

Согласовано:

Ирина Сергеевна Иванова №363
 М.В. Иванова
 « 11.11.2023г »

Утверждаю:

Генеральный директор
 ООО "Торговый дом А.П.Иванов"
 Ю.А.Иванов
 « 11.11.2023г »

Циклическое двухнедельное примерное диетическое
 Меню рации 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: I

день: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	
			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		25	ТК№85
	Фрукты свежие в ассортименте ша	130		0,4			338
	Чай с сахаром	185/15			15	60	430/429
	Кисломолочный продукт 2,5%ж	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
Итого за Завтрак 1-4 класс		637	15,45		62	431	
Обед 1-4 класс	Свекла отварная с маслом астильным	60	0,84	3,6	4,95	55,56	52
	Суп картофельный с мясными крупяными	200/35		1,51	15,54	82,6	
	Плов из птицы	240	17	13,7	27,7	290	
	Компот из смеси сухофруктов	200			31,7		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: вто пик

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			26,9	199	184
	Сыр полутвердый (порция)	20	4,6	5,93	0	72,67	
	Чай с сахаром	185/15			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		118	
	Суп- пюре картофельный	200/5		2,5	9,5	762	76
	Запеканка картофельная с мясом без ка	250	18		44,6	438	299
	Соус молочный на крахмале	20	0,4		„1,28	13,6	371
	Кисель из замороженных ягод	200		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		355	46,03	48,93	180,66	1360,37	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя.

день: с а

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		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		16,92	112,2	584,47

Обед 1-4 класс	Томидор свежий	60		0,12		10,8	71
	Щи со сметаной	200/5	2,55	4,48	4,48	68,8	84
	Котлета мясная		13,47	10,8		208,33	ТГКЛР918
	Рис отварной с морковью	150	1,52	4,58	19,16	169	ТГКМ!3
	Кисель из клюквы	200		0,11	27,9	НЗ	403
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	4	106	ТТКУ94
	Хлеб безглютеновый	60	1,73	3	23,8	129	ТТК№1
Итого за Обед 1-4 класс		975	25,68	28,09	9 1 ,44	804,93	
Итого за день		1535	36,81	45,01	203,64	1389,4	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс Неделя: ень: чет г
1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Запеканка из творога	150	14,2!	12,3	13,39	210,63	224
	Фрукты свежие в ассортименте Ман . а. ин	130			9,8	49,4	338
	Чай с сахаром	185/15			15	60	430/429
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	31,8	172	ТГКЛТ21
	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)	60	0,55		3,2		56
	Рассольник ленинградский с рисом	200/5	4	6,4	17,3	145,2	91
	Шницель рыбный натуральный			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	ТГК№3
	Итого за Обед 1-4 класс		755	25,85	27,6	101,1	725,6
ИтогоГО за день		1 345	43,57	44,3	171,09	1217,63	

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	20,9	3,2	283,64	214
	Чай с сахаром	185/15			15	00	430/429
	Фрукты свежие в ассортименте	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Хлеб безглютеновый	80	2,3	4	31,8	173	ТТКЛФ1
	Итого за Завтрак 1-4 класс	567	17,46	25,4	63,4	577,64	
Обед 1-4 класс	Салат из красной фасоли с мф	60		6,2		130	70
	Суп из овощей со сметаной			1,62		83,97	95/815
	Котлеты рубленные из птицы		9,4	6,2	10,08	150	314
	Макароны отварные безглютеновые	145/5	2,81	2,9	40,2	183,8	205
	Соус молочный на крахмале		0,48		2,16	21	372
	Кисель из замороженных ягод	200		0,2	15	89	
	Кисломолочный продукт 2,5%0	200	5,8	5	4		ттк№4
	Хлеб безглютеновый	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
	Итого за Обед 1-4 класс	920	28,59	24,4	109,14	835,77	
Итого за день	1 487	46,05	49,8	172,54	1413,41		

Рацион: Школя Льготное 1-4 класс

Неделя; 1

День: с ббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Пудинг творожный с изюмом	150	14,8	13,3	24,3	285,1	225
	Какао с молоком	200			24,8	134	433
	Фрукты свежие в ассортименте ан а ин	100		0,23	7,5	38	338
	Хлеб безглютеновый	30	1,45	0,5	10,5	50,6	ТТЮГ21

Итого за Завтрак 1-4 класс	525			67,1	507,7	
Обед 1-4 класс						

Салат из помидоров с м/р	60	0,6	3,06	1,56	25	ТЮФ12
Суп картофельный с МЯСНЫМИ ик ельками	200/35			15,54	86,22	97/112
Рагу из птицы	250	19	16,3		235,7	ТКУ2514
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200		0,1	18	131	402
Кисломолочный продукт 2,594	200	5,8		4	106	
Напиток из ПЛОДОВ шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	ТК№77
Хлеб безглютеновый	100	3,45		29,7	.151,8	ТГК№1
Итого за Обед 1-4 класс	1 245	31,35	27,77	112,7	838,72	
Итого за день	770	51,2	44,3	179,8		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

ень: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ Вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Макаронь(безглютеновые) с сы м по ве ьх со тов	125/15/10	8,48	10,2	20,2	272,02	210
	Чай с сахаром	185/15			15	60	430/429
	Кисломолочный продукт 2,596	200		-5	4	106	
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	31,8	172	ТГКХе1
Итого за Завтрак 1-4 класс		575	16,79	19,3	71	610,02	
Обед 1-4 класс							
	Салат из свеклы с мф	60	0,84		4,95	55,56	52

Суп картофельный с горохом	200/10		3,7		149,8	99/73
Шницель рыбный натуральный	100		13,4	9	228	242
Пюре картофельное	ISO	3,72	6,48	24,3		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	335	47,23	47,36	145,45	1284,58	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: вто ник

	вес	Пищевые вещества			Энерге- ценность	ТК
		блюда	Белки	Жиры		
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 па	130			13,4		338
Чай с молоком или сливками	200	3,2		13,6	81	378/429
Сыр полутвердых сортов [10 Иями	20	4,6	5,93		72,67	
Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	31,8	172	ГТКХe1
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		13,2	70
Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2,52	4,49	5,83	74,12	88
Зразы рубленные из птицы	100/5	15,86	12	9,71		ТТК№24
Рис отварной с овощами	150	1,52	4,58	19,16	169	ТГК№13
Кисломолочный продукт 2,5 %0	200		5	4	106	ТГКМ4
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200		од	31,7	131	402
Хлеб безглютеновый	40	1,88	0,88	19,9	72	ТГКХ93
Итого за Обед 1-4 класс	960	28,78	27,05	94, 1	776,32	
Итого за день	540	44,07	47,62	173,26	1330,98	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя.

ень.

а:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс	Омлет натурш,ный (с маслом СЛИВОЧНЫМ	145/5	14,45	18,3	2,73	283,64	214	
	Хлеб безглютеновый				19,8	101,2	Т1кN91	
	фрукты свежие в ассортименте яблоко	130	0,62	0,62	15,2	7032	338	
	Кофейный напиток	200	1,5		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;	60	0,55	0,14	3,2	8,2	56	
	Суп- пюре из риса с каршфелем и морковью	200/5				34,5	270	167
	Фрикадельки МЯСНЫЕ	100	7,27	9,64		200,6	ТГК№21	
	Картофельное пюре	150	2,25	4,35	14,1	104,1	125	
	Соус сметанный с томатом	20	0,32				372	
	Кисель из кураги	200		0,11	27,9		406	
	Хлеб безглютеновый				12,4	102	VIТкN911	
	Итого за Обед 1-4 класс	795	18,4	14,44	107	81		
Итого за день			37,87	52,66	167,13	1373,94		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя. .

День: четве г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Каша пшенинная жидкая с маслом сливочным	150/5				183	189
	Фрукты свежие в ассортименте Манго	130		0,3		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	
	Итого за Завтрак 1-4 класс	565	12,11	14	79,6	485,4	
Обед 1-4 класс							

суббота

Икра свекольная	60	2\$			78	56
Суп картофельный с ик ельками 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 2,594	200	5,8	5	4	106	ТГКМ4
Компот из свежих яблок	200			17,78	89	442
Хлеб безглютеновый	40	1,88	0,88	19,9	72	ТГК№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		1276,08	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя

суббота: пятница

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс							
	Запеканка из творога		14,21	10,76	13,39	210,63	224
	Чай с сахаром	85/15			15	60	430/429
	Фрукты свежие в ассортименте Г уша	130	0,5		13,4	61	338
	Хлеб безглютеновый	80	2,3 1	4	31,8	172	ТГК№Т
Итого за Завтрак 1-4 класс	590	7,22	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	ТГК№18
	Макароны(безглютеновые)отвар ные с сувои ами	145/5	2,81	2,9	44,25		205
	Компот из свежих плодов	200	0,22	0,22	27,9	115	394
	Хлеб безглютеновый	40	1,88	0,88	19,9	72	ТГК№3
Итого за Обед 1-4 класс	765	20,27	24,51	113,6	751,2		
Итого за день	1 355	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 по циями	15	3,45	4,45		54,5	
	Хлеб безглютеновый	80	2,3	4	31,8	172	ТГК№J
	Чай с сахаром	185/15	0,2		15	60	430/429
	Кисломолочный продукт 2,5%0	200	5,8	5	4	106	ТГК№4
Итого за Завтрак Т-4 класс		702	14,73	17,12	56,94	463,7	
Обед 1-4 класс							
	Салат из красной фасоли с маслом астительным	60	5	4,8	14	118	тк№013
	Суп картофельный с мясными ика ельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97/112
	Рыба отварная	100	16,8	0,63		72,87	266
	Свекла тушеная со сметаной	150	4,15	18,12	13,85	238,04	350
	Компот из смеси сухофруктов	200			31,7		
	Кисломолочный продукт 2,5%0	200	5,8	5	4	106	тткле4
	Фрукты свежие в ассортименте Апельсин	150		0,36	15	41,6	338
	Хлеб безглютеновый	40	1,88	0,88	19,9	72	ГГКХВ
Итого за Обед 1-4 класс			37,03		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				45,5	175,9	1315,2	
Баланс ЁЖУ					4,0		
%0 отнош ЮКУ к			13	31	53		