</b>	<b>25,44</b>	<b>22,37</b>	<b>98,6</b>	<b>714,08</b>	
<b>Итого за Обед*</b>		<b>860</b>	<b>25,14</b>	<b>22,89</b>	<b>114</b>	<b>636,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1495</b>	<b>40,5</b>	<b>34,53</b>	<b>200,44</b>	<b>1283,44</b>	
<b>Итого за день*</b>		<b>1455</b>	<b>41,2</b>	<b>36,05</b>	<b>215,84</b>	<b>1375,24</b>	

\* варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятница

Приним лица	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1-4 класс</b>							
	Суфле творожное	150	14,21	10,75	18,39	210,63	320
	Чай с сахаром	165/5	0,2	0,1	15	60	430
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,8	0,4	13,4	61	336
	Батон нарезной обогащенный	80	3,8	2	39,6	202,4	412
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		<b>565</b>	<b>20,71</b>	<b>13,25</b>	<b>61,39</b>	<b>534,03</b>	
<b>Обед 1-4 класс</b>							
	Салат "Полонезский" с пшенной кашей	80	0,87	6,06	2,45	88,27	28
	Суп крестьянский с крупой (расквашенной)	200	1,22	1,82	8,8	103,8	94
	Котлета мясная паровая	100	13,47	12,83	10,5	208,33	272
	Макаронные изделия с овощами	145/5	2,81	2,9	44,25	183,8	205
	Тертая мясная с соусом томатным*	100/20	15,1	16,3	12,3	275	263
	Каша гречневая рассыпчатая*	130	3,8	4,5	37,7	208	323
	Чай с сахаром*	165/5	0,2	0,1	15	60	430
	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,22	0,22	27,9	115	384
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	412
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		<b>730</b>	<b>21,29</b>	<b>24,63</b>	<b>113,6</b>	<b>780,4</b>	
<b>Итого за Обед*</b>		<b>780</b>	<b>23,69</b>	<b>31,68</b>	<b>95,85</b>	<b>614,27</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1300</b>	<b>42</b>	<b>37,88</b>	<b>194,89</b>	<b>1314,43</b>	
<b>Итого за день*</b>		<b>1310</b>	<b>44,4</b>	<b>44,94</b>	<b>177,24</b>	<b>1348,3</b>	

\* варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: суббота

Приним лица	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1-4 класс</b>							
	Суп молочный с крупой (расквашенной)	200	2,97	3,67	8,14	71,2	121
	Сыр (пастообразный твердых сортов)	15	3,45	4,45		54,5	14



Итого за Обед*		785	21,08	17,52	92,92	655,84	
Итого за день		1335	36,13	48,3	185,71	1287,33	
Итого за день*		1305	40,55	44,3	183,08	1217,88	

\* варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: четверг

Приним лица	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1-4 класс</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным с пониженным содержанием сахара	150/5	5,6	6,9	24,4	183	189
	Груша печеная	130	0,48	0,46	24,24	102,86	751
	Чай с молоком или сливками	200	3,2	2,8	13,6	61	376
	Батон нарезной обогащенный	80	3,8	2	39,6	202,4	412
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		<b>565</b>	<b>15,06</b>	<b>12,16</b>	<b>101,84</b>	<b>589,38</b>	
<b>Обед 1-4 класс</b>							
	Салат из свежих овощей без кожицы	80	0,42	0,05	1,14	7,2	19
	Суп-пюре картофельный с фрикадельками рыбными	200/35	1,32	2,41	17,08	94,88	92
	Запеканка картофельная с мясом	250	15,6	15,7	32,6	351	299
	Котлета мясная паровая*	100	13,47	12,83	10,5	208,33	272
	Картофель отварной*	150	3,88	7,34	31,57	209,22	123
	Компот из свежих яблок*	180	0,16	0,15	20,93	86,25	394
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	501
	Чай с сахаром	165/5	0,2	0,1	15	60	430
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	412
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		<b>900</b>	<b>25,44</b>	<b>22,37</b>	<b>98,6</b>	<b>714,08</b>	
<b>Итого за Обед*</b>		<b>860</b>	<b>25,14</b>	<b>22,89</b>	<b>114</b>	<b>636,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1495</b>	<b>40,5</b>	<b>34,53</b>	<b>200,44</b>	<b>1283,44</b>	
<b>Итого за день*</b>		<b>1455</b>	<b>41,2</b>	<b>36,05</b>	<b>215,84</b>	<b>1375,24</b>	

\* варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятница

Приним лица	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1-4 класс</b>							
	Суфле творожное	150	14,21	10,75	18,39	210,63	320
	Чай с сахаром	165/5	0,2	0,1	15	60	430
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,8	0,4	13,4	61	336
	Батон нарезной обогащенный	80	3,8	2	39,6	202,4	412
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		<b>565</b>	<b>20,71</b>	<b>13,25</b>	<b>61,39</b>	<b>534,03</b>	
<b>Обед 1-4 класс</b>							
	Салат "Полонезский" с пшенной кашей	80	0,87	6,06	2,45	88,27	28
	Суп крестьянский с крупой (раскваш)	200	1,22	1,82	8,8	103,8	94
	Котлета мясная паровая	100	13,47	12,83	10,5	208,33	272
	Макаронные изделия с овощами	145/5	2,81	2,9	44,25	183,8	205
	Тертая мясная с соусом томатным*	100/20	15,1	18,3	12,3	275	263
	Каша гречневая рассыпчатая*	130	3,8	4,5	37,7	208	323
	Чай с сахаром*	165/5	0,2	0,1	15	60	430
	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,22	0,22	27,9	115	384
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	412
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		<b>730</b>	<b>21,29</b>	<b>24,63</b>	<b>113,6</b>	<b>780,4</b>	
<b>Итого за Обед*</b>		<b>780</b>	<b>23,69</b>	<b>31,68</b>	<b>95,85</b>	<b>614,27</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1300</b>	<b>42</b>	<b>37,88</b>	<b>194,89</b>	<b>1314,43</b>	
<b>Итого за день*</b>		<b>1310</b>	<b>44,4</b>	<b>44,94</b>	<b>177,24</b>	<b>1348,3</b>	

\* варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: суббота

Приним лица	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1-4 класс</b>							
	Суп молочный с крупой (раскваш)	200	2,97	3,67	8,14	71,2	121
	Сыр (пастообразный твердых сортов)	15	3,45	4,45		54,5	14



Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,5	202,4	412
Чай с сахаром	185/5	0,2	0,1	15	60	430
Бисмоломолочный продукт 2.5%	125	4	3,1	13	100	601
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>	<b>910</b>	<b>16,42</b>	<b>13,22</b>	<b>73,74</b>	<b>488,1</b>	
<b>Обед 1-4 класс</b>						
Яйца с зеленым горошком и кукурузой	20/25/25	4,24	11,49	0,65	100,1	309
Суп-пюре картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	14,54	88,22	97
Рыба отварная	100	21,8	10,6	10,6	218	337
Морковь, с зеленым горошком в молочном соусе	150	4,15	18,12	13,85	238,04	135
Котлета рубленая на птице паровая*	100	9,4	6,06	10,08	150	314
Пюре картофельное*	150	3,72	6,48	24,3	189,2	335
Чай с сахаром*	185/10	0,2	0,1	15	60	450
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402
Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	115	434
Яблоко печеное	130	0,46	0,46	24,24	102,98	751
Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	412
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>	<b>1125</b>	<b>40,98</b>	<b>48,28</b>	<b>126,48</b>	<b>1058,52</b>	
<b>Итого за Обед*</b>	<b>1115</b>	<b>27,92</b>	<b>32,12</b>	<b>119,71</b>	<b>852,68</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1735</b>	<b>57,37</b>	<b>61,6</b>	<b>200,22</b>	<b>1576,62</b>	
<b>Итого за день*</b>	<b>1725</b>	<b>44,34</b>	<b>45,34</b>	<b>193,45</b>	<b>1370,78</b>	

\* варианты Блюда на выбор учащегося

Нормы:						
Завтрак		15,4-19,26	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
Обед		23,1-28,96	23,7-27,85	100,6-117,25	705-822,5	
<b>Итого:</b>		<b>36,5-48,2</b>	<b>39,5-47,4</b>	<b>167,5-201</b>	<b>1175-1410</b>	
<b>Итого за завтрак за 1 неделю</b>		<b>112,2</b>	<b>105,9</b>	<b>530,2</b>	<b>3390,0</b>	
<b>Среднее значение за завтрак за 1 неделю</b>		<b>18,7</b>	<b>17,6</b>	<b>89,4</b>	<b>565,0</b>	
<b>Итого за завтрак за 2 неделю</b>		<b>108,9</b>	<b>102,1</b>	<b>501,9</b>	<b>3373,0</b>	
<b>Среднее значение за завтрак за 2 неделю</b>		<b>18,2</b>	<b>17,0</b>	<b>83,6</b>	<b>562,2</b>	
<b>Итого за обед за 1 неделю</b>		<b>160,8</b>	<b>176,2</b>	<b>696,1</b>	<b>4990,3</b>	
<b>Среднее значение за обед за 1 неделю</b>		<b>26,8</b>	<b>29,4</b>	<b>114,4</b>	<b>831,7</b>	
<b>Итого за обед за 2 неделю</b>		<b>159,0</b>	<b>166,7</b>	<b>632,6</b>	<b>4766,6</b>	
<b>Среднее значение за обед за 2 неделю</b>		<b>26,5</b>	<b>27,8</b>	<b>105,4</b>	<b>794,4</b>	
<b>Итого за завтрак за период</b>		<b>221,1</b>	<b>208,0</b>	<b>1032,1</b>	<b>6763,1</b>	
<b>Среднее значение за завтрак за период</b>		<b>18,4</b>	<b>17,3</b>	<b>85,0</b>	<b>563,6</b>	
<b>Итого за обед за период</b>		<b>319,7</b>	<b>342,6</b>	<b>1318,7</b>	<b>9756,6</b>	
<b>Среднее значение за обед за период</b>		<b>26,6</b>	<b>28,6</b>	<b>109,9</b>	<b>813,1</b>	
<b>Среднее значения за период</b>		<b>45,1</b>	<b>45,9</b>	<b>195,5</b>	<b>1376,7</b>	
<b>Баланс БЖУ</b>		<b>6,8</b>	<b>8,9</b>	<b>4,0</b>		
<b>% отнош БЖУ к ЭЦ</b>		<b>13</b>	<b>30</b>	<b>87</b>		

					норма, %
% соотношение от сут. нормы завтрак		23,9	21,9	26,7	24,0
% соотношение от сут. нормы обед		34,6	38,2	32,8	30-35
% соотношение от сут нормы		58,5	60,1	59,5	60-60

**Вариативно**

<b>Итого за завтрак за 1 неделю</b>		<b>112,2</b>	<b>105,9</b>	<b>530,2</b>	<b>3390,0</b>	
<b>Среднее значение за завтрак за 1 неделю</b>		<b>18,7</b>	<b>17,6</b>	<b>89,4</b>	<b>565,0</b>	
<b>Итого за завтрак за 2 неделю</b>		<b>108,9</b>	<b>102,1</b>	<b>501,9</b>	<b>3373,0</b>	
<b>Среднее значение за завтрак за 2 неделю</b>		<b>18,2</b>	<b>17,0</b>	<b>83,6</b>	<b>562,2</b>	
<b>Итого за обед* за 1 неделю</b>		<b>160,2</b>	<b>161,3</b>	<b>629,3</b>	<b>4750,5</b>	
<b>Среднее значение за обед за 1 неделю</b>		<b>26,0</b>	<b>26,9</b>	<b>104,9</b>	<b>791,7</b>	
<b>Итого за обед* за 2 неделю</b>		<b>162,8</b>	<b>159,5</b>	<b>623,1</b>	<b>4640,7</b>	
<b>Среднее значения за обед за 2 неделю</b>		<b>26,4</b>	<b>26,6</b>	<b>103,9</b>	<b>773,4</b>	
<b>Итого за завтрак за период</b>		<b>221,1</b>	<b>208,0</b>	<b>1032,1</b>	<b>6763,1</b>	
<b>Среднее значение за завтрак за период</b>		<b>18,4</b>	<b>17,3</b>	<b>85,0</b>	<b>563,6</b>	



Итого за обед* за период	302,8	321,1	1252,4	9391,2	
Среднее значение за обед за период	29,2	28,8	104,4	782,6	
Среднее значение за период	43,7	44,1	190,4	1346,2	
Баланс БЖУ					
% отнош БЖУ к ЭЦ	0,8	0,9	4,0		
	13	29	57		
% соотношения от сут. нормы завтрак	23,9	21,9	25,7	24,0	норма, % 20-25
% соотношения от сут. нормы обед	32,8	33,9	31,2	33,3	30-35
% соотношения от сут. нормы	56,7	55,8	56,9	57,3	50-60