

Согласовано:

Директор
ГБОУ СОШ №311
В.Л. Виноградова
2021 г.

КОПИЯ ВЕРНА
Общество с ограниченной ответственностью
"Торговый дом А.П.Иванов"
Санкт-Петербург

Утверждаю:

Общество с ограниченной ответственностью
"Торговый дом А.П.Иванов"
А.П. Иванова
2021 г.
Генеральный директор
Ю.А.Иванов

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

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,41	8,46	32,8	236,74	189	2008
	Батон нарезной обогащенный	30	2,18	0,75	13,5	75,9	1	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
Итого за Завтрак		697	14,41	12,8	87,89	535,74		
Обед	Салат из квашеной капусты.	100	1,7	5	8,5	85,7	47	2017
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	3,88	4,26	18,85	104,57	52/68	ТТК/2008
	Плов из птицы.	280	22,21	25,57	32,32	357	53	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	3	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	27	151,8	1	ТТК
Итого за Обед		985	35,56	37,75	143,87	938,07		
Итого за день		1682	49,97	50,55	231,76	1473,81		

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	195/5	8,77	9,16	34,71	256,77	184	2008
	Сыр (порциями)	30	6,9	8,9		109	14	2008
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	27	151,8	1	ТТК

Итого за Завтрак		615	24,22	22,76	89,71	677,57		
Обед								
	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,3	103	19	2008
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/5	3,07	5,1	11,89	104,49	54	ТТК
	Запеканка картофельная с субпродуктами	280	22,62	22,18	49,95	490,56	299	2008
	Соус сметанный	20	0,28	0,8	1,28	13,6	371	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	3	ТТК
Итого за Обед		935	31,94	40,2	119,72	956,25		
Итого за день		1 550	56,16	62,96	209,43	1633,82		

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Блинчики с молоком сгущенным	175/25	11,08	13,71	24,79	277,69	55	ТТК
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	338	2017
Итого за Завтрак		530	14,5	16,73	62,33	472,79		
Обед								
	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	22	71	2017
	Щи со сметаной	250/5	3,07	4,98	5,42	78,61	60	ТТК
	Котлета мясная	100	10,47	10,83	10,5	208,33	18	ТТК
	Рис отварной с овощами	180	1,82	1,9	31,39	202,8	13	ТТК
	Кисель из клюквы	200	0,1		27,9	111	403	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	3	ТТК
Итого за Обед		1020	23,38	22,33	117,51	830,74		
Итого за день		1550	37,88	39,06	179,84	1303,53		

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/30	16,58	12,55	15,62	245,74	48	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	50	ТТК
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008

	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	1	ТТК
Итого за Завтрак		620	23,58	14,95	76,42	557,54		
Обед	Икра свекольная	100	4,2	8,1	10,1	130	56	2008
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,84	5,21	14,48	118,42	56	ТТК
	Хлебцы рыбные (паровые)	100	15	4,5	7	131,7	248	2008
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,35	169,2	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	3	ТТК
Итого за Обед		895	29,58	25,81	101,23	743,32		
Итого за день		1 515	53,16	40,76	177,65	1300,86		

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	195/5	19,27	31,82	3,64	378,18	214	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	2008
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	27	151,8	1	ТТК
Итого за Завтрак		597	24,44	33,81	59,23	653,08		
Обед	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	10	70	2017
	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/10/5	3,97	4,46	10,6	103,5	57/241	ТТК
	Котлеты из птицы	100	9,5	10,6	15,08	200	63	ТТК
	Макароны отварные с овощами	175/5	6,22	7,19	34,22	226,08	69	ТТК
	Компот из свежих плодов	200	0,22	0,22	27,9	115	394	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	3	ТТК
Итого за Обед		1030	27,53	26,99	128	862,58		
Итого за день		1 627	51,97	60,8	187,23	1515,66		

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,5	6,2	28,6	193	27	ТТК
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	110/30	21	15,86	33,95	264,6	49	ТТК

	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин).	100	0,77	0,23	7,54	38	50	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
Итого за Завтрак		615	31,62	25,29	103,89	680,2		
Обед								
	Салат из соленых огурцов	100	2,7	5,1	2,6	67	7	ТТК
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	3,88	4,26	18,85	104,57	52/68	ТТК/2008
	Печень, тушенная с луком	110	3,3	6,76	6,28	162,07	6	ТТК
	Рис отварной	180	4,44	7,56	39,36	243,6	325	2008
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	8	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	30	2,18	0,75	13,5	75,9	1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	3	ТТК
	Кондитерские изделия	20	1,48	0,65	14,62	81,4	5	ТТК
Итого за Обед		1310	31,2	34,6	175,51	1186,54		
Итого за день		1925	62,82	59,89	279,4	1866,74		

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Макароны с сыром	175/15/10	9,47	21,2	36,13	374,67	210	2008
	Печенье	18	1,62	2,61	13,73	85,64	2	ТТК
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	1	ТТК
Итого за Завтрак		623	21,09	29,01	113,86	822,71		
Обед								
	Салат из свеклы отварной с сельдью	70/30	0,98	4,2	5,78	64,82	16	ТТК
	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками	250/10	7,68	4,58	28,2	185,47	99/73	2008
	Шницель рыбный натуральный	100	17,8	13,4	9	228	242	2008
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,35	169,2	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	3	ТТК
Итого за Обед		900	34	30,18	112,63	841,49		
Итого за день		1523	55,09	59,19	226,49	1664,2		

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200	6,2	10	26,8	224	190	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Чай с молоком или сливками	135/50/15	1,41	1,16	14,79	75,35	378/429	2017/2008
	Сыр (порциями)	30	6,9	8,9		109	14	2008
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	1	ТТК
Итого за Завтрак		640	20,83	22,45	90,98	671,85		
Обед	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	10	70	2017
	Щи из квашеной капусты со сметаной	250/5	2,97	5,11	7,21	86,58	61	ТТК
	Зразы рубленые из птицы	100/5	10,86	10	9,71	211	24	ТТК
	Макаронные изделия отварные	175/5	6,5	5,57	37,05	225,29	209	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	3	ТТК
Итого за Обед		1025	28,55	25,3	125,87	871,87		
Итого за день		1665	49,38	47,75	216,85	1543,72		

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	195/5	19,27	31,82	3,64	378,18	214	2008
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	27	151,8	1	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	338	2017
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	432	2008
Итого за Завтрак		590	25,64	35,14	65,78	698,08		
Обед	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	22	71	2017
	Борщ домашний со сметаной	250/5	2,87	4,98	9,11	92,55	65	ТТК
	Голубцы ленивые с морковью	280	9,68	12,41	21,47	470,4	62	ТТК
	Соус сметанный с томатом	20	0,32	0,8	1,44	14	372	2008
	Кисель из кураги	200	0,7	0,1	37	151	406	2008
	Вафли	20	0,8	5,4	12,4	102	11	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	3	ТТК
Итого за Обед		935	18,29	25,21	110,72	959,95		

Итого за день	1 525	43,93	60,35	176,5	1658,03		
---------------	-------	-------	-------	-------	---------	--	--

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная, жидкая с маслом сливочным	195/5	7,23	8,9	31,48	236,13	189	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	50	ТТК
	Чай с молоком или сливками	135/50/15	1,41	1,16	14,79	75,35	378/429	2017/2008
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	1	ТТК
Итого за Завтрак		610	15,44	12,36	92,07	563,28		
Обед	Огурец свежий	100	0,8	0,1	1,7	10	71	2017
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными.	250/35	4,03	5,35	20,69	114,83	58/69	ТТК/2008
	Запеканка картофельная с мясом	280	24,19	32,7	45,7	573,44	299	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	3	ТТК
Итого за Обед		1050	36,84	42,77	126,39	992,27		
Итого за день		1 660	52,28	55,13	218,46	1555,55		

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/30	16,58	12,55	15,62	245,74	48	ТТК
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	1	ТТК
Итого за Завтрак		620	23,1	15,04	80,01	569,24		
Обед	Салат "Полоньский" с пекинской капустой	100	1,12	10,1	4,08	113,78	59	ТТК
	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/10/5	3,97	4,46	10,6	103,5	57/241	ТТК
	Котлета мясная	100	10,47	10,83	10,5	208,33	18	ТТК
	Рис отварной с овощами	175/5	1,82	1,9	31,39	202,8	13	ТТК
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	3	ТТК
Итого за Обед		905	21,2	28,81	101,87	822,41		

Итого за день	1525	44,3	43,85	181,88	1391,65		
---------------	------	------	-------	--------	---------	--	--

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой	250	3,71	4,47	7,68	89	121	2017
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45		54,5	14	2008
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	1	ТТК
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	2008
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	9	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
Итого за Завтрак		877	17,76	14,22	81,78	550,9		
Обед	Огурец свежий	100	0,8	0,1	1,7	10	71	2017
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	3,88	4,26	18,85	104,57	52/68	ТТК/2008
	Рыба с луком	100/30	18	9,7	10,6	216	25	ТТК
	Морковь, с зеленым горошком в молочном соусе	180	3,6	15,78	12,05	206,3	135	2008
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	150	1,6	0,36	15	41,6	51	ТТК
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	8	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	3	ТТК
Итого за Обед		1305	37,1	36,62	125,5	930,47		
Итого за день		2182	54,86	50,84	207,28	1481,37		
Итого за период			611,8	631,13	2492,77	18388,94		
Среднее значение за период			51,0	52,6	207,7	1532,4		
Баланс БЖУ			1,0	1,0	4,0			
% отнош БЖУ к ЭЦ			13	31	54			

Нормы:							
Завтрак			18,0-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	
Обед			27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952	
Итого:			45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632	
Итого за завтрак за 1 неделю			132,8	126,3	479,5	3576,9	
Среднее значение за завтрак за 1 неделю			22,1	21,1	79,9	596,2	
Итого за завтрак за 2 неделю			123,9	128,2	524,5	3876,1	
Среднее значение за завтрак за 2 неделю			20,6	21,4	87,4	646,0	

Итого за обед за 1 неделю	179,2	187,7	785,8	5517,5	
Среднее значение за обед за 1 неделю	29,9	31,3	131,0	919,6	
Итого за обед за 2 неделю	176,0	188,9	703,0	5418,5	
Среднее значение за обед за 2 неделю	29,3	31,5	117,2	903,1	
Итого за завтрак за период	256,6	254,6	1004,0	7453,0	
Среднее значение за завтрак за период	21,4	21,2	83,7	621,1	
Итого за обед за период	355,2	376,6	1488,8	10936,0	
Среднее значение за обед за период	29,6	31,4	124,1	911,3	
Среднее значение за период	51,0	52,6	207,7	1532,4	
					норма, %
% соотношение от сут. нормы завтрак	23,8	23,1	21,8	22,8	20-25
% соотношение от сут. нормы обед	32,9	34,1	32,4	33,5	30-35
% соотношение от сут. нормы	56,6	57,2	54,2	56,3	50-60