



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Торговый дом А.П.Иванов"

Ю.А.Иванов

2014 г



Циклическое двухдневное 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

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ТК	Оборник
			Неделя: 1					
			Белки	Жиры	Углеводы			
День: понедельник								
Завтрак	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	50,6	1	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	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	4	ТТК
Итого за Завтрак		637	11,87	10,49	75,39	452,7		
День: вторник								
Обед	Яйцо с зеленым горошком и кукурузой	20/25/25	4,24	11,49	0,65	100,1	23	ТТК
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	3,2	3,51	15,54	66,22	52/68	ТТК/2008
	Плов из птицы	240	19,04	21,92	27,7	306	53	ТТК
	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	27	151,8	1	ТТК
Итого за Обед		845	33,31	39,4	119,59	847,12		
Итого за день		1482	45,18	49,89	194,98	1299,82		

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ТК	Оборник
			Неделя: 1					
			Белки	Жиры	Углеводы			
День: вторник								
Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/5	6,8	7,1	26,9	199	184	2008
	Сыр (порциками)	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	4	ТТК

	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	27	151,8	1	ТТК
Итого за Завтрак		580	19,96	17,73	61,9	683,47		
Обед								
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,38	61,8	19	2008
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/5	2,47	4,1	9,56	84	54	ТТК
	Запеканка картофельная с субпродуктами	250	20,2	19,8	44,6	438	299	2008
	Соус сметанный	20	0,28	0,8	1,28	13,8	371	2008
	Срок свежий, плодовые и ягоды, вырабатываемые промышленностью	200	1	0,2	19,6	86	442	2008
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
Итого за Обед		795	27,7	32,34	102,62	806		
Итого за день		1355	47,65	50,07	184,52	1389,47		

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Вареники с молоком ошущенным	125/25	8,31	10,28	16,59	208,27	55	ТТК
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	1	ТТК
Итого за Завтрак		580	17,53	15,3	62,13	605,77		
Обед								
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	2017
	Щи со сметаной	200/5	2,47	4	4,36	63,2	80	ТТК
	Котлета мясная	100	10,47	10,83	10,5	208,33	18	ТТК
	Рис отварной с овощами	150	1,52	1,58	26,16	169	13	ТТК
	Кисель из клюквы	200	0,1		27,9	111	403	2008
	Кисломолочный продукт 2.6%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
Итого за Обед		880	21,1	20,51	101,2	736,73		
Итого за день		1440	38,63	35,81	163,33	1342,5		

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога со ошущенным молоком	150/30	14,21	10,78	13,39	210,63	48	ТТК

Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,9	49,4	90	ТТК
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	96	202,4	1	ТТК
Итого за Завтрак	590	21,21	13,16	74,19	522,43		
Обед							
Икра свекольная	60	2,52	4,86	6,06	78	56	2008
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,28	4,19	11,64	95,2	66	ТТК
Хлебцы рыбные (паровые)	100	15	4,5	7	131,7	348	2008
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,29	141	335	2008
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью.	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
Итого за Обед	755	25,78	20,03	81,79	603,9		
Итого за день	1345	46,99	33,19	155,98	1126,33		

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный	145/5	14,45	23,86	2,73	263,64	214	2008
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	96	202,4	1	ТТК
Итого за Завтрак		587	21,07	26,35	67,32	609,14		
Обед								
	Огулец соленный	60	0,48	0,08	1,02	6	70	2017
	Суп из овощей с мясом и сметаной	200/10/5	3,22	3,82	8,6	63,97	57/241	ТТК
	Котлеты из птицы	100	9,5	10,6	15,08	200	63	ТТК
	Макаронные изделия с овощами	145/5	5,16	5,99	26,52	186,4	69	ТТК
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью.	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	126	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
Итого за Обед		690	25,28	24,45	103,02	736,37		
Итого за день		1457	46,33	50,8	170,34	1345,51		

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша манная молочная с маслом сливочным	100/5	3,73	4,2	19,37	130,74	27	ТТК

	Пудинг из творога с молоком сгущенным	70/30	15	11,33	24,25	189	49	ТТК
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	100	0,77	0,23	7,54	38	50	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
Итого за Завтрак		525	23,85	18,76	84,66	542,34		
Обед								
	Салат из соевых огурцов	60	1,62	3,06	1,56	40,2	7	ТТК
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	3,2	3,51	15,54	86,22	52/68	ТТК/2008
	Печенье, тушеная с луком	90	2,7	5,53	5,14	132,6	6	ТТК
	Овощи, припущенные в молочном соусе	150	2,76	3,12	10,8	82,8	129	2008
	Компот из свежих сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Кондитерские изделия	20	1,48	0,65	14,62	81,4	5	ТТК
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	8	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	27	151,8	1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
Итого за Обед		1 180	28,39	26,45	146,46	991,02		
Итого за день		1 705	52,24	45,21	231,42	1533,36		

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Макарон с сыром	125/15/10	7,1	15,9	27,1	281	210	2008
	Печенье	20	1,8	2,9	15,25	95,15	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	4	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	60	5,8	2	36	202,4	1	ТТК
Итого за Завтрак		575	18,9	24	106,35	738,55		
Обед								
	Салат из свежely отварной	60	0,84	3,6	4,95	55,56	52	2017
	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками	200/10	6,2	3,7	22,78	149,8	99/73	2008
	Шницель рыбный натуральный	100	17,6	13,4	9	228	242	2008
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,29	141	335	2008
	Сочи овощные, плодовые и ягодные, выработанные промышленностью	200	1	0,2	19,8	88	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
Итого за Обед		760	30,82	27,18	93,82	732,36		
Итого за день		1 335	49,72	51,18	200,17	1470,91		

		Неделя: 2			День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	4,85	7,5	20,1	168	190	2008	
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017	
	Чай с молоком или сливками	135/50/18	1,41	1,18	14,79	75,35	378/429	2017/2008	
	Сыр (порциками)	20	4,6	5,93		72,67	14	2008	
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	1	ТТК	
Итого за Завтрак		580	18,88	18,98	64,28	579,52			
Обед	Огулец соевый	60	0,48	0,06	1,02	6	70	2017	
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2,39	4,11	5,8	69,6	61	ТТК	
	Зразы рубленные из птицы	100/6	10,86	10	9,71	211	24	ТТК	
	Макаронные изделия отварные	145/5	5,42	4,65	30,87	187,74	209	2008	
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008	
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК	
Итого за Обед		885	25,63	22,9	109,1	777,34			
Итого за день		1465	42,61	39,88	193,38	1356,86			

		Неделя: 2			День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Омлет натуральный	145/5	14,45	23,86	2,73	283,64	214	2008	
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК	
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	130	0,82	0,82	12,74	61,1	338	2017	
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	432	2008	
Итого за Завтрак		520	19,37	26,88	55,87	552,94			
Обед	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,26	13,2	71	2017	
	Борщ домашний со сметаной	200/5	2,31	4	7,32	74,4	66	ТТК	
	Голубцы ленивые с морковью	240	8,3	10,64	18,4	403,2	62	ТТК	
	Соус сметанный с томатом	20	0,32	0,8	1,44	14	372	2008	
	Кисель из кураги	200	0,7	0,1	37	161	406	2008	
	Вафли	20	0,8	5,4	12,4	102	11	ТТК	
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК	

о за Обед	785	14,97	21,94	95,84	328,8		
Итого за день	1 305	34,34	48,82	161,71	1382,74		

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,6	6,9	24,4	183	189	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарины)	130	1	0,3	9,8	46,4	50	ТТК
	Чай с молоком или сливками	135/50/15	1,41	1,16	14,79	75,35	378/429	2017/2008
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	1	ТТК
Итого за Завтрак		565	13,81	10,36	84,99	510,15		
Обед	Огурец свежий	60	0,46	0,06	1,02	6	71	2017
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	200/35	3,32	4,41	17,06	94,68	56/69	ТТК/2008
	Запеканка картофельная с мясом	250	21,6	29,2	40,8	512	299	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Соки овощные, плодовые и ягодные, перерабатываемые промышленностью,	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
Итого за Обед		910	32,28	37,85	108,68	870,68		
Итого за день		1 475	46,09	48,21	193,67	1380,83		

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	14,21	10,76	13,39	210,63	48	ТТК
	Чай с сахаром	185/18	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	1	ТТК
Итого за Завтрак		590	20,73	13,25	77,78	534,13		
Обед	Салат "Польковский" с лексикой капустой	60	0,67	6,06	2,45	68,27	59	ТТК
	Суп из овощей с мясом и сметаной	200/10/5	3,22	3,62	8,6	83,97	57/241	ТТК
	Котлета мясная	100	10,47	10,83	10,5	208,33	18	ТТК
	Рис отварной с овощами	150	1,52	1,58	26,16	169	13	ТТК
	Компот из свежих плодов	200	0,22	0,22	27,9	115	384	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК

о за Обед	765	17,98	23,19	92,61	716,57		
Итого за день	1355	38,71	36,44	170,39	1250,7		

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборщик
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121	2017
	Сыр (порезками)	15	3,45	4,45		54,5	14	2008
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	1	ТТК
	Чай с лимоном	185/187	0,3	0,1	16,2	62	431/429	2008
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	9	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
Итого за Завтрак		827	17,02	13,32	80,24	533,1		
Обед	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	6	71	2017
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/95	3,2	3,51	15,54	66,22	52/68	ТТК/2008
	Рыба с луком	100/90	18	9,7	10,6	216	25	ТТК
	Морковь, с зеленым горошком в молочном соусе	150	3	13,15	10,04	171,92	135	2008
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	8	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	150	1,6	0,36	16	41,6	51	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,68	0,88	17	72	3	ТТК
	Итого за Обед		1185	34,56	32,76	111	837,74	
Итого за день		1992	51,58	46,08	191,24	1370,84		
Итого за период			540,07	535,38	2231,13	16249,87		
Среднее значение за период			45,0	44,6	185,9	1354,2		
Баланс БЖУ			1,0	1,0	4,0			
% отнош БЖУ к ЭЦ			13	30	55			
Нормы:								
Завтрак			16,4-19,25	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			115,5	101,8	475,9	3316,9		
Среднее значение за завтрак за 1 неделю			19,2	17,0	79,3	552,6		
Итого за завтрак за 2 неделю			106,8	104,6	469,5	3448,4		
Среднее значение за завтрак за 2 неделю			17,8	17,4	81,6	574,7		

Итого за обед за 1 неделю	161,5	163,2	654,7	4721,1	
Среднее значение за обед за 1 неделю	25,9	27,2	109,1	786,9	
Итого за обед за 2 неделю	156,2	165,6	611,1	4764,5	
Среднее значение за обед за 2 неделю	26,0	27,6	101,8	794,1	
Итого за завтрак за период	222,3	206,4	965,4	6764,2	
Среднее значение за завтрак за период	18,6	17,2	80,5	563,7	
Итого за обед за период	317,8	329,0	1265,7	8485,6	
Среднее значение за обед за период	26,6	27,4	105,6	790,5	
Среднее значение за период	45,0	44,6	185,9	1354,2	
					норма, %
% соотношение от сут. нормы завтрак	24,1	21,8	24,0	24,0	20-25
% соотношение от сут. нормы обед	34,4	34,7	31,5	33,6	30-35
% соотношение от сут. нормы	59,4	56,5	55,5	57,6	50-60