

Согласовано:

Утверждаю:

**Циклическое двухнедельное 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	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4 класс</b>	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	9.9	50.6	ТТК№1	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0.5	0.4	13.4	61	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	ТТК№4	ТТК
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		637	11.85	10.5	76.3	452.6		
<b>Обед 1-4 класс</b>	Яйцо с зеленым горошком и кукурузой	20/25/25	4.24	11.49	0.65	100.1	ТТК№23	ТТК
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1.2	1.51	15.54	86.22	97/112	2008
	Плов из птицы	240	19.04	21.92	27.7	306	311	2008
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0.6	0.1	31.7	131	402	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1.88	0.88	19.9	72	ТТК№3	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	60	4.35	1.5	29.7	151.8	ТТК№1	ТТК
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		845	31.31	37.4	125.19	847.12		
<b>Итого за день</b>		1482	43.16	47.9	201.49	1299.72		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс		Неделя: 1			День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4 класс</b>	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/5	6.8	7.1	26.9	199	184	2008
	Сыр (порциями)	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	ТТК№4	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	60	4.35	1.5	29.7	151.8	ТТК№1	ТТК
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		560	19.95	17.73	84.6	583.47		

<b>Обед 1-4 класс</b>								
	Салат из свежих огурцов	60	0.42	6	1.38	61.8	19	2008
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/5	2.5	4	9.5	84.1	76	2008
	Запеканка картофельная с субпродуктами	250	20.2	19.8	44.6	438	299	2008
	Соус сметанный	20	0.28	0.8	1.28	13.6	371	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0.2	17.78	89	442	2008
	Батон нарезной обогащенный	20	1.45	0.5	9.9	50.6	ТТК№1	ТТК
Хлеб школьный обогащенный	40	1.88	0.88	19.9	72	ТТК№3	ТТК	
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		795	27.73	32.18	104.34	809.1		
<b>Итого за день</b>		1,355	47.68	49.91	188.94	1392.57		

**Рацион: Школа Льготное 1-4 класс**

**Неделя: 1**

**День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4 класс</b>								
	Блинчики с соусом сметанным	125/25	10.41	10.28	18.59	208.27	ТТК№12	ТТК
	Какао с молоком	200	2.9	2.5	24.8	134	433	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	130	0.62	0.62	15.2	70.2	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	80	5.8	2	39.6	202.4	ТТК№1	ТТК
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		560	19.73	15.4	98.19	614.87		
<b>Обед 1-4 класс</b>								
	Помидор свежий	60	0.5	0.12	1.6	10.8	71	2017
	Щи со сметаной	200/5	2.55	4.48	4.48	68.8	84	2008
	Котлета мясная	100	13.47	12.83	10.5	208.33	ТТК№18	ТТК
	Рис отварной с овощами	150	1.52	4.58	19.16	169	ТТК№13	ТТК
	Кисель из клюквы	200	0.11	0.11	27.9	113	403	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3.1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Печенье	20	1.8	2.9	15.25	95.15	ТТК№2	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1.88	0.88	19.9	72	ТТК№3	ТТК
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		900	25.83	29	111.79	837.08		
<b>Итого за день</b>		1460	45.56	44.4	209.98	1451.95		

**Рацион: Школа Льготное 1-4 класс**

**Неделя: 1**

**День: четверг**

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

<b>Завтрак 1-4 класс</b>								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	14.21	10.76	13.39	210.63	224	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0.3	9.8	49.4	338	2017
	Чай с сахаром	185/15	0.2	0.1	15	60	430/429	2008
	Батон нарезной обогащенный	80	5.8	2	39.6	202.4	ТТК№1	ТТК
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		590	21.21	13.16	77.79	522.43		
<b>Обед 1-4 класс</b>								
	Икра свекольная	60	2.5	4.9	6.1	78	56	2008
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2.28	6.91	13.65	100.57	91	2008
	Шницель рыбный натуральный	100	17.8	13.4	9	228	242	2008
	Пюре картофельное	150	3.72	6.48	24.3	169.2	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0.2	17.78	89	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1.88	0.88	19.9	72	ТТК№3	ТТК
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		755	29.18	32.77	90.73	736.77		
<b>Итого за день</b>		1,345	50.39	45.93	168.52	1259.2		

**Рацион: Школа Льготное 1-4 класс**

**Неделя: 1**

**День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4 класс</b>								
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	145/5	14.45	23.86	2.73	283.64	214	2008
	Чай с лимоном	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62	431/429	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0.5	0.4	13.4	61	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	80	5.8	2	39.6	202.4	ТТК№1	ТТК
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		567	21.05	26.36	70.93	609.04		
<b>Обед 1-4 класс</b>								
	Огурец соленый	60	0.66	0.12	2.28	13.2	70	2017
	Суп из овощей со свининой и сметаной	200/10/5	1.22	1.62	8.6	83.97	95/815	2008
	Котлеты рубленые из птицы	100	9.4	6.08	10.08	150	314	2008
	Макароны отварные с овощами	145/5	2.81	2.9	44.25	183.8	205	2017
	Соус сметанный с томатом	30	0.48	1.2	2.16	21	372	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0.2	17.78	89	442	2008
		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	ТТК

<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>	920	21.45	16.1	118.05	712.97		
<b>Итого за день</b>	1,487	42.5	42.46	188.98	1322.01		

**Рацион: Школа Льготное 1-4 класс**

**Неделя: 1**

**День: суббота**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4 класс</b>								
	Каша манная молочная с маслом сливочным	100/5	3.73	4.2	19.37	130.74	189	2008
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	70/30	15	11.33	24.25	189	225	2008
	Какао с молоком	200	2.9	2.5	24.8	134	433	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	100	0.7	0.23	7.5	38	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	20	1.45	0.5	9.9	50.6	ТТК№1	ТТК
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		525	23.78	18.76	85.82	542.34		

<b>Обед 1-4 класс</b>								
	Салат из соленых огурцов	60	1.62	3.06	1.56	40.2	ТТК№7	ТТК
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1.2	1.51	15.54	86.22	97/112	2008
	Печень, тушенная с луком	90	2.7	5.53	5.14	132.6	ТТК№6	ТТК
	Овощи, припущенные в молочном соусе	150	1.86	0.13	8.33	42.92	129	2008
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0.6	0.1	31.7	131	402	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3.1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Кондитерские изделия	20	1.48	0.65	14.62	81.4	ТТК№5	ТТК
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5.8	5	10.1	113	ТТК№8	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	60	4.35	1.5	29.7	151.8	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1.88	0.88	19.9	72	ТТК№3	ТТК
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		1,180	25.49	21.46	149.59	951.14		
<b>Итого за день</b>		1,705	49.27	40.22	235.41	1493.48		

**Рацион: Школа Льготное 1-4 класс**

**Неделя: 2**

**День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4 класс</b>								
	Макароны с сыром	125/15/10	8.48	12.93	30.2	272.02	210	2008
	Печенье	20	1.8	2.9	15.25	95.15	ТТК№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	ТТК№4	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	80	5.8	2	39.6	202.4	ТТК№1	ТТК

<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		575	20.28	21.03	113.05	729.57		
<b>Обед 1-4 класс</b>	Салат из свеклы отварной	60	0.84	3.6	4.95	55.56	52	2017
	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6.2	3.7	16.3	149.8	99/73	2008
	Шницель рыбный натуральный	100	17.8	13.4	9	228	242	2008
	Пюре картофельное	150	3.72	6.48	24.3	169.2	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0.2	17.78	89	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1.88	0.88	19.9	72	ТТК№3	ТТК
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		760	31.44	28.26	92.23	763.56		
<b>Итого за день</b>		1,335	51.72	49.29	205.28	1493.13		

**Рацион: Школа Льготное 1-4 класс**

**Неделя: 2**

**День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4 класс</b>	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	4.68	7.44	20.36	167.99	190	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0.5	0.4	13.4	61	338	2017
	Чай с молоком или сливками	200	3.2	2.8	13.6	81	378/429	2017
	Сыр (порциями)	20	4.6	5.93		72.67	14	2008
	Батон нарезной обогащенный	80	5.8	2	39.6	202.4	ТТК№1	ТТК
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		580	18.78	18.57	86.96	585.06		
<b>Обед 1-4 класс</b>	Огурец соленый	60	0.66	0.12	2.28	13.2	70	2017
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2.52	4.49	5.83	74.12	88	2008
	Зразы рубленные из птицы	100/5	15.86	12	9.71	211	ТТК№24	ТТК
	Рис отварной с овощами	150	1.52	4.58	19.16	169	ТТК№13	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3.1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0.6	0.1	31.7	131	402	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1.88	0.88	19.9	72	ТТК№3	ТТК
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		885	27.04	25.27	101.58	770.32		
<b>Итого за день</b>		1,465	45.82	43.84	188.54	1355.38		

**Рацион: Школа Льготное 1-4 класс**

**Неделя: 2**

**День: среда**

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

<b>Завтрак 1-4 класс</b>	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	145/5	14.45	23.86	2.73	283.64	214	2008
	Батон нарезной обогащенный	40	2.9	1	19.8	101.2	ТТК№1	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	130	0.62	0.62	15.2	70.2	338	2017
	Кофейный напиток	200	1.5	1.3	22.4	107	432	2008
	<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>	520	19.47	26.78	60.13	562.04		
<b>Обед 1-4 класс</b>	Помидор свежий	60	0.5	0.12	1.6	10.8	71	2017
	Борщ со сметаной	200/5	2.41	4.5	7.48	80.39	75	2008
	Фрикадельки мясные	100	7.27	9.64	13.46	200.6	ТТК№21	ТТК
	Картофельное пюре с морковью	150	2.25	4.35	14.1	104.1	125	2008
	Соус сметанный с томатом	20	0.32	0.8	1.44	14	372	2008
	Кисель из кураги	200	0.11	0.11	27.9	113	406	2008
	Вафли	20	0.8	5.4	12.4	102	ТТК№11	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1.88	0.88	19.9	72	ТТК№3	ТТК
	<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>	795	15.54	25.8	98.28	696.89		
<b>Итого за день</b>	1,315	35.01	52.58	158.41	1258.93			

**Рацион: Школа Льготное 1-4 класс**

**Неделя: 2**

**День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4 класс</b>	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5.6	6.9	24.4	183	189	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0.3	9.8	49.4	338	2017
	Чай с молоком или сливками	200	3.2	2.8	13.6	81	378/429	2017
	Батон нарезной обогащенный	80	5.8	2	39.6	202.4	ТТК№1	ТТК
	<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>	565	15.6	12	87.4	515.8		
<b>Обед 1-4 класс</b>	Огурец свежий	60	0.42	0.06	1.14	7.2	71	2017
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	200/35	1.32	2.41	17.06	94.68	92/69	2008
	Запеканка картофельная с мясом	250	16.6	15.7	32.6	351	299	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3.1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0.2	17.78	89	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1.88	0.88	19.9	72	ТТК№3	ТТК
	<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>	910	25.22	22.35	101.48	713.88		

Итого за день	1,475	40.82	34.35	188.88	1229.68		
---------------	-------	-------	-------	--------	---------	--	--

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4 класс</b>								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	14.21	10.76	13.39	210.63	224	2008
	Чай с сахаром	185/15	0.2	0.1	15	60	430/429	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0.5	0.4	13.4	61	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	80	5.8	2	39.6	202.4	ТТК№1	ТТК
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		590	20.71	13.26	81.39	534.03		
<b>Обед 1-4 класс</b>								
	Салат "Полоньский" с пекинской капустой	60	0.67	6.06	2.45	68.27	28	2008
	Суп из овощей со свиной и сметаной	200/10/5	1.22	1.62	8.6	103.8	95/815	2008
	Котлета мясная	100	13.47	12.83	10.5	208.33	ТТК№18	ТТК
	Макароны отварные с овощами	145/5	2.81	2.9	44.25	183.8	205	2017
	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0.22	0.22	27.9	115	394	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1.88	0.88	19.9	72	ТТК№3	ТТК
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		765	20.27	24.51	113.6	751.2		
<b>Итого за день</b>		1,355	40.98	37.77	194.99	1285.23		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4 класс</b>								
	Суп молочный с крупой	200	2.97	3.57	6.14	71.2	121	2017
	Сыр (порциями)	15	3.45	4.45		54.5	14	2008
	Батон нарезной обогащенный	80	5.8	2	39.6	202.4	ТТК№1	ТТК
	Чай с лимоном	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62	431/429	2008
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0.5	0.1	9.9	43	ТТК№19	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3.1	13	100	ТТК№4	ТТК
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		827	17.02	13.32	83.84	533.1		
<b>Обед 1-4 класс</b>								
	Огурец свежий	60	0.42	0.06	1.14	7.2	71	2017
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1.2	1.51	15.54	86.22	97/112	2008
	Рыба с луком	100/30	21.6	10.6	10.6	216	ТТК№25	ТТК

Морковь, с зеленым горошком в молочном соусе	150	4.15	18.12	13.85	238.04	135	2008
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0.6	0.1	31.7	131	402	2008
Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5.8	5	10.1	113	ТТК№8	ТТК
Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	150	1.6	0.36	15	41.6	338	2017
Хлеб школьный обогащенный	40	1.88	0.88	19.9	72	ТТК№3	ТТК

<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>	1165	37.25	36.63	117.83	905.06		
<b>Итого за день</b>	1992	54.27	49.95	201.67	1438.16		
<b>Итого за период</b>	17,771	547.18	538.6	2331.09	16279.44		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>45.6</b>	<b>44.9</b>	<b>194.3</b>	<b>1356.6</b>		
<b>Баланс БЖУ</b>		<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>4.0</b>			
<b>% отнош БЖУ к ЭЦ</b>		<b>13</b>	<b>30</b>	<b>57</b>			

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	
<b>Итого за завтрак за 1 неделю</b>			117.6	101.9	493.6	3324.8	
<b>Среднее значение за завтрак за 1 неделю</b>			19.6	17.0	82.3	554.1	
<b>Итого за завтрак за 2 неделю</b>			111.9	105.0	512.8	3459.6	
<b>Среднее значение за завтрак за 2 неделю</b>			18.6	17.5	85.5	576.6	
<b>Итого за обед за 1 неделю</b>			161.0	168.9	699.7	4894.2	
<b>Среднее значение за обед за 1 неделю</b>			26.8	28.2	116.6	815.7	
<b>Итого за обед за 2 неделю</b>			156.8	162.8	625.0	4600.9	
<b>Среднее значение за обед за 2 неделю</b>			26.1	27.1	104.2	766.8	
<b>Итого за завтрак за период</b>			229.4	206.9	1006.4	6784.4	
<b>Среднее значение за завтрак за период</b>			19.1	17.2	83.9	565.4	
<b>Итого за обед за период</b>			317.8	331.7	1324.7	9495.1	
<b>Среднее значение за обед за период</b>			26.5	27.6	110.4	791.3	

Среднее значение за период	45.6	44.9	194.3	1356.6	
----------------------------	------	------	-------	--------	--

								норма, %
% соотношение от сут. нормы завтрак				24.8	21.8	25.0	24.1	20-25
% соотношение от сут. нормы обед				34.4	35.0	33.0	33.7	30-35
% соотношение от сут. нормы				59.2	56.8	58.0	57.7	50-60