

Согласовано:

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590.20

Утверждаю:

Директор ТООУ СОШ №313
Ю.А. Морозова



2023г



Генеральный директор

ООО "Торговый дом А.П.Иванов"

Ю.А.Иванов

2023г

Циклическое двухнедельное примерное диетическое меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 7 до 11 лет с заболеванием целиакия 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 рисовая с маслом сливочным	150/5	7,4	6,4	24,8	179	189
	Хлеб безглютеновый	20	1,45	0,5	4,8	25	ТК№85
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Чай с сахаром	185/15	0,3	0,1	15	60	430/429
	Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
	Итого за Завтрак 1-4 класс	637	15,45	12,4	62	431	
Обед 1-4 класс	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,84	3,6	4,95	55,56	52
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	82,6	97/112
	Плов из птицы	240	17	13,7	27,7	290	311
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Хлеб безглютеновый	100	2,88	3	39,7	215	ТК№85
	Итого за Обед 1-4 класс	845	22,52	21,91	119,59	774,16	
Итого за день		1482	37,97	34,31	181,59	1205,16	

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 вязкая с маслом сливочным	150/5	6,8	7,1	26,9	199	184
	Сыр полутвердый (порция)	20	4,6	5,93	0	72,67	14
	Чай с сахаром	185/15	0,3	0,1	15	60	430/429
	Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
	Хлеб безглютеновый	60	1,73	3	23,8	129	ТТК№1
	Итого за Завтрак 1-4 класс	560	19,23	21,13	69,7	566,67	
Обед 1-4 класс	Салат из красной фасоли с маслом растительным	60	5	4,8	14	118	ТК№013
	Суп- пюре картофельный	200/5	1	2,5	9,5	76,2	76
	Запеканка картофельная с мясом без лука	250	18	17	44,6	438	299
	Соус молочный на крахмале	20	0,4	0,8	1,28	13,6	371
	Кисель из замороженных ягод	200	1	0,2	17,78	18,9	442
	Хлеб безглютеновый	60	1,4	2,5	23,8	129	ТТК№1
	Итого за Обед 1-4 класс	795	26,8	27,8	110,96	793,7	
Итого за день		1 355	46,03	48,93	180,66	1360,37	

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 кукурузная с маслом сливочным	150/5	5,3	9,8	43,2	208,27	28
	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
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	29	172	ТТК№1
	Итого за Завтрак 1-4 класс	560	11,13	16,92	112,2	584,47	
Обед 1-4 класс							

Помидор свежий	60	0,5	0,12	1,6	10,8	71
Щи со сметаной	200/5	2,55	4,48	4,48	68,8	84
Котлета мясная	100	13,47	10,8	10,5	208,33	ТТК№18
Рис отварной с морковью	150	1,52	4,58	19,16	169	ТТК№13
Кисель из клюквы	200	0,11	0,11	27,9	113	403
Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
Хлеб безглютеновый	60	1,73	3	23,8	129	ТТК№1
Итого за Обед 1-4 класс	975	25,68	28,09	91,44	804,93	
Итого за день	1535	36,81	45,01	203,64	1389,4	

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	150	14,21	12,3	13,39	210,63	224
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	338
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	31,8	172	ТТК№1
	Итого за Завтрак 1-4 класс	590	17,72	16,7	69,99	492,03	
Обед 1-4 класс	Салат дальневосточный из морской капусты с м/р	60	0,55	0,14	3,2	8,2	56
	Рассольник ленинградский с рисом	200/5	4	6,4	17,3	145,2	91
	Шницель рыбный натуральный	100	15	13,4	12	228	242
	Пюре картофельное	150	3,72	6,48	24,3	169,2	335
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	442
	Хлеб безглютеновый	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
	Итого за Обед 1-4 класс	755	25,85	27,6	101,1	725,6	
Итого за день		1 345	43,57	44,3	171,09	1217,63	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятница

Салат из помидоров с м/р	60	0,6	3,06	1,56	25	ТК№12
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97/112
Рагу из птицы	250	19	16,3	19,5	235,7	ТК№514
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	18	131	402
Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	ТК№77
Хлеб безглютеновый	100	3,45	1,5	29,7	151,8	ТТК№1
Итого за Обед 1-4 класс	1 245	31,35	27,77	112,7	838,72	
Итого за день	1 770	51,2	44,3	179,8	1346,42	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: понедельник

Наименование блюда			Неделя: 2			День: понедельник	
Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Макароны(безглютеновые) с сыром полутвердых сортов	125/15/10	8,48	10,2	20,2	272,02	210
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
	Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	31,8	172	ТТК№1
	Итого за Завтрак 1-4 класс	575	16,79	19,3	71	610,02	
Обед 1-4 класс	Салат из свеклы с м/р	60	0,84	3,6	4,95	55,56	52
	Суп картофельный с горохом	200/10	6,2	3,7	16,3	149,8	99/73
	Шницель рыбный натуральный	100	17,8	13,4	9	228	242
	Пюре картофельное	150	3,72	6,48	24,3	169,2	335
	Хлеб безглютеновый	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
	Итого за Обед 1-4 класс	760	30,44	28,06	74,45	674,56	
Итого за день		1 335	47,23	47,36	145,45	1284,58	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: вторник

Прим пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№
-----------	--------------------	-----	------------------	-------------------------	---

прием пищи	наименование блюда	блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Каша из пшена и риса 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 полутвердых сортов (порциями)	20	4,6	5,93		72,67	14
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	31,8	172	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		580	15,29	20,57	79,16	554,66	
Обед 1-4 класс							
	Помидор свежий	60	0,6	0	3,8	13,2	70
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2,52	4,49	5,83	74,12	88
	Зразы рубленые из птицы	100/5	15,86	12	9,71	211	ТТК№24
	Рис отварной с овощами	150	1,52	4,58	19,16	169	ТТК№13
	Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Хлеб безглютеновый	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс		960	28,78	27,05	94,1	776,32	
Итого за день		1 540	44,07	47,62	173,26	1330,98	

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	18,3	2,73	283,64	214
		Хлеб безглютеновый	40	2,9	1	19,8	101,2	ГТКС№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	21,22	60,13	562,04	
Обед 1-4 класс								
		Салат дальневосточный из морской капусты с м/р	60	0,55	0,14	3,2	8,2	56

Суп- пюре из риса с картофелем и морковью	200/5	7,1	11	34,5	270	167
Фрикадельки мясные	100	7,27	9,64	13,46	200,6	ТТК№21
Картофельное пюре	150	2,25	4,35	14,1	104,1	125
Соус сметанный с томатом	20	0,32	0,8	1,44	14	372
Кисель из кураги	200	0,11	0,11	27,9	113	406
Хлеб безглютеновый	100	0,8	5,4	12,4	102	ТТК№11
Итого за Обед 1-4 класс	795	18,4	31,44	107	811,9	
Итого за день	1 315	37,87	52,66	167,13	1373,94	

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 пшенная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,6	6,9	24,4	183	189
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	338
	Чай с молоком или сливками	200	3,2	2,8	13,6	81	378/429
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	31,8	172	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		565	12,11	14	79,6	485,4	
Обед 1-4 класс							
	Икра свекольная	60	2,5	4,9	6,1	78	56
	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
	Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
	Компот из свежих яблок	200	1	0,2	17,78	89	442
	Хлеб безглютеновый	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс		910	29,1	29,09	97,44	790,68	
Итого за день		1 475	41,21	43,09	177,04	1276,08	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятница

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

Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Запеканка из творога	150	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 (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	31,8	172	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		590	17,22	15,26	73,59	503,63	
Обед 1-4 класс							
	Огурец свежий	60	0,67	6,06	2,45	68,27	8,2
	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,22	1,62	8,6	103,8	95/815
	Котлета мясная	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК№18
	Макаронные(безглютеновые)отварные с овощами	145/5	2,81	2,9	44,25	183,8	205
	Компот из свежих плодов	200	0,22	0,22	27,9	115	394
	Хлеб безглютеновый	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс		765	20,27	24,51	113,6	751,2	
Итого за день		1355	37,49	39,77	187,19	1254,83	

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 полутвердых сортов (порциями)	15	3,45	4,45		54,5	14
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	31,8	172	ТТК№1
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
	Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
Итого за Завтрак 1-4 класс		702	14,73	17,12	56,94	463,7	
Обед 1-4 класс							
	Салат из красной фасоли с маслом растительным	60	5	4,8	14	118	ТК№013
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97/112

Рыба отварная	100	16,8	0,63	0	72,87	266	
Свекла тушеная со сметаной	150	4,15	18,12	13,85	238,04	350	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	
Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106		ТТК№4
Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	150	1,6	0,36	15	41,6	338	
Хлеб безглютеновый	40	1,88	0,88	19,9	72		ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс	1165	37,03	31,4	113,99	865,73		
Итого за день	1867	51,76	48,52	170,93	1329,43		
Итого за период	17 861	521,26	545,67	2110,32	15782,23		
Среднее значение за период		43,4	45,5	175,9	1315,2		
Баланс БЖУ		1,0	1,0	4,0			
% отнош БЖУ к ЭЦ		13	31	53			