

Утверждаю:

Примерное циклическое 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 рубленые 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