

Согласовано:

Утверждаю:

ГБОУ средняя школа № 305
 «Согласовано» 2012 директор Е.А. Казанцева



Генеральный директор
 ООО Торговый дом А.П.Иванов"
 Ю.А.Иванов
 2012 г.

Цикличное 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			
Комплексный обед	Бутерброд с сыром	10/20	4,5	4,5	7,4	88,01	ТТК№67	ТТК
	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	ТТК№52/68	ТТК/2008
	Плов из птицы.	280	22,21	25,57	32,32	357	ТТК№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	ТТК№3	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	27	151,8	ТТК№1	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
Итого за Комплексный обед		1 270	44,58	45,74	177,66	1187,18		
Итого за день		1 270	44,58	45,74	177,66	1187,18		

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			
Комплексный 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	ТТК№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	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	ТТК№3	ТТК
	Кондитерские изделия	20	1,48	0,65	14,62	81,4	ТТК№5	ТТК

Итого за Комплексный обед	955	33,42	40,85	134,34	1037,65		
Итого за день	955	33,42	40,85	134,34	1037,65		

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			
Комплексный 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	ТТК№60	ТТК
	Котлета мясная.	100	10,47	10,83	10,5	208,33	ТТК№18	ТТК
	Рис отварной с овощами.	180	1,82	1,9	31,39	202,8	ТТК№13	ТТК
	Кисель из клюквы	200	0,1		27,9	111	403	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Печенье	40	3,6	5,8	30,5	190,3	ТТК№2	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	ТТК№3	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	ТТК№1	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	338	2017
Итого за Комплексный обед		1210	28,95	29,15	169,75	1132,74		
Итого за день		1210	28,95	29,15	169,75	1132,74		

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			
Комплексный 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	ТТК№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	ТТК№3	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	ТТК№50	ТТК
	Творожок	100	3,8	5	7,1	60,1	ТТК	ТТК
Итого за Комплексный обед		1125	34,38	31,11	118,13	852,82		
Итого за день		1125	34,38	31,11	118,13	852,82		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№	Сборник
------------	--------------------	-----	------------------	--	--	----------------	---	---------

Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	ТК	Сборник
Комплексный обед	Огурец соленый.	100	0,8	0,1	1,7	10	70	2017
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	13	2008
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	ТТК№1	ТТК
	Суп из овощей с мясом и сметаной.	250/10/5	3,97	4,46	10,6	103,5	ТТК№57/24	ТТК
	Котлеты из птицы	100	9,5	10,6	15,08	200	ТТК№63	ТТК
	Макароны отварные с овощами	175/5	6,22	7,19	34,22	226,08	ТТК№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	ТТК№4	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	ТТК№3	ТТК
	Итого за Комплексный обед	1120	35,63	40,89	146,4	1101,78		
Итого за день		1120	35,63	40,89	146,4	1101,78		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Салат из соленых огурцов	100	2,7	5,1	2,6	67	ТТК№7	ТТК
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	3,88	4,26	18,85	104,57	ТТК№52/68	ТТК
	Печень, тушеная с луком	110	3,3	6,76	6,28	162,07	ТТК№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	ТТК№4	ТТК
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	ТТК№8	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	30	2,18	0,75	13,5	75,9	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	ТТК№3	ТТК
	Кондитерские изделия	20	1,48	0,65	14,62	81,4	ТТК№5	ТТК
Итого за Комплексный обед		1 310	31,2	34,6	175,51	1186,54		
Итого за день		1 310	31,2	34,6	175,51	1186,54		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Салат из свеклы отварной с сельдью	70/30	0,98	4,2	5,78	64,82	ТТК№16	ТТК

Бутерброд с сыром	10/20	4,5	4,5	7,4	88,01	ТТК№67	ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками	250/10	7,68	4,58	28,2	185,47	99/73	2008
Щицеель 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	ТТК№3	ТТК
Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
Печенье	40	3,6	5,8	30,5	190,3	ТТК№2	ТТК
Итого за Комплексный обед	1095	46,1	43,58	163,53	1219,8		
Итого за день	1095	46,1	43,58	163,53	1219,8		

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			
Комплексный 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	ТТК№61	ТТК
	Зразы рубленые из птицы	100/5	10,86	10	9,71	211	ТТК№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	ТТК№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	ТТК№3	ТТК
	Зефир обогащенный	35	1,64	0,04	27,93	96	ТТК№10	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
Итого за Комплексный обед		1 190	30,71	25,73	167,19	1028,97		
Итого за день		1 190	30,71	25,73	167,19	1028,97		

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			
Комплексный обед								
	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	22	71	2017
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	13	2008
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	ТТК№1	ТТК
	Борщ домашний со сметаной	250/5	2,87	4,98	9,11	92,55	ТТК№65	ТТК
	Голубцы ленивые с морковью	280	9,68	12,41	21,47	470,4	ТТК№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
Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	ТТК№3	ТТК
Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
Итого за Комплексный обед	1 110	28,14	36,31	120,72	1146,55		
Итого за день	1 110	28,14	36,31	120,72	1146,55		

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			
Комплексный 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	ТТК№58/69	ТТК
	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	ТТК№4	ТТК
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью.	200	1	0,2	19,8	86	442	2208
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	ТТК№3	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	ТТК№1	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	ТТК№50	ТТК
Итого за Комплексный обед		1 220	40,74	44,07	154,19	1142,87		
Итого за день		1 220	40,74	44,07	154,19	1142,87		

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			
Комплексный обед								
	Салат "Полоньский" с пекинской капустой	100	1,12	10,1	4,08	113,78	ТТК№59	ТТК
	Суп из овощей с мясом и сметаной.	250/10/5	3,97	4,46	10,6	103,5	ТТК№57/24	ТТК
	Котлета мясная.	100	10,47	10,83	10,5	208,33	ТТК№18	ТТК
	Рис отварной с овощами.	175/5	1,82	1,9	31,39	202,8	ТТК№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	ТТК№3	ТТК
	Печенье	20	1,8	2,9	15,25	95,15	ТТК№2	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Творожок	100	3,8	5	7,1	60,1	ТТК№70	ТТК
Итого за Комплексный обед		1155	27,32	37,1	137,61	1038,76		
Итого за день		1155	27,32	37,1	137,61	1038,76		

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			
Комплексный 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	ТТК№52/68	ТТК
	Рыба с луком	100/30	18	9,7	10,6	216	ТТК№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
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	ТТК№3	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	150	1,6	0,36	15	41,6	ТТК№51	ТТК
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	ТТК№8	ТТК
Итого за Комплексный обед		1 305	37,1	36,62	125,5	930,47		
Итого за день		1 305	37,1	36,62	125,5	930,47		
Итого за период		14 065	418,27	445,75	1790,53	13006,13		
Среднее значение за период			34,9	37,1	149,2	1083,8		
Баланс БЖУ			0,9	1,0	4			
% соотношение БЖУ к ЭЦ			13	31	55			

Нормы:								
Обед								
				27-31,5	27,6-32,2	14,9-134,0	816-952	
Итого за обед за 1 неделю			208,2	222,3	921,8	6498,7		
Среднее значение за обед за 1 неделю			34,7	37,1	153,6	1083,1		
Итого за обед за 2 неделю			210,1	223,4	868,7	6507,4		
Среднее значение за обед за 2 неделю			35,0	37,2	144,8	1084,6		
Итого за обед за период			418,3	445,8	1790,5	13006,1		
Среднее значение за обед за период			34,9	37,1	149,2	1083,8		
% соотношение от сут. нормы обед			38,7	40,4	39,0	39,8	Норма, %	
							30-35	

* 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