

Согласовано:Утверждаю:

« _____ » _____ 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, тушенная 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 рубленые 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 свиной 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
	Макаронные 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		

Согласовано:

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Торговый дом А.П.Иванов"

Ю.А.Иванов



« _____ » 202_г

« _____ » 202_г

примерное циклическое двухнедельное диетическое (с заоблеванием 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 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 с пониженным содержанием сахара	150/5	5,6	6,4	24,8	179	189
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	412
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	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
Итого за Завтрак 1-4 класс		620	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	209
	Суп-пюре картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97
	Плов из птицы	240	19,04	21,92	27,7	306	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	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
	Батон нарезной обогащенный	100	7,25	2,5	49,5	253	412
Итого за Обед 1-4 класс		745	32,33	37,52	125,09	876,32	
Итого за обед *		745	25,07	26,41	115,37	801,57	
Итого за день		1 365	44,18	48,02	201,39	1328,92	
Итого за день*		1 365	36,92	36,91	191,67	1254,17	

* варианты блюд на выбор учащегося

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 с пониженным содержанием сахара	150/5	6,8	7,1	26,9	199	184
	Сыр (порциями твердых сортов)	20	4,6	5,93		72,67	14
	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	60	4,35	1,5	29,7	151,8	412
Итого за Завтрак 1-4 класс		530	19,95	17,73	84,6	583,47	
Обед 1-4 класс							
	Салат из свежих огурцов без кожицы	60	0,42	6	1,38	61,8	19
	Суп-пюре из картофеля	200	4,1	8,4	18,3	165	124
	Запеканка картофельная с субпродуктами	250	20,2	19,8	44,6	438	299
	Соус сметанный	20	0,28	0,8	1,28	13,6	371
	Котлета мясная паровая *	100	13,47	12,83	10,5	208,33	272
	Пюре картофельное*	150	3,72	6,48	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	1,5	29,7	151,8	412

Итого за Обед 1-4 класс	790	30,35	36,7	113,04	919,2	
Итого за Обед*	760	26,36	35,31	99,38	818,13	
Итого за день	1 320	50,3	54,43	197,64	1502,67	
Итого за день*	1 290	46,31	53,04	183,98	1401,6	

* варианты блюд на выбор учащегося

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							
	Пудинг рисовый протертый (вареный на пару) с маслом	150/10	4,9	10,4	41,8	280	276
	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	80	5,8	2	39,6	202,4	412
Итого за Завтрак 1-4 класс		570	14,22	15,52	121,4	686,6	
Обед 1-4 класс							
	Салат из отварной моркови с сыром	60	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	19,16	169	325
	Котлета рубленая из птицы паровая*	100	9,4	6,08	10,08	150	314
	Макаронные изделия отварные*	145/5	5,25	4,5	29,91	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	601
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	412
Итого за Обед 1-4 класс		875	24,8	33,98	95,4	789,53	
Итого за Обед*		865	24,65	27,14	93,03	693,08	
Итого за день		1445	39,02	49,5	216,8	1476,13	
Итого за день*		1435	38,87	42,66	214,43	1379,68	

* варианты блюд на выбор учащегося

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	150	18,1	15,3	21	210,63	328
	Яблоки печеные	130	0,46	0,46	24,24	102,96	751
	Чай с сахаром	185/5	0,2	0,1	15	60	430
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	412
Итого за Завтрак 1-4 класс		510	21,66	16,86	80,04	474,79	
Обед 1-4 класс							
	Икра свекольная	60	2,5	4,9	6,1	78	56
	Суп крестьянский с крупой (овсяная)	200	1,54	3,6	8,01	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	335
	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
	Напиток яблочный*	200	0	0	0	106	674
	Чай с сахаром*	185/5	0,3	0,1	15,2	62	431
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	412
Итого за Обед 1-4 класс		710	31,66	30,48	102,21	810,7	
Итого за Обед*		710	27,19	30,67	95,78	875,05	
Итого за день		1220	53,32	47,34	182,25	1285,49	
Итого за день*		1220	48,85	47,53	175,82	1349,84	

* варианты блюд на выбор учащегося

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 (с маслом сливочным)	145/5	14,45	23,86	2,73	283,64	214
	Чай с сахаром*	185/5	0,3	0,1	15,2	62	431
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	412
	Итого за Завтрак 1-4 класс	550	21,05	26,36	70,93	609,04	
Обед 1-4 класс	Салат из свежих огурцов без кожицы	60	0,42	6	1,38	61,8	19
	Суп-пюре из овощей	200	1,22	1,62	8,6	83,97	115
	Котлеты рубленые из птицы паровая	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	19,8	101,2	412
Итого за Обед 1-4 класс	875	16,97	17,82	112,01	695,77		
Итого за Обед*	865	24,62	23,06	98,35	758,19		
Итого за день	1425	38,02	44,18	182,94	1304,81		
Итого за день*	1415	45,67	49,42	169,28	1367,23		

* варианты блюд на выбор учащегося

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 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	24,25	189	225
	Какао 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	9,9	50,6	412
Итого за Завтрак 1-4 класс		525	23,43	18,88	96,92	583,54	
Обед 1-4 класс	Салат из свеклы	60	1,1	1,8	5,04	40	39
	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	1,86	0,13	8,33	42,92	129
	Тефтели мясные с соусом томатным*	100/20	15,1	18,3	12,3	275	283
	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	113	434
Батон нарезной обогащенный	100	7,25	2,5	49,5	253	412	
Итого за Обед 1-4 класс		1170	24,51	19,67	138,35	898,74	
Итого за Обед*		1180	22,32	18,73	127,34	804,47	
Итого за день		1695	47,94	38,55	235,27	1482,28	
Итого за день*		1705	45,75	37,61	224,26	1388,01	

* варианты блюд на выбор учащегося

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 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	39,6	202,4	412
Итого за Завтрак 1-4 класс		545	18,48	18,13	97,8	634,42	

Обед 1-4 класс							
Салат из свеклы с сыром	60	0,64	2,6	1,95	35,56	31	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,4	1	16,8	94	109	
Шницель натуральный рубленый рыбный	100	17,8	13,4	9	228	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	31,57	209,22	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	15	60	430	
Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	412	
Итого за Обед 1-4 класс	730	27,66	24,58	86,85	687,96		
Итого за Обед*	740	23,49	24,97	105,73	751,81		
Итого за день	1275	46,14	42,71	184,65	1322,38		
Итого за день*	1285	41,97	43,1	203,53	1386,23		

* варианты блюд на выбор учащегося

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" с пониженным содержанием 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	200	3,2	2,8	13,6	81	378
	Сыр (порциями полутвердые сорта)	20	4,6	5,93		72,67	14
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	412
Итого за Завтрак 1-4 класс		580	18,78	18,57	86,96	585,06	
Обед 1-4 класс							
	Салат из квашеной капусты	60	0,66	0,12	2,28	13,2	12
	Бульон куриный с яйцом	200	0,52	4,49	5,83	74,12	к/к
	Зразы рубленые из птицы паровые	100/5	15,86	12	9,71	211	221
	Рис отварной с овощами	150	1,52	4,58	19,16	169	325
	Шницель рыбный рубленый на пару*	100	17,8	13,4	9	228	242
	Макаронные изделия отварные*	145/5	5,25	4,5	29,91	181,88	209
	Чай с сахаром*	185/5	0,2	0,1	15	60	430
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	601
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	409
Итого за Обед 1-4 класс		880	25,04	25,27	101,58	770,32	
Итого за Обед*		865	30,31	26,59	94,92	729,2	
Итого за день		1460	43,82	43,84	188,54	1355,38	
Итого за день*		1 445	49,09	45,16	181,88	1314,26	

* варианты блюд на выбор учащегося

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 (с маслом сливочным)	145/5	14,45	23,86	2,73	283,64	214
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	412
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	130	0,62	0,62	15,2	70,2	338
	Кофейный напиток	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							
	Салат из свежих помидоров	60	0,5	0,12	1,6	10,8	17
	Суп-пюре из овощей со сметаной	200/5	2,41	4,5	7,48	80,39	115
	Фрикадельки мясные	100	7,27	9,64	13,46	200,6	291
	Пюре картофельное 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
	Котлета рубленая из птицы паровая*	100	9,4	6,08	10,08	150	314
	Рис отварной*	150	2,77	4,72	19,16	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	39,6	202,4	412
Итого за Обед 1-4 класс		815	18,66	21,52	105,58	725,29	

Итого за Обед*			785	21,08	17,52	92,92	655,84	
Итого за день			1335	38,13	48,3	165,71	1287,33	
Итого за день*			1305	40,55	44,3	153,05	1217,88	

* варианты блюд на выбор учащегося

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 пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным с пониженным содержанием сахара	150/5	5,6	6,9	24,4	183	189
	Груша печеная	130	0,46	0,46	24,24	102,96	751
	Чай с молоком или сливками	200	3,2	2,8	13,6	81	378
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	412
	Итого за Завтрак 1-4 класс		565	15,06	12,16	101,84	569,36
Обед 1-4 класс	Салат из свежих огурцов без кожицы	60	0,42	0,06	1,14	7,2	19
	Суп-пюре картофельный с фрикадельками рыбными	200/35	1,32	2,41	17,06	94,68	92
	Запеканка картофельная с мясом	250	16,6	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	0,15	0,15	20,93	86,25	394
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	601
	Чай с сахаром	185/5	0,2	0,1	15	60	430
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	412
	Итого за Обед 1-4 класс		900	25,44	22,37	98,6	714,08
Итого за Обед*		890	26,14	26,89	114	806,88	
Итого за день		1465	40,5	34,53	200,44	1283,44	
Итого за день*		1455	41,2	39,05	215,84	1376,24	

* варианты блюд на выбор учащегося

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	150	14,21	10,76	13,39	210,63	328
	Чай с сахаром	185/5	0,2	0,1	15	60	430
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	412
	Итого за Завтрак 1-4 класс		550	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
	Суп крестьянский с крупой (овсяной)	200	1,22	1,62	8,6	103,8	94
	Котлета мясная паровая	100	13,47	12,83	10,5	208,33	272
	Макароны отварные с овощами	145/5	2,81	2,9	44,25	183,8	205
	Тефтели мясные с соусом томатным*	100/20	15,1	18,3	12,3	275	283
	Каша гречневая рассыпчатая*	150	3,6	4,6	37,7	206	323
	Чай с сахаром*	185/5	0,2	0,1	15	60	430
	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,22	0,22	27,9	115	394
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	412
	Итого за Обед 1-4 класс		750	21,29	24,63	113,5	780,4
Итого за Обед*		760	23,69	31,68	95,85	814,27	
Итого за день		1300	42	37,89	194,89	1314,43	
Итого за день*		1310	44,4	44,94	177,24	1348,3	

* варианты блюд на выбор учащегося

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 (рисовой)	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
	Сыр (порциями твердых сортов)	15	3,45	4,45		54,5	14

Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	412
Чай с сахаром	185/5	0,2	0,1	15	60	430
Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	601
Итого за Завтрак 1-4 класс	610	16,42	13,22	73,74	488,1	
Обед 1-4 класс						
Яйцо с зеленым горошком и кукурузой	20/25/25	4,24	11,49	0,65	100,1	209
Суп-пюре картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97
Рыба отварная	100	21,6	10,6	10,6	216	337
Морковь, с зеленым горошком в молочном соусе	150	4,15	18,12	13,85	238,04	135
Котлета рубленая из птицы паровая*	100	9,4	6,08	10,08	150	314
Пюре картофельное*	150	3,72	6,48	24,3	169,2	335
Чай с сахаром*	185/15	0,2	0,1	15	60	430
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	113	434
Яблоко печеное	130	0,46	0,46	24,24	102,96	751
Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	412
Итого за Обед 1-4 класс	1125	40,95	48,28	126,48	1088,52	
Итого за Обед*	1115	27,92	32,12	119,71	882,68	
Итого за день	1735	57,37	61,5	200,22	1576,62	
Итого за день*	1725	44,34	45,34	193,45	1370,78	

*** варианты блюд на выбор учащегося**

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		112,2	105,9	530,2	3390,0	
Среднее значение за завтрак за 1 неделю		18,7	17,6	88,4	565,0	
Итого за завтрак за 2 неделю		108,9	102,1	501,9	3373,0	
Среднее значение за завтрак за 2 неделю		18,2	17,0	83,6	562,2	
Итого за обед за 1 неделю		160,6	176,2	686,1	4990,3	
Среднее значение за обед за 1 неделю		26,8	29,4	114,4	831,7	
Итого за обед за 2 неделю		159,0	166,7	632,6	4766,6	
Среднее значение за обед за 2 неделю		26,5	27,8	105,4	794,4	
Итого за завтрак за период		221,1	208,0	1032,1	6763,1	
Среднее значение за завтрак за период		18,4	17,3	86,0	563,6	
Итого за обед за период		319,7	342,8	1318,7	9756,8	
Среднее значение за обед за период		26,6	28,6	109,9	813,1	
Среднее значение за период		45,1	45,9	195,9	1376,7	
Баланс БЖУ		0,9	0,9	4,0		
% отнош БЖУ к ЭЦ		13	30	67		

% соотношение от сут. нормы завтрак		23,9	21,9	25,7	24,0	норма, % 20-25
% соотношение от сут. нормы обед		34,6	36,2	32,8	34,6	30-35
% соотношение от сут. нормы		58,5	58,1	58,5	58,6	50-60

Вариативное

Итого за завтрак за 1 неделю		112,2	105,9	530,2	3390,0	
Среднее значение за завтрак за 1 неделю		18,7	17,6	88,4	565,0	
Итого за завтрак за 2 неделю		108,9	102,1	501,9	3373,0	
Среднее значение за завтрак за 2 неделю		18,2	17,0	83,6	562,2	
Итого за обед* за 1 неделю		150,2	161,3	629,3	4750,5	
Среднее значение за обед за 1 неделю		25,0	26,9	104,9	791,7	
Итого за обед *за 2 неделю		152,6	159,8	623,1	4640,7	
Среднее значение за обед за 2 неделю		25,4	26,6	103,9	773,4	
Итого за завтрак за период		221,1	208,0	1032,1	6763,1	
Среднее значение за завтрак за период		18,4	17,3	86,0	563,6	

Итого за обед* за период	302,8	321,1	1252,4	9391,2	
Среднее значение за обед за период	25,2	26,8	104,4	782,6	
Среднее значение за период	43,7	44,1	190,4	1346,2	
Баланс БЖУ	0,9	0,9	4,0		
% отнош БЖУ к ЭЦ	13	29	57		

					норма, %
% соотношение от сут. нормы завтрак	23,9	21,9	25,7	24,0	20-25
% соотношение от сут. нормы обед	32,8	33,9	31,2	33,3	30-35
% соотношение от сут. нормы	56,7	55,8	56,8	57,3	50-60

Согласовано:Утверждаю:

« _____ » _____ 2023г



Генеральный директор

ООО "Торговый дом А.П.Иванов"

Ю.А.Иванов

« _____ » _____ 2023г

Циклическое двухнедельное примерное диетическое меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 7 до 11 лет с заболеванием целиакия 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 рисовая с маслом сливочным	150/5	7,4	6,4	24,8	179	189
	Хлеб безглютеновый	20	1,45	0,5	4,8	25	ТК№85
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Чай с сахаром	185/15	0,3	0,1	15	60	430/429
	Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
Итого за Завтрак 1-4 класс		637	15,45	12,4	62	431	
Обед 1-4 класс							
	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,84	3,6	4,95	55,56	52
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	82,6	97/112
	Плов из птицы	240	17	13,7	27,7	290	311
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Хлеб безглютеновый	100	2,88	3	39,7	215	ТК№85
Итого за Обед 1-4 класс		845	22,52	21,91	119,59	774,16	
Итого за день		1482	37,97	34,31	181,59	1205,16	

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	150/5	6,8	7,1	26,9	199	184
	Сыр полутвердый (порция)	20	4,6	5,93	0	72,67	14
	Чай с сахаром	185/15	0,3	0,1	15	60	430/429
	Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
	Хлеб безглютеновый	60	1,73	3	23,8	129	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		560	19,23	21,13	69,7	566,67	
Обед 1-4 класс							
	Салат из красной фасоли с маслом растительным	60	5	4,8	14	118	ТК№013
	Суп- пюре картофельный	200/5	1	2,5	9,5	76,2	76
	Запеканка картофельная с мясом без лука	250	18	17	44,6	438	299
	Соус молочный на крахмале	20	0,4	0,8	1,28	13,6	371
	Кисель из замороженных ягод	200	1	0,2	17,78	18,9	442
	Хлеб безглютеновый	60	1,4	2,5	23,8	129	ТТК№1
Итого за Обед 1-4 класс		795	26,8	27,8	110,96	793,7	
Итого за день		1 355	46,03	48,93	180,66	1360,37	

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							
	Каша кукурузная с маслом сливочным	150/5	5,3	9,8	43,2	208,27	28
	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
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	29	172	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		560	11,13	16,92	112,2	584,47	
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	100	13,47	10,8	10,5	208,33	ТТК№18
Рис отварной с морковью	150	1,52	4,58	19,16	169	ТТК№13
Кисель из клюквы	200	0,11	0,11	27,9	113	403
Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
Хлеб безглютеновый	60	1,73	3	23,8	129	ТТК№1
Итого за Обед 1-4 класс	975	25,68	28,09	91,44	804,93	
Итого за день	1535	36,81	45,01	203,64	1389,4	

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	Запеканка из творога	150	14,21	12,3	13,39	210,63	224
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	338
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	31,8	172	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		590	17,72	16,7	69,99	492,03	
Обед 1-4 класс	Салат дальневосточный из морской капусты с м/р	60	0,55	0,14	3,2	8,2	56
	Рассольник ленинградский с рисом	200/5	4	6,4	17,3	145,2	91
	Шницель рыбный натуральный	100	15	13,4	12	228	242
	Пюре картофельное	150	3,72	6,48	24,3	169,2	335
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	442
	Хлеб безглютеновый	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
	Итого за Обед 1-4 класс		755	25,85	27,6	101,1	725,6
Итого за день		1 345	43,57	44,3	171,09	1217,63	

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 (с маслом сливочным)	145/5	14,45	20,9	3,2	283,64	214
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	31,8	173	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		567	17,46	25,4	63,4	577,64	
Обед 1-4 класс							
	Салат из красной фасоли с м/р	60	6	6,2	9,2	130	70
	Суп из овощей со сметаной	200/10/5	1,22	1,62	8,6	83,97	95/815
	Котлеты рубленые из птицы	100	9,4	6,2	10,08	150	314
	Макароны отварные (безглютеновые)	145/5	2,81	2,9	40,2	183,8	205
	Соус молочный на крахмале	30	0,48	1,4	2,16	21	372
	Кисель из замороженных ягод	200	1	0,2	15	89	442
	Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
	Хлеб безглютеновый	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс		920	28,59	24,4	109,14	835,77	
Итого за день		1 487	46,05	49,8	172,54	1413,41	

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							
	Пудинг творожный с изюмом	150	14,8	13,3	24,3	285,1	225
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	100	0,7	0,23	7,5	38	338
	Хлеб безглютеновый	30	1,45	0,5	10,5	50,6	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		525	19,85	16,53	67,1	507,7	
Обед 1-4 класс							

Салат из помидоров с м/р	60	0,6	3,06	1,56	25	TK№12
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97/112
Рагу из птицы	250	19	16,3	19,5	235,7	TK№514
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	18	131	402
Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	TK№77
Хлеб безглютеновый	100	3,45	1,5	29,7	151,8	ТТК№1
Итого за Обед 1-4 класс	1 245	31,35	27,77	112,7	838,72	
Итого за день	1 770	51,2	44,3	179,8	1346,42	

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	Макаронь(безглютеновые) с сыром полутвердых сортов	125/15/10	8,48	10,2	20,2	272,02	210
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
	Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	31,8	172	ТТК№1
	Итого за Завтрак 1-4 класс	575	16,79	19,3	71	610,02	
Обед 1-4 класс	Салат из свеклы с м/р	60	0,84	3,6	4,95	55,56	52
	Суп картофельный с горохом	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
	Хлеб безглютеновый	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
	Итого за Обед 1-4 класс	760	30,44	28,06	74,45	674,56	
Итого за день	1 335	47,23	47,36	145,45	1284,58		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: вторник

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

Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Каша из пшена и риса жидкая "Дружба"	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	200	3,2	2,8	13,6	81	378/429
	Сыр полутвердых сортов (порциями)	20	4,6	5,93		72,67	14
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	31,8	172	ТТК№1
	Итого за Завтрак 1-4 класс		580	15,29	20,57	79,16	554,66
Обед 1-4 класс	Помидор свежий	60	0,6	0	3,8	13,2	70
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2,52	4,49	5,83	74,12	88
	Зразы рубленые из птицы	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%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Хлеб безглютеновый	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
	Итого за Обед 1-4 класс		960	28,78	27,05	94,1	776,32
Итого за день		1 540	44,07	47,62	173,26	1330,98	

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 (с маслом сливочным)	145/5	14,45	18,3	2,73	283,64	214
	Хлеб безглютеновый	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	200	1,5	1,3	22,4	107	432
	Итого за Завтрак 1-4 класс		520	19,47	21,22	60,13	562,04
Обед 1-4 класс	Салат дальневосточный из морской капусты с м/р	60	0,55	0,14	3,2	8,2	56

Суп- пюре из риса с картофелем и морковью	200/5	7,1	11	34,5	270	167
Фрикадельки мясные	100	7,27	9,64	13,46	200,6	ТТК№21
Картофельное пюре	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	200	0,11	0,11	27,9	113	406
Хлеб безглютеновый	100	0,8	5,4	12,4	102	ТТК№11
Итого за Обед 1-4 класс	795	18,4	31,44	107	811,9	
Итого за день	1 315	37,87	52,66	167,13	1373,94	

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 пшеничная жидкая с маслом сливочным	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	200	3,2	2,8	13,6	81	378/429
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	31,8	172	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		565	12,11	14	79,6	485,4	
Обед 1-4 класс							
	Икра свекольная	60	2,5	4,9	6,1	78	56
	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%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
	Компот из свежих яблок	200	1	0,2	17,78	89	442
	Хлеб безглютеновый	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс		910	29,1	29,09	97,44	790,68	
Итого за день		1 475	41,21	43,09	177,04	1276,08	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятница

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

Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	TK
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Запеканка из творога	150	14,21	10,76	13,39	210,63	224
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	31,8	172	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		590	17,22	15,26	73,59	503,63	
Обед 1-4 класс							
	Огурец свежий	60	0,67	6,06	2,45	68,27	8,2
	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,22	1,62	8,6	103,8	95/815
	Котлета мясная	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК№18
	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с овощами	145/5	2,81	2,9	44,25	183,8	205
	Компот из свежих плодов	200	0,22	0,22	27,9	115	394
	Хлеб безглютеновый	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	37,49	39,77	187,19	1254,83	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ TK
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Суп молочный с крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
	Сыр полутвердых сортов (порциями)	15	3,45	4,45		54,5	14
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	31,8	172	ТТК№1
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
	Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
Итого за Завтрак 1-4 класс		702	14,73	17,12	56,94	463,7	
Обед 1-4 класс							
	Салат из красной фасоли с маслом растительным	60	5	4,8	14	118	ТК№013
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97/112

Рыба отварная	100	16,8	0,63	0	72,87	266
Свекла тушеная со сметаной	150	4,15	18,12	13,85	238,04	350
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402
Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	150	1,6	0,36	15	41,6	338
Хлеб безглютеновый	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс	1165	37,03	31,4	113,99	865,73	
Итого за день	1867	51,76	48,52	170,93	1329,43	
Итого за период	17 861	521,26	545,67	2110,32	15782,23	
Среднее значение за период		43,4	45,5	175,9	1315,2	
Баланс БЖУ		1,0	1,0	4,0		
% отнош БЖУ к ЭЦ		13	31	53		

Согласовано:Утверждаю:

« _____ » _____ 2023г



Примерное цикличное двухнедельное диетическое (ЩД-щадящая диета) 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
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	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 сахаром	185/15	3,2	2,8	13,6	81	378/429
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
Итого за Завтрак 1-4 класс		637	14,75	13,20	74,70	471,60	
Обед 1-4 класс							
	Салат "Свеколка"	60	4,8	6,06	9,12	110,04	50
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97/112
	Котлеты рубленые из птицы паровые	100	17,63	12,55	12,5	198,2	315
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
Итого за Обед 1-4 класс		845	30,83	27,52	121,46	829,66	
Итого за день		1482	45,58	40,72	196,16	1301,26	

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 жидкая с маслом сливочным	150/5	6,8	7,1	26,9	199	184
Сыр (порциями) из твердых сортов	20	4,6	5,93		72,67	14
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс	560	19,95	17,73	84,6	583,47	
Обед 1-4 класс						
Салат из свежих огурцов без кожицы	60	0,42	6	1,38	61,8	19
Борщ с капустой и картофелем мелкошинкованными и сметаной	200/5	2,5	3,2	9,5	84,1	76
Запеканка картофельная с субпродуктами	250	20,2	19,8	44,6	438	299
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	394
Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
Итого за Обед 1-4 класс	735	24,77	29,7	93,28	749,5	
Итого за день	1 295	44,72	47,43	177,88	1332,97	

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							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,1	7,5	18,9	163	189
	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	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		560	14,42	12,62	98,5	569,6	
Обед 1-4 класс							
	Помидор свежий	60	0,5	0,12	1,6	10,8	71
	Суп -лапша домашняя	200	2,64	3,44	11,04	85,6	106
	Котлета мясная паровая	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК№18
	Капуста цветная отварная	150	4	13,85	10,3	185,7	175
	Кисель из фруктов замороженных	200	0,11	0,11	27,9	113	403
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
Итого за Обед 1-4 класс		875	27,62	34,45	94,14	804,63	
Итого за день		1435	42,04	47,07	192,64	1374,23	

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							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	14,21	10,76	13,39	210,63	224
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		590	20,71	13,26	81,39	534,03	
Обед 1-4 класс							
	Икра свекольная	60	2,5	4,9	6,1	78	56
	Суп картофельный с перловой крупой	200	2,96	2,24	15,7	95,2	98
	Пудинг рыбный паровой	100	12,21	11,62	9	228	242
	Пюре картофельное	150	3,72	6,48	24,3	169,2	335
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116	401
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
Итого за Обед 1-4 класс		755	24,79	26,34	103	787,6	
Итого за день		1 345	45,5	39,6	184,39	1321,63	

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 (с маслом сливочным)	145/5	14,45	23,86	2,73	283,64	214
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
	Фрукты свежие в ассортименте (Яблоко)	130	0,62	0,62	15,2	70,2	338
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		567	21,07	26,58	72,53	616,24	
Обед 1-4 класс							
	Огурец свежий без кожицы	60	0,42	0,06	1,14	7,2	51
	Суп-пюре из разных овощей	200	3,2	4	9,68	87,2	115
	Котлеты рубленые из птицы паровые	100	9,4	6,08	10,08	150	314
	Макаронные изделия отварные	155	5,6	4,8	31,9	194	209

Кисель из фруктов замороженных	200	0,11	0,11	27,9	113	403
Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
Итого за Обед 1-4 класс	920	25,63	19,15	113,5	752,6	
Итого за день	1 487	46,7	45,73	186,03	1368,84	

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 жидкая с маслом сливочным	100/5	3,73	4,2	19,37	130,74	189
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	70/30	15	11,33	24,25	189	225
	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	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		525	23,7	19,15	93,52	574,54	
Обед 1-4 класс							
	Икра морковная	60	2,28	4,86	4,5	70,8	56
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97/112
	Суфле из печени	100	8,13	17	12,4	274	290
	Овощи, припущенные в молочном соусе	150	1,86	0,13	8,33	42,92	129
	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	ТТК№4
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
Итого за Обед 1-4 класс		910	20,97	27,7	105,27	806,14	
Итого за день		1 435	44,67	46,85	198,79	1380,68	

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							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,1	7,5	18,9	163	189
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4

	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		575	15,1	12,7	86,5	525,4	
Обед 1-4 класс							
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,95	55,56	52
	Суп из картофеля	200	2,88	2,23	15,36	93,6	107
	Шницель рыбный натуральный паровой	100	17,8	13,4	9	228	242
	Пюре картофельное	150	3,72	6,48	24,3	169,2	335
	Компот из кураги	200	1	0,1	34,2	142	401
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
Итого за Обед 1-4 класс		760	29,14	26,81	107,61	789,56	
Итого за день		1 335	44,24	39,51	194,11	1314,96	

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"	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	200	3,2	2,8	13,6	81	378/429
	Сыр (порциями) твердых сортов	20	4,6	5,93		72,67	14
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		580	18,78	18,57	86,96	585,06	
Обед 1-4 класс							
	Салат из свежих огурцов без кожицы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70
	Суп картофельный с вермишелью	200	3,12	2,24	15,2	93,6	101
	Зразы рубленные из птицы паровые	100/5	14,86	12	9,71	211	ТТК№24
	Рис отварной	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	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
Итого за Обед 1-4 класс		885	27,66	23,14	110,85	819	
Итого за день		1 465	46,44	41,71	197,81	1404,06	

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 (с маслом сливочным)	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	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	Икра кабачковая	60	1,56	3,18	3,42	10,8	71
	Суп-пюре из разных овощей	200	4,68	2,16	23,2	119,2	115
	Фрикадельки мясные паровые	100	7,27	9,64	13,46	200,6	ТТК№21
	Картофель отварной	150	2,5	4,35	19,8	131	125
	Кисель из кураги	200	0,11	0,11	27,9	113	406
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
	Итого за Обед 1-4 класс	795	19,02	20,44	107,58	675,8	
Итого за день	1 315	38,49	47,22	167,71	1237,84		

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 пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,6	6,9	24,4	183	189
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Чай с молоком или сливками	200	3,2	2,8	13,6	81	378/429
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1
	Итого за Завтрак 1-4 класс	565	15,1	12,1	91	527,4	
Обед 1-4 класс	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	7,2	40
	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
	Соус молочный	30	0,42	1,2	1,92	20,4	371
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
	Компот из изюма с витамином С	200	0,5	1	26,1	116	401

Батон нарезной обогащенный	20	0,71	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
Итого за Обед 1-4 класс	910	24,51	26,97	105,2	739,88	
Итого за день	1 475	39,61	39,07	196,2	1267,28	

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	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	14,21	10,76	13,39	210,63	224
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
	Фрукты свежие в ассортименте (Яблоко)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1
	Итого за Завтрак 1-4 класс	590	20,71	13,26	81,39	534,03	
Обед 1-4 класс	Икра свекольная	60	2,5	4,9	6,1	78	56
	Суп Крестьянский с перловой крупой	200	2,64	5,03	9,92	85,6	94
	Котлета мясная паровая	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК№18
	Макароны отварные	150	2,81	2,9	44,25	183,8	205
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,22	0,22	27,9	115	394
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
	Итого за Обед 1-4 класс	765	24,54	26,88	118,47	771,93	
Итого за день	1 355	45,25	40,14	199,86	1305,96		

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	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
	Сыр (порциями) твердых сортов	15	3,45	4,45		54,5	14
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1
	Чай с сахаром	185/15	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	620	16,52	13,22	73,94	490,1		
Обед 1-4 класс							

Огурец свежий без кожицы	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
Хлебцы рыбные паровые	100	15	4,5	7	131	248
Капуста цветная отварная	150	3,1	13,85	10,3	185,7	175
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	113	ТТК№8
Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
Батон нарезной обогащенный	20	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
Итого за Обед 1-4 класс	1125	29,52	26,42	108,98	816,32	
Итого за день	1745	46,04	39,64	182,92	1306,42	
Итого за период	17 169	529,28	514,69	2274,5	15916,13	
Среднее значение за период		44,1	42,9	189,5	1326,3	
Баланс БЖУ		0,9	0,9	4,0		
% отнош БЖУ к ЭЦ		13	29	57		

							норма, %
% соотношение от сут. нормы завтрак		23,8	21,0	24,5	23,3		20-25
% соотношение от сут. нормы обед		33,4	33,3	32,1	33,1		30-35
% соотношение от сут. нормы		57,3	54,3	56,6	56,4		50-60