



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

Рацион: 12-18 лет (завтрак)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Изделия фигурные и хлопья из круп сладкие с молоком	220	8,95	6,22	45,03	271,93	188	2016
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	338	2017
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Бутерброд с сыром.	25/30	8,47	8,36	13,53	162,8	2	2024
Итого за Завтрак		605	18,14	15,2	86,3	555,83		

Рацион: 12-18 лет (завтрак)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	200	8,26	11,81	42,24	304,55	183	2017
	Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	213	2008
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,8	2,9	11,9	89	458	2024
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
Итого за Завтрак		565	20,06	20,61	76,29	575,65		

Рацион: 12-18 лет (завтрак)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Блинчики с джемом, повидлом или вареньем	210	11,2	11,2	62,44	396,2	108	ТТК
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	50	ТТК
Итого за Завтрак		560	16,55	14,5	106,04	630,2		

Рацион: 12-18 лет (завтрак)			Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Пудинг из творога с яблоками	200	27,22	21,34	29,26	418	240	2011
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	2008
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2017
Итого за Завтрак		557	28,12	22,04	59,16	550,5		

Рацион: 12-18 лет (завтрак)			Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный	195/5	17,8	25,5	0,9	305	228	2024
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Плоды или ягоды свежие (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Кондитерские изделия	20	2,93	5,05	17,25	126,73	12	ТТК
Итого за Завтрак		570	22,9	31,54	55,54	603,43		

Рацион: 12-18 лет (завтрак)			Неделя: 1			День: суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	200	27,12	14,57	41,43	405	218	2017
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Плоды или ягоды свежие (Груша)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	338	2017
	Мармелад	20	0,09	4,2	9,22	34,14	105	ТТК
Итого за Завтрак		550	27,93	19,39	78,39	560,24		

Рацион: 12-18 лет (завтрак)			Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Макароны с сыром	200	9,47	21,2	36,13	374,67	210	2008
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Плоды или ягоды свежие (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
Итого за Завтрак		550	11,64	22,19	73,52	546,37		

Рацион: 12-18 лет (завтрак)			Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная (пшенная) с маслом сливочным и сахаром	205	7	10,92	43,82	302,84	182	2017
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	2017
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
Итого за Завтрак		550	15,62	17,2	81,77	554,04		

Рацион: 12-18 лет (завтрак)			Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Оладьи (со сгущенным молоком)	200	13,23	10,92	70,92	289,97	9	ТТК
	Плоды или ягоды свежие (Банан)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	13	2008
	Чай с сахаром	185/7	0,19	0,1	14,4	57,6	430/429	2008
Итого за Завтрак		602	17,67	20,72	132,22	645,97		

Рацион: 12-18 лет (завтрак)			Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная рисовая с джемом или повидлом	200	4,86	10,21	31,83	277,14	182	ТТК
	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,2	101	460	2024
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Завтрак		565	17,46	18,91	72,03	579,34		

Рацион: 12-18 лет (завтрак)			Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога	165	32,89	11,44	26,73	342,1	239	2024
	Молоко сгущенное	50	3,43	3,43	27,67	154,5	97	ТТК
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2017
Итого за Завтрак		550	37,12	15,57	84,1	627,1		

Рацион: 12-18 лет (завтрак)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121	2017
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
	Бутерброд с сыром	20/20	6,16	6,08	9,84	118,4	2	2024
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
	Печенье овсяное	30	2,11	8,7	18,13	161,42	102	ТТК
Итого за Завтрак		510	17,04	21,85	76,91	586,22		
Итого за 1 неделю		3 407	134	123	462	3 476		
Среднее значение за 1 неделю		568	22,28	20,55	76,95	579,31		
Итого за 2 неделю		3 327	117	116	521	3 539		
Среднее значение за 2 неделю		555	19,43	19,41	86,76	589,84		
Итого за период		6 734	250	240	982	7 015		
Среднее значение за период			20,85	19,98	81,86	584,57		
Баланс БЖУ			1,0	1,0	4,0		1:1:4,4	
Соотношение, БЖУ, %			14	31	56			
Норма (стандартное значение)			77,00	79,00	335,00	2350,00		
Выполнение, %			27	25	24	25		