

Согласовано:

Утверждаю:

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания  
(комплексный обед\*) 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: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед      Неделя: 1      День: понедельник

| Прием пищи                       | Наименование блюда                        | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № ТК   | Сборник |
|----------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------|---------|
|                                  |   |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |        |         |
| <b>Комплексный обед</b>          |   |              |                  |              |               |                         |        |         |
|                                  | Салат из квашенной капусты                | 100          | 1.6              | 5.1          | 7.7           | 83                      | 47     | 2008    |
|                                  | Суп картофельный с мясными фрикадельками  | 250/35       | 1.45             | 1.83         | 18.85         | 104.57                  | 97/112 | 2008    |
|                                  | Плов из птицы                             | 250          | 19.83            | 22.83        | 28.85         | 318.75                  | 311    | 2008    |
|                                  | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200          | 0.6              | 0.1          | 31.7          | 131                     | 402    | 2008    |
|                                  | Хлеб школьный обогащенный                 | 50           | 2.35             | 1.1          | 24.88         | 90                      | ТТК№3  | ТТК     |
|                                  | Кисломолочный продукт 2,5%                | 125          | 4                | 3.1          | 13            | 100                     | ТТК№4  | ТТК     |
|                                  | Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)     | 130          | 0.5              | 0.4          | 13.4          | 61.1                    | 338    | 2017    |
| <b>Итого за Комплексный обед</b> |   | <b>1,140</b> | <b>30.33</b>     | <b>34.46</b> | <b>138.38</b> | <b>888.42</b>           |        |         |
| <b>Итого за день</b>             |   | <b>1,140</b> | <b>30.33</b>     | <b>34.46</b> | <b>138.38</b> | <b>888.42</b>           |        |         |

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед      Неделя: 1      День: вторник

| Прием пищи                       | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № ТК   | Сборник |
|----------------------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------|---------|
|                                  |   |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |        |         |
| <b>Комплексный обед</b>          |   |            |                  |              |               |                         |        |         |
|                                  | Салат из свежих огурцов   | 100        | 0.7              | 10           | 2.3           | 103                     | 19     | 2008    |
|                                  | Борщ с капустой и картофелем и сметаной                                       | 250/5      | 3.11             | 4.98         | 11.82         | 104.61                  | 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    |
|                                  | Хлеб школьный обогащенный   | 40         | 1.88             | 0.88         | 19.9          | 72                      | ТТК №3 | ТТК     |
|                                  | Кондитерские изделия  | 20         | 1.48             | 0.65         | 14.62         | 81.4                    | ТТК №5 | ТТК     |
|                                  | Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)   | 100        | 0.38             | 0.38         | 9.77          | 47                      | 338    | 2017    |
| <b>Итого за Комплексный обед</b> |   | <b>985</b> | <b>29.03</b>     | <b>37.69</b> | <b>122.07</b> | <b>948.61</b>           |        |         |
| <b>Итого за день</b>             |   | <b>985</b> | <b>29.03</b>     | <b>37.69</b> | <b>122.07</b> | <b>948.61</b>           |        |         |

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед      Неделя: 1      День: среда

| Прием пищи                       | Наименование блюда         | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № ТК   | Сборник |
|----------------------------------|----------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------|---------|
|                                  |                            |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |        |         |
| <b>Комплексный обед</b>          |                            |            |                  |              |               |                         |        |         |
|                                  | Помидор свежий             | 100        | 0.83             | 0.2          | 2.67          | 18                      | 71     | 2017    |
|                                  | Щи со сметаной             | 250/5      | 3.17             | 5.57         | 5.57          | 85.58                   | 84     | 2008    |
|                                  | Котлета мясная             | 100        | 13.47            | 12.83        | 10.5          | 208.33                  | ТТК№18 | ТТК     |
|                                  | Рис отварной с овощами     | 180        | 1.82             | 5.49         | 22.99         | 202.8                   | ТТК№13 | ТТК     |
|                                  | Кисель из клюквы           | 200        | 0.11             | 0.11         | 24.89         | 103                     | 437    | 2008    |
|                                  | Печенье                    | 40         | 3.6              | 5.8          | 30.5          | 190.3                   | ТТК №2 | ТТК     |
|                                  | Хлеб школьный обогащенный  | 40         | 1.88             | 0.88         | 19.9          | 72                      | ТТК №3 | ТТК     |
|                                  | Батон нарезной обогащенный | 20         | 1.45             | 0.5          | 9.9           | 50.6                    | ТТК№1  | ТТК     |
| <b>Итого за Комплексный обед</b> |                            | <b>935</b> | <b>26.33</b>     | <b>31.38</b> | <b>126.92</b> | <b>930.61</b>           |        |         |
| <b>Итого за день</b>             |                            | <b>935</b> | <b>26.33</b>     | <b>31.38</b> | <b>126.92</b> | <b>930.61</b>           |        |         |

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед      Неделя: 1      День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № ТК | Сборник |
|-------------------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|------|---------|
|                         |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |      |         |
| <b>Комплексный обед</b> |                    |           |                  |      |          |                         |      |         |
|                         | Икра свекольная    | 100       | 4.17             | 8.17 | 10.17    | 130                     | 56   | 2008    |

|   |            |              |              |               |               |        |      |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|------|
| Рассольник ленинградский со сметаной  | 250/5      | 2.83         | 8.6          | 16.98         | 125.1         | 91     | 2008 |
| Шницель рыбный натуральный  | 100        | 17.8         | 13.4         | 9             | 228           | 242    | 2008 |
| Пюре картофельное   | 180        | 4.46         | 7.78         | 29.16         | 203.04        | 335    | 2008 |
| Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные | 180        | 0.9          | 0.18         | 16            | 80.1          | 442    | 2008 |
| Хлеб школьный обогащенный   | 40         | 1.88         | 0.88         | 19.9          | 72            | ТТК №3 | ТТК  |
| Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)                                       | 130        | 1            | 0.3          | 9.8           | 49.4          | 338    | 2017 |
| <b>Итого за Комплексный обед</b>  | <b>985</b> | <b>33.04</b> | <b>39.31</b> | <b>111.01</b> | <b>887.64</b> |        |      |
| <b>Итого за день</b>  | <b>985</b> | <b>33.04</b> | <b>39.31</b> | <b>111.01</b> | <b>887.64</b> |        |      |

**Рацион: Школа Лыготное 5-11 класс Комплексный обед      Неделя: 1      День: пятница**

| Прием пищи                       | Наименование блюда                    | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № ТК   | Сборник |
|----------------------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------|---------|
|                                  |                                       |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |        |         |
| <b>Комплексный обед</b>          |                                       |             |                  |              |               |                         |        |         |
|                                  | Огурец соленый                        | 100         | 1.1              | 0.2          | 3.8           | 22                      | 70     | 2017    |
|                                  | Суп из овощей со свиной и сметаной    | 250/10/5    | 1.5              | 2            | 10.6          | 103.5                   | 95/815 | 2008    |
|                                  | Котлеты рубленые из птицы             | 100         | 9.4              | 6.08         | 10.08         | 150                     | 314    | 2008    |
|                                  | Макаронные изделия отварные           | 175/5       | 6.3              | 5.4          | 35.89         | 218.25                  | 209    | 2008    |
|                                  | Соус сметанный с томатом              | 30          | 0.48             | 1.2          | 2.16          | 21                      | 372    | 2008    |
|                                  | Компот из свежих плодов с витамином С | 200         | 0.22             | 0.22         | 27.9          | 115                     | 394    | 2008    |
|                                  | Кисломолочный продукт 2,5%            | 125         | 4                | 3.1          | 13            | 100                     | ТТК №4 | ТТК     |
|                                  | Батон нарезной обогащенный            | 40          | 2.9              | 1            | 19.8          | 72                      | ТТК №1 | ТТК     |
|                                  | Хлеб школьный обогащенный             | 40          | 1.88             | 0.88         | 19.9          | 72                      | ТТК №3 | ТТК     |
| <b>Итого за Комплексный обед</b> |                                       | <b>1080</b> | <b>27.78</b>     | <b>20.08</b> | <b>143.13</b> | <b>873.75</b>           |        |         |
| <b>Итого за день</b>             |                                       | <b>1080</b> | <b>27.78</b>     | <b>20.08</b> | <b>143.13</b> | <b>873.75</b>           |        |         |

**Рацион: Школа Лыготное 5-11 класс Комплексный обед      Неделя: 1      День: суббота**

| Прием пищи                       | Наименование блюда  | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № ТК   | Сборник |
|----------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------|---------|
|                                  |   |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |        |         |
| <b>Комплексный обед</b>          |   |              |                  |              |               |                         |        |         |
|                                  | Салат из соленых огурцов  | 100          | 2.7              | 5.1          | 2.6           | 67                      | ТТК №7 | ТТК     |
|                                  | Суп картофельный с мясными фрикадельками                                      | 250/35       | 1.45             | 1.83         | 18.85         | 104.57                  | 97/112 | 2008    |
|                                  | Печень, тушенная с луком  | 110          | 3.3              | 6.76         | 6.29          | 223.14                  | ТТК №6 | ТТК     |
|                                  | Рис отварной  | 180          | 3.33             | 5.67         | 29.52         | 182.7                   | 325    | 2008    |
|                                  | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные | 200          | 1                | 0.2          | 19.78         | 86                      | 442    | 2008    |
|                                  | Хлеб школьный обогащенный   | 40           | 1.88             | 0.88         | 19.9          | 72                      | ТТК №3 | ТТК     |
|                                  | Батон нарезной обогащенный  | 40           | 2.9              | 1            | 19.8          | 101.2                   | ТТК №1 | ТТК     |
|                                  | Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%   | 200          | 5.8              | 5            | 10.1          | 113                     | ТТК №8 | ТТК     |
| <b>Итого за Комплексный обед</b> |   | <b>1,155</b> | <b>22.36</b>     | <b>26.44</b> | <b>126.84</b> | <b>949.61</b>           |        |         |
| <b>Итого за день</b>             |   | <b>1,155</b> | <b>22.36</b>     | <b>26.44</b> | <b>126.84</b> | <b>949.61</b>           |        |         |

**Рацион: Школа Лыготное 5-11 класс Комплексный обед      Неделя: 2      День: понедельник**

| Прием пищи                       | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № ТК   | Сборник |
|----------------------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------|---------|
|                                  |   |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |        |         |
| <b>Комплексный обед</b>          |   |            |                  |              |               |                         |        |         |
|                                  | Салат из свеклы отварной  | 100        | 1.4              | 6            | 8.25          | 92.6                    | 52     | 2008    |
|                                  | Суп картофельный с горохом и гречками   | 250/10     | 7.68             | 4.58         | 20.18         | 185.47                  | 99/73  | 2008    |
|                                  | Шницель рыбный натуральный  | 100        | 17.8             | 13.4         | 9             | 228                     | 242    | 2008    |
|                                  | Пюре картофельное   | 180        | 4.46             | 7.78         | 29.16         | 203.04                  | 335    | 2008    |
|                                  | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные | 200        | 1                | 0.2          | 17.78         | 89                      | 442    | 2008    |
|                                  | Хлеб школьный обогащенный   | 20         | 0.94             | 0.44         | 9.95          | 36                      | ТТК №3 | ТТК     |
|                                  | Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)   | 100        | 0.38             | 0.38         | 9.77          | 47                      | 338    | 2017    |
| <b>Итого за Комплексный обед</b> |   | <b>960</b> | <b>33.66</b>     | <b>32.78</b> | <b>104.09</b> | <b>881.11</b>           |        |         |
| <b>Итого за день</b>             |   | <b>960</b> | <b>33.66</b>     | <b>32.78</b> | <b>104.09</b> | <b>881.11</b>           |        |         |

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи                       | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № ТК    | Сборник |
|----------------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|---------|---------|
|                                  |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |         |         |
| <b>Комплексный обед</b>          |   |           |                  |       |          |                         |         |         |
|                                  | Огурец соленый                                  | 100       | 1.1              | 0.2   | 3.8      | 22                      | 70      | 2017    |
|                                  | Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной | 250/5     | 3.14             | 5.59  | 7.26     | 92.19                   | 88      | 2008    |
|                                  | Зразы рубленые из птицы                         | 100/5     | 15.86            | 12    | 9.71     | 211                     | ТТК№24  | ТТК     |
|                                  | Рис отварной с овощами                          | 180       | 4.05             | 10.51 | 39.05    | 267                     | ТТК№13  | ТТК     |
|                                  | Сок в индивидуальной упаковке                   | 200       | 0.5              | 0.1   | 9.9      | 43                      | ТТК №9  | 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     |
|                                  | Зефир обогащенный                               | 35        | 0.28             | 0.04  | 27.93    | 114.1                   | ТТК №10 | ТТК     |
| <b>Итого за Комплексный обед</b> |   | 1,115     | 27.41            | 29.42 | 149.25   | 952.29                  |         |         |
| <b>Итого за день</b>             |   | 1,115     | 27.41            | 29.42 | 149.25   | 952.29                  |         |         |

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи                       | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № ТК   | Сборник |
|----------------------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------|---------|
|                                  |                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |        |         |
| <b>Комплексный обед</b>          |                              |           |                  |       |          |                         |        |         |
|                                  | Помидор свежий               | 100       | 0.83             | 0.2   | 2.67     | 18                      | 71     | 2017    |
|                                  | Борщ со сметаной             | 250/5     | 3                | 5.6   | 9.3      | 100                     | 75     | 2008    |
|                                  | Фрикадельки мясные           | 100       | 7.27             | 9.64  | 13.46    | 200.6                   | ТТК№21 | ТТК     |
|                                  | Картофельное пюре с морковью | 180       | 2.7              | 5.22  | 16.92    | 124.92                  | 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     |
|                                  | Кисломолочный продукт 2,5%   | 125       | 4                | 3.1   | 13       | 100                     | ТТК№4  | ТТК     |
|                                  | Хлеб школьный обогащенный    | 40        | 1.88             | 0.88  | 19.9     | 72                      | ТТК№3  | ТТК     |
| <b>Итого за Комплексный обед</b> |                              | 1,040     | 20.91            | 30.95 | 116.99   | 844.52                  |        |         |
| <b>Итого за день</b>             |                              | 1,040     | 20.91            | 30.95 | 116.99   | 844.52                  |        |         |

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи                       | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № ТК   | Сборник |
|----------------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------|---------|
|                                  |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |        |         |
| <b>Комплексный обед</b>          |   |           |                  |       |          |                         |        |         |
|                                  | Огурец свежий   | 100       | 0.7              | 0.1   | 1.9      | 12                      | 71     | 2017    |
|                                  | Суп картофельный с фрикадельками рыбными                                      | 250/35    | 1.61             | 2.92  | 20.69    | 114.83                  | 92/69  | 2008    |
|                                  | Запеканка картофельная с мясом  | 250       | 16.6             | 15.7  | 32.6     | 351                     | 299    | 2008    |
|                                  | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные | 200       | 1                | 0.2   | 17.78    | 89                      | 442    | 2008    |
|                                  | Батон нарезной обогащенный  | 40        | 2.9              | 1     | 19.8     | 101.2                   | ТТК№1  | ТТК     |
|                                  | Хлеб школьный обогащенный   | 40        | 1.88             | 0.88  | 19.9     | 72                      | ТТК №3 | ТТК     |
|                                  | Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)                                       | 130       | 1                | 0.3   | 9.8      | 49.4                    | 338    | 2017    |
|                                  | Йогурт  | 125       | 5                | 3.88  | 17.13    | 125                     | ТТК№14 | ТТК     |
| <b>Итого за Комплексный обед</b> |   | 1,170     | 30.69            | 24.98 | 139.6    | 914.43                  |        |         |
| <b>Итого за день</b>             |   | 1,170     | 30.69            | 24.98 | 139.6    | 914.43                  |        |         |

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи              | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № ТК   | Сборник |
|-------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------|---------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |        |         |
| <b>Комплексный обед</b> |  |           |                  |       |          |                         |        |         |
|                         | Салат "Полонинский" с пекинской капустой | 100       | 1.12             | 10.1  | 4.08     | 113.78                  | 28     | 2008    |
|                         | Суп из овощей со свининой и сметаной     | 250/10/5  | 1.5              | 2     | 10.6     | 127.94                  | 95/815 | 2008    |
|                         | Котлета мясная                           | 100       | 13.47            | 12.83 | 10.5     | 208.33                  | ТТК№18 | ТТК     |
|                         | Макаронные изделия отварные              | 175/5     | 6.3              | 5.4   | 35.89    | 218.25                  | 209    | 2008    |
|                         | 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     |

|                                  |            |              |              |               |              |       |     |
|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------|-----|
| Кондитерские изделия             | 20         | 1.48         | 0.65         | 14.62         | 81.4         | ТТК№5 | ТТК |
| <b>Итого за Комплексный обед</b> | <b>905</b> | <b>25.97</b> | <b>32.08</b> | <b>123.49</b> | <b>936.7</b> |       |     |
| <b>Итого за день</b>             | <b>905</b> | <b>25.97</b> | <b>32.08</b> | <b>123.49</b> | <b>936.7</b> |       |     |

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 2

День: суббота

| Прием пищи                        | Наименование блюда                           | Вес блюда     | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность | № ТК   | Сборник |
|-----------------------------------|--|---------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|--------|---------|
|                                   |  |               | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                         |        |         |
| <b>Комплексный обед</b>           |  |               |                  |               |                |                         |        |         |
|                                   | Огурец свежий                                | 100           | 0.7              | 0.1           | 1.9            | 12                      | 71     | 2017    |
|                                   | Суп картофельный с мясными фрикадельками     | 250/35        | 1.45             | 1.83          | 18.85          | 104.57                  | 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 | 180           | 4.98             | 21.74         | 16.62          | 285.65                  | 135    | 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                   | 20            | 1.45             | 0.5           | 9.9            | 50.6                    | ТТК№1  | ТТК     |
|                                   | Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)      | 150           | 1.6              | 0.36          | 15             | 41.6                    | 338    | 2017    |
| <b>Итого за Комплексный обед</b>  |  | <b>1,105</b>  | <b>34.26</b>     | <b>36.11</b>  | <b>124.47</b>  | <b>913.42</b>           |        |         |
| <b>Итого за день</b>              |  | <b>1,105</b>  | <b>34.26</b>     | <b>36.11</b>  | <b>124.47</b>  | <b>913.42</b>           |        |         |
| <b>Итого за период</b>            |  | <b>12,575</b> | <b>341.77</b>    | <b>375.68</b> | <b>1526.24</b> | <b>10921.11</b>         |        |         |
| <b>Среднее значение за период</b> |  |               | <b>28.5</b>      | <b>31.3</b>   | <b>127.2</b>   | <b>910.1</b>            |        |         |
| <b>Баланс БЖУ</b>                 |  |               | <b>0.9</b>       | <b>1.0</b>    | <b>4</b>       |                         |        |         |
| <b>% соотношение БЖУ к ЭЦ</b>     |  |               | <b>13</b>        | <b>31</b>     | <b>56</b>      |                         |        |         |

|   |  |  |             |             |              |              |              |
|---|--|--|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| Нормы:                                    |  |  |             |             |              |              |              |
| Обед                                      |  |  | 27-31,5     | 27,6-32,2   | 114,9-134,05 | 816-952      |              |
|   |  |  |             |             |              |              |              |
| Итого за обед за 1 неделю                 |  |  | 168.9       | 189.4       | 768.4        | 5478.6       |              |
| Среднее значение за обед за 1 неделю      |  |  | 28.1        | 31.6        | 128.1        | 913.1        |              |
|   |  |  |             |             |              |              |              |
| Итого за обед за 2 неделю                 |  |  | 172.9       | 186.3       | 757.9        | 5442.5       |              |
| Среднее значение за обед за 2 неделю      |  |  | 28.8        | 31.1        | 126.3        | 907.1        |              |
|   |  |  |             |             |              |              |              |
| Итого за обед за период                   |  |  | 341.8       | 375.7       | 1526.2       | 10921.1      |              |
| <b>Среднее значение за обед за период</b> |  |  | <b>28.5</b> | <b>31.3</b> | <b>127.2</b> | <b>910.1</b> |              |
|   |  |  |             |             |              |              | Норма, %     |
| <b>% соотношение от сут. нормы обед</b>   |  |  | <b>31.6</b> | <b>34.0</b> | <b>33.2</b>  | <b>33.5</b>  | <b>30-35</b> |

\* Рацион составлен для предоставления питания учащимся в общеобразовательных учреждениях г.Санкт-Петербурга в возрасте с 12 лет до 18 лет, пребывающих в общеобразовательной организации до 6-ти часов