



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (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: 7-11 лет (обед)		Неделя: 1				День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,62	3,77	51	55	2017
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	215	3,94	5,58	9,81	91,88	76	ТТК
	Котлеты из птицы	90	9,45	10,89	4,59	153	95	ТТК
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	30	2,18	0,75	13,5	75,9	1	ТТК
Итого за Обед		910	28,22	31,64	114,87	842,78		

Рацион: 7-11 лет (обед)		Неделя: 1				День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат "Морковный"	60	0,7	7,9	9,03	70,73	96	ТТК
	Рассольник	200	1,4	3,3	10,2	76	94	2024
	Печень, тушенная в соусе	90	11,7	7,3	5,7	135	280	2024
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	31,9	194	209	2008
	Кисель из повидла, джема или варенья	200	0,12		21,4	86	432	2024
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Обед		785	25,52	25,5	113,83	744,93		

Рацион: 7-11 лет (обед)		Неделя: 1				День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат «Степной» из разных овощей	60	0,8	6,1	4,5	76	29	2024
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) и мясом	210	6,6	4,73	15,32	130,65	106	ТТК

Котлеты или биточки рыбные (паровые)	90	12,5	2,2	8,7	105	258	2024
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,29	141	335	2008
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Обед	790	30	20,83	104,21	721,85		

Рацион: 7-11 лет (обед)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат витаминный (1 вариант)	60	0,72	3,12	5,7	54	41	2008
	Бульон куриный с курой и гречками	200/10/10	3,9	3,31	0,03	43,04	30	ТТК
	Плов из птицы	240	13,54	21,92	62,16	306	100	ТТК
	Напиток лимонный	180	0,18	0,2	23,1	94,5	436	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	50	3,63	1,25	22,5	126,5	1	ТТК
	Итого за Обед	790	25,07	31	131,09	706,04		

Рацион: 7-11 лет (обед)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат Свеколка	60	4,8	6,06	9,12	110,4	50	2008
	Суп из овощей с мясом и сметаной	220	3,29	3,7	8,8	85,92	59	ТТК
	Котлета мясная	100	10,47	6,1	15,5	188,1	104	ТТК
	Картофель отварной	150	2,88	5,3	22,85	151,17	123	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	50	3,63	1,25	22,5	126,5	1	ТТК
	Итого за Обед	820	29,17	23,81	116,17	830,09		

Рацион: 7-11 лет (обед)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,1	1,1	34	19	2024
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,5	4,4	9,3	84	80	2024
	Печень, тушенная с луком	90	2,7	5,53	4,87	132,6	6	ТТК
	Овощи, припущенные в молочном соусе	150	2,76	3,12	10,8	82,8	129	2008
	Отвар компота из сухофруктов	200			14,97	59,88	762	2013

Йогурт питьевой 2,5% - 3,2%	250	7	6,25	31,75	212,5	101	ТТК
Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Обед	1 040	20,46	24,6	108,39	788,98		

Рацион: 7-11 лет (обед)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96	73,8	51	2008
	Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом и сметаной	220	4,67	6,26	5,86	99,66	88	ТТК
	Хлебцы рыбные (паровые)	100	15	4,5	7	131,7	248	2008
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Обед		810	31,21	25,52	105,02	777,36		

Рацион: 7-11 лет (обед)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с изюмом	60	0,8	5,1	11,5	95	37	2024
	Суп картофельный с бобовыми (горох) и грибами	200/10	6,2	3,7	22,78	149,8	99/73	2008
	Котлеты из птицы	90	9,45	10,89	4,59	153	95	ТТК
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,29	141	335	2008
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,4	0,1	10	43	422	2024
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Обед		790	25,95	27,39	104,76	765		

Рацион: 7-11 лет (обед)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	70	2017
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,3	3,1	9	70	80	2024
	Голубцы ленивые	240	20,4	20,1	18	335	320	2024
	Кисель из повидла, джема или варенья	200	0,13		40	160	410	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Обед		780	28,31	25,46	103,62	754,2		

Рацион: 7-11 лет (обед)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	3,44	5,45	7,04	138,31	53	ТТК
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200/10	1,9	5	10,3	94	99	2024
	Котлета мясная	100	10,47	6,1	15,5	188,1	104	ТТК
	Картофель отварной	150	2,88	5,3	22,85	151,17	123	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	2008
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Обед		800	25,69	24,25	111,09	840,78		

Рацион: 7-11 лет (обед)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Салат "Мозаика"	60	1,55	4,11	17,37	73,72	94	2016
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	215	4,4	5,52	12,45	117,5	107	ТТК
	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	90	7,2	8,6	7,5	136	301	2024
	Овощи, припущенные с растительным маслом	150	1,37	6,9	10,7	110,29	341	2013
	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	19,9	82	418	2024
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Обед		795	20,67	27,47	103,52	702,71		

Рацион: 7-11 лет (обед)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	70	2017
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	235	3,32	4,41	17,06	94,68	58	ТТК
	Рыба, припущенная в молоке	100	14,9	8,2	2,8	144	246	2024
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,29	141	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Йогурт питьевой 2,5% - 3,2%	250	7	6,25	31,75	212,5	101	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
Итого за Обед		1035	32,9	25,72	110,32	766,18		
Итого за 1 неделю		5 135	158	157	689	4 635		

Среднее значение за 1 неделю	856	26,41	26,23	114,76	772,45		
Итого за 2 неделю	5 010	164,73	155,81	638,33	4 606,23		
Среднее значение за 2 неделю	835	27,46	25,97	106,39	767,71		
Итого за период	10 145	323,2	313,2	1 326,9	9 240,9		
Среднее значение за период		26,93	26,10	110,57	770,08		
Баланс БЖУ		1	1	4			
Соотношение, БЖУ, %		14	31	57			
Норма (стандартное значение)		77,00	79,00	335,00	2350,00		
Выполнение, %		35%	33%	33%	33%		

1:1:4,4