

Составлено:



2023г



Принято в соответствии с приказом № 123/04 от 06.09.2023г

Утверждено:



Ю.А. Иванов

2023г

Циклическое двухдневное 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

Прямая линия	Наименование блюда	Итого: 1	Питательная ценность			Энергетическая ценность	№ТК	Сборная
			Дневная норма					
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4 класс</b>								
	Каши злаковые молочная каша с маслом сливочным	120/5	5,6	6,4	24,8	179	189	2008
	Биточки фаршовой обжаренной	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Груши)	130	0,5	0,4	13,4	61	338	2017
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
<b>Итого за завтрак 1-4 класс</b>		<b>637</b>	<b>11,81</b>	<b>10,5</b>	<b>76,3</b>	<b>452,6</b>		
<b>Обед 1-4 класс</b>								
	Ябло с зеленым горошком и капустой	20/25/25	4,24	11,49	0,65	100,1	ТТК№23	ТТК
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/55	1,2	1,51	15,54	86,22	97/112	2008
	Плов из пшеницы	240	19,04	21,92	27,7	306	311	2008
	Компот из смеси сухофруктов с лимонной С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Хлеб мякишковый обжаренный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
	Биточки фаршовой обжаренной	60	4,35	1,5	28,7	131,8	ТТК№1	ТТК
<b>Итого за обед 1-4 класс</b>		<b>845</b>	<b>31,31</b>	<b>37,4</b>	<b>125,39</b>	<b>847,12</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1482</b>	<b>43,16</b>	<b>47,9</b>	<b>201,49</b>	<b>1299,72</b>		

Рацион: Школа Лыжные 1-4 класс		Неделя: 1			День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборная	
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак 1-4 класс</b>									
	Хлеб гречишный белый с маслом сливочным	150/5	6,8	7,1	26,9	199	184	2008	
	Сыр (горячий)	20	4,6	5,93		72,67	14	2008	
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008	
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	33	100	ТТК№4	ТТК	
	Батон пшеничный обогащенный	60	4,33	1,5	29,7	151,8	ТТК№1	ТТК	
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		<b>560</b>	<b>19,95</b>	<b>17,73</b>	<b>84,6</b>	<b>583,47</b>			
<b>Обед 1-4 класс</b>									
	Салат из свежих овощей	60	0,42	6	1,38	61,8	19	2008	
	Борщ с капустой и картофелем в сметане	200/3	2,5	4	9,5	84,1	76	2008	
	Запеканка картофельная с субпродуктами	250	20,2	19,8	44,6	438	299	2008	
	Соус сметанный	30	0,28	0,8	1,28	13,6	371	2008	
	Сок овощной, плодово-ягодный, жирообогатенный	200	1	0,2	17,78	89	442	2008	
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	ТТК	
	Хлеб пшеничный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК	
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		<b>795</b>	<b>27,73</b>	<b>32,18</b>	<b>104,34</b>	<b>809,1</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1 355</b>	<b>47,68</b>	<b>49,91</b>	<b>188,94</b>	<b>1392,57</b>			

Рацион: Школа Лыжные 1-4 класс		Неделя: 1			День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборная	
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак 1-4 класс</b>									
	Блишечки с соусом сметанным	125/25	10,41	10,28	18,59	208,27	ТТК№12	ТТК	
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	174	473	2008	
	Фрукты свежие в ассортименте (объем)	130	0,62	0,62	15,2	70,2	338	2017	
	Батон пшеничный обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1	ТТК	

Итого за Завтрак 1-4 класс		560	19,73	15,4	98,19	616,87		
Обед 1-4 класс								
	Помидор свежий	60	0,5	0,12	1,0	10,8	71	2017
	Шоколад	200/5	2,55	4,48	4,48	68,8	84	2008
	Котлета мясная	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ГТКМ18	ГТК
	Рис отварной с овощами	150	1,52	4,58	19,16	169	ГТКМ13	ГТК
	Кефир из яблок	200	0,11	0,11	27,9	113	403	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ГТКМ4	ГТК
	Печенье	20	1,8	2,9	15,25	95,15	ГТКМ2	ГТК
	Хлеб пшеничный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ГТКМ3	ГТК
Итого за Обед 1-4 класс		900	25,83	29	111,79	837,08		
Итого за день		1460	45,56	44,4	209,98	1453,95		

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборщик
			День: четверг					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс								
	Запеканка из творога со фруктами и изюмом	150/30	14,21	10,76	13,39	210,63	224	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарины)	130	1	0,3	9,8	49,4	334	2017
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Батон пшеничный обогащенный	80	5,8	2	29,6	202,4	ГТКМ1	ГТК
Итого за Завтрак 1-4 класс		590	21,21	13,16	77,79	522,43		
Обед 1-4 класс								
	Наре свеклы	60	2,5	4,9	6,1	78	56	2008
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,28	6,91	13,65	100,57	91	2008
	Шницель рыбный натуральный	100	17,8	13,4	9	228	242	2008
	Пюре картофельное	150	3,72	6,48	24,3	169,2	335	2008
	Сливки сладкие, плодовые и ягодные, выработанные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Хлеб пшеничный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ГТКМ3	ГТК
Итого за Обед 1-4 класс		755	29,18	32,77	90,73	736,77		

Итого за день	1 345	50,39	43,93	168,52	1299,2		
---------------	-------	-------	-------	--------	--------	--	--

Район: Школа Лытвино 1-4 класс		Неделя: 1			День: пятница			
Прим. блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белок	Жир	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4 класс</b>								
	Омлет куриный (с маслом сливочным)	145/5	14,45	23,86	2,73	283,64	214	2008
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Груши)	130	0,5	0,4	13,4	61	338	2017
	Батон мясной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1	ТТК
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		567	21,05	26,36	70,93	609,04		
<b>Обед 1-4 класс</b>								
	Супец. овощной	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70	2017
	Суп из свинины со сметаной и сметаной	250/10/5	1,22	1,62	8,6	81,97	95/815	2008
	Котлеты рубленные из птицы	100	9,4	6,08	10,68	150	314	2008
	Макароны отварные с овощами	145/5	2,81	2,9	44,23	185,8	205	2017
	Соус сметанный с томатом	30	0,48	1,2	2,18	21	372	2008
	Свин. ошеек, шпик и жирные, вырубленные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Желе молочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Хлеб пшеничный обогащенный	40	1,88	0,88	15,9	72	ТТК№3	ТТК
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		920	21,45	16,1	118,03	712,97		
<b>Итого за день</b>		1 487	42,5	42,46	188,96	1322,01		

Район: Школа Лытвино 1-4 класс		Неделя: 1			День: суббота			
Прим. блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белок	Жир	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4 класс</b>								
	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	100/5	3,73	4,2	19,27	130,74	189	2008
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	70/50	15	11,33	24,25	189	225	2008
	Желе с молоком	200	2,9	2,3	24,8	134	433	2008

Фрукты свежие в ассортименте (Макароны)	100	0,7	0,23	7,5	38	338	2017
Битон зерновой обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	30,6	ГТК061	ГТК
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>	<b>525</b>	<b>23,78</b>	<b>18,76</b>	<b>85,82</b>	<b>542,14</b>		
<b>Обед 1-4 класс</b>							
Салат из соевых отрубов	60	1,62	3,05	1,50	40,2	ГТК067	ГТК
Суп картофельный с мясным фаршем	200/35	1,2	1,51	15,54	85,22	99/112	2008
Пюре, тушеное с луком	90	2,7	5,33	5,14	132,6	ГТК066	ГТК
Овощи, приготовленные в эмалированном соусе	150	1,86	0,13	8,33	42,91	129	2008
Компот из смеси фруктоз с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ГТК064	ГТК
Водородное масло	20	1,48	0,65	14,62	81,4	ГТК065	ГТК
Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	39,1	113	ГТК068	ГТК
Битон зерновой обогащенный	60	4,35	1,5	20,7	151,8	ГТК061	ГТК
Хлеб пшеничный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ГТК063	ГТК
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>	<b>1 180</b>	<b>25,49</b>	<b>21,46</b>	<b>149,59</b>	<b>951,14</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 705</b>	<b>49,27</b>	<b>40,22</b>	<b>235,41</b>	<b>1493,48</b>		

Район: Школа Лытовое 1-4 класс		Неделя: 2		Дети: поощряемые				
Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборная
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4 класс</b>								
	Макаронные с сыром	125/15/10	8,48	12,93	30,2	272,92	210	2008
	Пюре	20	1,8	2,9	15,25	95,15	ГТК062	ГТК
	Чай с сахаром	185/14	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ГТК064	ГТК
	Битон зерновой обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ГТК061	ГТК
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		<b>575</b>	<b>20,28</b>	<b>21,03</b>	<b>112,05</b>	<b>729,97</b>		
<b>Обед 1-4 класс</b>								
	Салат из свежих овощей	60	0,84	3,0	4,95	33,56	52	2017
	Суп картофельный с горохом и грибами	200/10	6,2	3,7	16,3	148,8	99/73	2008



Шпинат, рубленый натуральный	100	17,8	13,4	9	228	242	2008
Шоколад картофельный	150	3,72	6,48	24,3	149,2	135	2008
Соян соевые, пшеничные и ячменные, вырубленные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
Хлеб пшеничный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ГТК№3	ГТК
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>	<b>760</b>	<b>31,44</b>	<b>28,26</b>	<b>92,23</b>	<b>763,56</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 335</b>	<b>51,72</b>	<b>49,29</b>	<b>205,28</b>	<b>1493,13</b>		

Рацион: Школа Лагетное 1-4 класс		Неделя: 7		День: вторник				
Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4 класс</b>								
	Каша из пшена в рисе молочная джемом "Дружба"	150	4,68	7,44	20,36	167,99	190	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Груши)	130	0,5	0,4	13,4	61	338	2017
	Чай с молоком или сливками	200	3,2	2,8	17,6	81	178/429	2017
	Сыр (полезный)	20	4,6	5,03		72,67	14	2008
	Батон жареный обогащенный	80	5,8	1	39,6	202,6	ГТК№3	ГТК
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		<b>580</b>	<b>18,78</b>	<b>18,57</b>	<b>86,96</b>	<b>585,06</b>		
<b>Обед 1-4 класс</b>								
	Огурец соевый	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70	2017
	Щи из крапивы капуста со сметаной	200/5	2,52	4,49	5,83	74,12	88	2008
	Зрты рубленные из пшена	100/5	15,86	12	9,71	211	ГТК№24	ГТК
	Рис отварной с овощами	150	1,52	4,58	19,16	169	ГТК№13	ГТК
	Кисло-сладкий продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ГТК№4	ГТК
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Хлеб пшеничный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ГТК№3	ГТК
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		<b>885</b>	<b>27,04</b>	<b>25,27</b>	<b>101,58</b>	<b>770,32</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 465</b>	<b>45,82</b>	<b>43,84</b>	<b>188,54</b>	<b>1355,38</b>		

Рацион: Школа Лагетное 1-4 класс		Неделя: 2		День: среда			
Пример пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№	Сборник	

Пример блюда	Наименование блюда	Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4 класс</b>								
	Омлет картофельный (с маслом сливочным)	145/5	14,45	23,86	2,73	283,64	214	2008
	Батон жареной обогащенный	40	3,9	1	19,8	101,2	ТТК№1	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	130	0,62	0,62	15,2	70,2	338	2017
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	432	2008
<b>Итого за завтрак 1-4 класс</b>		520	19,47	26,78	60,13	502,04		
<b>Обед 1-4 класс</b>								
	Плов из свежей	60	0,5	0,12	1,6	10,8	71	2017
	Борщ со сметаной	200/5	2,41	4,5	7,48	80,39	95	2008
	Французские макароны	100	7,27	9,64	13,66	200,6	ТТК№23	ТТК
	Картофельное пюре с маргарином	150	2,25	4,35	14,1	104,1	125	2008
	Суп с сметаной с томатом	20	0,32	0,8	1,44	14	372	2008
	Котлета из курицы	200	0,11	0,11	27,9	113	406	2008
	Вафли	20	0,8	3,4	12,4	102	ТТК№11	ТТК
	Хлеб изюмный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№5	ТТК
<b>Итого за обед 1-4 класс</b>		795	15,54	25,8	98,28	696,89		
<b>Итого за день</b>		1 315	35,01	52,58	158,41	1258,93		

Рашиди Школа Лагетнее 1-4 класс

Неделя: 2

День: четверг

Пример блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1-4 класс</b>								
	Каша пшеница молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,6	6,9	24,4	183	189	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	338	2017
	Чай с молоком или сливками	200	3,2	2,8	13,6	81	378/429	2017
	Батон жареной обогащенный	80	3,8	2	39,6	202,4	ТТК№1	ТТК
<b>Итого за завтрак 1-4 класс</b>		560	13,6	12	87,4	515,8		
<b>Обед 1-4 класс</b>								
	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,34	7,2	71	2017









*Комитет верне*  
*З.И.И. Руб*

Приложение № 1 к СЗ/ЗП от 23.04.2018-28  
Утверждено:  
Генеральный директор  
ООО "Торговый дом А.П.Викова"  
Ю.А.Викова  
2023

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горького 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. Детишки 5-11 класс. Комплексный обед

Неделя: 1

День: понедельник

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед								
	Салат из томатной пасты	100	3,6	5,1	7,7	87	47	2008
	Суп картофельный с мясным фаршем	250/35	1,85	1,83	18,81	104,37	97112	2008
	Плов из говядины	250	19,20	22,83	38,88	118,75	211	2008
	Компот из яблок сушеных с лимонным С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Хлеб пшеничный обогащенный	40	2,33	1,1	24,88	90	ТТК/63	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	11	100	ТТК/64	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (груши)	130	0,2	0,4	12,4	61,1	338	2017
Итого за Комплексный обед		1140	30,33	34,46	138,38	888,42		
Итого за день		1140	30,33	34,46	138,38	888,42		

Рацион: Школа. Детишки 5-11 класс. Комплексный обед

Неделя: 1

День: вторник

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед								
	Салат из свежих огурцов	100	0,7	18	2,1	103	19	2008
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/3	3,11	4,98	11,82	104,61	76	2008
	Запеканка картофельная с субпродуктами	250	20,2	19,8	44,6	438	289	2008
	Суп сметанный	20	0,28	0,8	1,28	13,6	371	2008
	Соус овощной, помидорный и сметанный, выпеченные картофельные, картофельные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Хлеб пшеничный обогащенный	40	1,88	0,86	10,9	72	ТТК/63	ТТК
	Кондитерские изделия	20	1,48	0,65	14,62	81,4	ТТК/65	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоки)	130	0,38	0,38	9,77	47	338	2017
Итого за Комплексный обед		980	29,03	37,69	122,07	948,61		

Итого за день	985	26,03	31,89	122,07	948,61		
---------------	-----	-------	-------	--------	--------	--	--

Рацион: Школа Лытовце 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 1

День: среда

Прим. вида	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборная
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Плов с курицей	100	0,83	0,2	2,47	18	71	2017
	Щи со сметаной	250,5	3,17	5,37	3,57	89,58	84	2008
	Котлеты мясные	100	13,47	12,83	10,3	208,33	ТТК№14	ТТК
	Рис отварной с овощами	180	1,82	3,49	22,09	202,8	ТТК№13	ТТК
	Каша из гречки	200	0,11	0,11	24,88	103	437	2008
	Печенье	40	3,6	5,5	30,3	146,3	ТТК №2	ТТК
	Хлеб пшеничный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	39,6	ТТК№1	ТТК
Итого по Комплексный обед	985	26,33	31,38	126,92	930,61			
Итого за день	985	26,33	31,38	126,92	930,61			

Рацион: Школа Лытовце 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 1

День: четверг

Прим. вида	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборная
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Нерн свишковые	100	4,17	8,17	16,17	130	56	2008
	Расходные картофельный со сметаной	250,5	2,83	8,6	16,98	125,1	91	2008
	Шницель рыбный натуральный	100	17,8	13,4	9	238	247	2008
	Пюре картофельное	180	4,46	7,78	29,16	205,04	335	2008
	Салат овощной, заправленный сметаной	180	0,9	0,18	16	86,1	442	2008
	Хлеб пшеничный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (стандарт)	120	1	0,3	8,8	49,4	338	2017
	Итого по Комплексный обед	985	33,04	39,31	111,01	887,68		
Итого за день	985	33,04	39,31	111,01	887,68			

Рацион: Школа Лытовце 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 1

День: пятница

Прим. вида	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборная
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Омлет колбасный	100	1,1	0,2	3,8	22	70	2017

Суп картофельный со свиной и говяжьей	250/105	1,7	2	10,6	103,5	95,815	2008
Котлеты рыбные во сливках	100	8,4	6,08	10,08	150	314	2008
Мясные котлеты отварные	175/5	6,1	3,4	35,89	208,29	209	2008
Суп сметанный с томатами	30	0,48	1,2	2,16	21	372	2008
Компот из свежих плодов с лимонным С	200	0,22	0,22	27,9	115	394	2008
Бисквитный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК №6	ТТК
Бисквит сметанный	40	2,9	1	19,8	72	ТТК №6	ТТК
Хлеб пшеничный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №6	ТТК
<b>Итого за Комплексный обед</b>	<b>1080</b>	<b>27,78</b>	<b>20,08</b>	<b>142,13</b>	<b>873,75</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1080</b>	<b>27,78</b>	<b>20,18</b>	<b>143,13</b>	<b>873,75</b>		

**Разновы Школа Лаготине 5-11 класс Комплексный обед**

Пример блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед								
	Салат из овощей с укропом	100	2,7	5,1	2,8	67	ТТК №7	ТТК
	Суп картофельный с мясным фаршем/колбасой	250/35	1,45	3,83	38,83	104,57	97/112	2008
	Печенье, тушкан с луком	110	3,1	6,76	6,29	223,14	ТТК №6	ТТК
	Рис отварной	180	3,33	3,67	25,52	182,7	325	2008
	Сок апельсиновый, лимонный и яблочный, выработанные промышленностью, натуральные	200	1	0,2	19,78	86	442	2008
	Хлеб пшеничный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №6	ТТК
	Бисквит сметанный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК №6	ТТК
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	3,8	3	10,1	113	ТТК №8	ТТК
<b>Итого за Комплексный обед</b>		<b>1 155</b>	<b>22,36</b>	<b>26,44</b>	<b>126,80</b>	<b>949,61</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 155</b>	<b>22,36</b>	<b>26,44</b>	<b>126,84</b>	<b>949,61</b>		

**Разновы Школа Лаготине 5-11 класс Комплексный обед**

Пример блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед								
	Салат из овощей отварной	100	1,4	6	8,23	92,6	52	2008
	Суп картофельный с горошком и грибами	250/10	7,68	4,58	30,18	185,47	98/73	2008
	Шницель рыбный натуральный	100	17,8	13,4	9	338	242	2008
	Пюре картофельное	180	4,44	3,78	28,16	203,04	335	2008
	Сок апельсиновый, лимонный и яблочный, выработанные промышленностью, натуральные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Хлеб пшеничный обогащенный	20	0,94	0,44	9,95	36	ТТК №6	ТТК

Фрукты свежие в ассортименте (яблоки)	100	0,38	0,38	9,77	47	338	2017
<b>Итого за Комплексный обед</b>	<b>960</b>	<b>33,66</b>	<b>32,78</b>	<b>104,09</b>	<b>481,11</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>960</b>	<b>33,66</b>	<b>32,78</b>	<b>104,09</b>	<b>481,11</b>		

Развитие: Школа Лыгитово 5-11 классы Комплексный обед Веселие 2 День: вторник

Продукты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборные
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед								
	Огурцы соевый	100	1,1	0,2	3,8	22	70	2017
	Щи из свиной капусты с картофелем по сметане	250/5	3,14	5,59	7,26	92,19	88	2008
	Арбуз рубленный по сметане	100/5	14,86	12	9,71	211	ТТК№24	ТТК
	Расстегай с сосиской	180	4,05	10,51	39,05	267	ТТК№13	ТТК
	Сок из ананасовой угнетен	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК №6	ТТК
	Кашка из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Хлеб пшеничный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Запек обогащенный	33	0,38	0,04	27,93	114,1	ТТК №10	ТТК
<b>Итого за Комплексный обед</b>		<b>1 115</b>	<b>27,41</b>	<b>29,42</b>	<b>149,25</b>	<b>952,29</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 115</b>	<b>27,41</b>	<b>29,42</b>	<b>149,25</b>	<b>952,29</b>		

Развитие: Школа Лыгитово 5-11 классы Комплексный обед Веселие 2 День: среда

Продукты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборные
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед								
	Панировка свиная	100	0,81	0,2	2,67	18	71	2017
	Борщи по сметане	230/5	3	5,6	9,3	100	75	2018
	Фруктовый миксик	100	7,27	9,64	15,46	200,6	ТТК№2	ТТК
	Картофельное пюре с мяснойю	180	2,7	5,22	16,02	124,92	125	2008
	Суп с сметаной с овощами	20	0,32	0,8	1,44	14	372	2008
	Кашка из кураги	200	0,11	0,11	27,9	113	406	2008
	Вафли	20	0,8	5,4	12,4	102	ТТК№11	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Хлеб пшеничный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
<b>Итого за Комплексный обед</b>		<b>1 040</b>	<b>20,91</b>	<b>30,92</b>	<b>116,99</b>	<b>844,52</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 040</b>	<b>20,91</b>	<b>30,92</b>	<b>116,99</b>	<b>844,52</b>		

Развитие: Школа Лыгитово 5-11 классы Комплексный обед Веселие 2

День: четверг



Прим. года	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	12	71	2017
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	250/35	1,01	2,92	20,69	114,83	92/69	2008
	Запеканка картофельная с мясом	250	16,6	15,7	32,8	331	299	2008
	Салат овощной, свежий и вареный, высушенный при температуре 100°C	200	1	8,2	17,78	89	442	2008
	Батон мясной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТК№1	ТТК
	Хлеб мясной обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (мандарины)	130	1	0,3	9,8	48,4	338	2017
	Посуды	125	5	3,88	17,13	123	ТТК№14	ТТК
Итого за Комплексный обед		1 170	30,69	24,98	139,6	914,43		
Итого за день		1 170	30,69	24,98	139,6	914,43		

Рацион: Школа. Дети от 5-11 класс. Комплексный обед. Вариант 2. День: четверг

Прим. года	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Салат "Польский" с говяжьей вырезкой	100	1,32	10,1	4,08	113,78	28	2004
	Суп из овощей со сметаной и сметаной	250/10/9	1,2	2	10,6	127,94	93/815	2008
	Котлета мясная	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК№18	ТТК
	Макаронные изделия отварные	175/5	6,3	5,4	25,89	218,25	209	2008
	Компот из свежих фруктов с сахаром С	200	0,22	0,22	27,9	115	394	2008
	Хлеб мясной обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
	Кондитерские изделия	20	1,88	0,65	14,62	81,4	ТТК№5	ТТК
	Итого за Комплексный обед		965	25,97	32,98	123,40	836,7	
Итого за день		965	25,97	32,98	123,40	836,7		

Рацион: Школа. Дети от 5-11 класс. Комплексный обед. Вариант 2. День: суббота

Прим. года	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	12	71	2017
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	1,05	1,83	18,85	104,57	97/112	2008
	Рыба с луком	100/33	21,6	10,6	10,6	216	ТТК№25	ТТК
	Мороженое, с натуральными плодами в молочном соусе	180	4,98	21,74	16,62	285,65	135	2008

Количество единиц сухих фруктов с этикеткой С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,88	0,88	19,9	72	ГТК№2	ГТК
Батон пшеничный обогащенный	20	1,42	0,5	8,9	30,6	ГТК№1	ГТК
Фрукты свежие и замороженные (заморожены)	130	1,8	0,36	15	40,6	138	2017
<b>Итого за Комплексный обед</b>	1 105	34,26	36,11	124,47	913,42		
<b>Итого за завтрак</b>	1 105	34,26	36,11	124,47	913,42		
<b>Итого за перекус</b>	12 575	341,77	375,68	1526,24	10921,11		
<b>Среднее значение за перекус</b>		28,5	31,3	127,2	916,1		
<b>Баланс БЖУ</b>		<b>8,9</b>	<b>1,8</b>	<b>4</b>			
<b>% соотношения БЖУ к 301</b>		<b>15</b>	<b>31</b>	<b>86</b>			

Норма:							
Обед				27-31,5	27,6-32,7	14,9-134,0	816-932
Итого за обед за 1 неделю				168,9	189,4	768,4	5478,6
Среднее значение за обед за 1 неделю				28,1	31,4	128,1	913,1
Итого за обед за 2 недели				337,9	378,8	1536,8	10957,2
Среднее значение за обед за 2 недели				28,8	31,1	128,3	907,1
Итого за обед за период				341,8	375,7	1526,2	10921,1
Среднее значение за обед за период				28,5	31,3	127,2	916,1
% соотношения от сур. нормы обед				31,6	34,0	33,2	33,5
							Норма, % 30-35

\* Разные составы для предоставления питания учащимся в образовательных учреждениях г. Санкт-Петербурга и области с 12 лет до 18 лет, пребывающих в образовательной организации до 6-ти часов



				Салат из овощей отварной Салат "Селедочка" Котлета мясная Котлета рубленая из птицы
			Шницель, рубленый рыбный	
			Сок овощной, дольчатые и вилочные, выработанные промышленностью натуральные	
Пятница	Обед		Огурец соевый Макаронные отварные с овощами Йогурт Пюре, жареная с луком Овощи припущенные в молочной сыворотке Компот из смеси сухофруктов с мятой и лимонным С Макарон соевый Йогурт Печенье	Нашиты в ассортименте Комплеты в ассортименте Салат из мясной капусты Огурец соевый Макаронные отварные Кисломолочный продукт в ассортименте Терфель мясные Макаронные отварные Рыбу из овощей Нашиты в ассортименте Комплеты в ассортименте Фрукты в ассортименте Кисломолочный продукт в ассортименте Кисельное пюре в ассортименте
2 июля Понедельник	Обед		Шницель, рубленый рыбный	Котлета рубленая из птицы Котлета мясная
			Сок овощной, дольчатые и вилочные, выработанные промышленностью натуральные	Нашиты в ассортименте Комплеты в ассортименте
Вторник	Обед		Огурец соевый	Огурец соевый Салат из мясной капусты Салат из овощей стручков Салат из смеси овощей
			Зрелье рубленые из птицы Рис отварной с овощами	Котлеты рубленые из птицы Рис отварной

	Понедельник	Компот из свежих сухофруктов с апельсинами С. Компоты в ассортименте	Кисло-сладкий продукт в ассортименте Панчики в ассортименте Компоты в ассортименте
Среда	Обед	Помидор свежий	Огурец свежий
			Салат из свежих овощей
		Пюре картофельное с мясными фрикадельками мясные	Салат из свежих помидоров
			Картофельные паре
			Тертая капуста
Четверг		Надфа	Котлета мясная
			Компьютерное печенье в ассортименте
	Обед	Огурец свежий	Помидор свежий
			Огурец соевый
			Салат из свежих овощей
Пятница		Закусочка картофельная с мясом	Салат из свежих огурцов
			Бифтекс из свинины
			Котлета мясная
			Картофель отварной
			Картофельные паре
Суббота		Понедельник	Кисло-сладкий продукт в ассортименте
			Панчики в ассортименте
			Компоты в ассортименте
	Обед	Салат "Полынный" с пекинской капустой	Салат из свежих овощей
		Мясоруби отварные с овощами	Салат "Полынный" с пекинской капустой
Воскресенье		Компот из свежих плодов с яблоками С	Макарон отварные
			Панчики в ассортименте
			Компоты в ассортименте
	Обед	Огурец свежий	Огурец соевый
		Апельсин свежий	Помидор свежий
		Мороженое с ягодными наполнителями	Фрукты в ассортименте
		Мороженое с ягодными наполнителями	Салат из свежих овощей
		Мороженое с ягодными наполнителями	Картофельные паре



С 01.03 в салатах замена лука репчатого на лук зеленый  
В процессе приготовления блюда исключается жарка

Примечание: Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и овощам, сезонные замены овощей и фруктов.

**Сборники:**

Сборник рецептов на праздники для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Делта плюс, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Мигульшиной М.П., Тугелькина В.А.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Кутисовой М.Н.

Лечебное питание. Практическое руководство. Санкт-Петербург, Э.Н.Проборазовская, 2015

## Сводка по витаминам и минеральным веществам рационов горячего питания ( комплексный обед) для предоставления учащимся в возрасте с 12 до 18 лет

Дата / Категория питания	Ca	Mg	P	Fe	Вит.В1	Вит.С	РD	Вит.Е
1 неделя понедельник								
Учащиеся 5-11 классов	352	208,21	752,46	29,48	0,51	83,95	498,97	12,20
2 неделя вторник								
Учащиеся 5-11 классов	184,55	133,81	383,33	17,33	0,24	49,95	251,17	12,7
3 неделя среда								
Учащиеся 5-11 классов	297,43	152,98	540,43	7,83	0,34	30,73	474,81	8,37
4 неделя четверг								
Учащиеся 5-11 классов	244,14	164,78	628,37	13,42	0,33	48,84	332,97	11,3
5 неделя пятница								
Учащиеся 5-11 классов	375,34	133,73	323,85	9,83	0,28	35,25	348,37	6,24
6 неделя суббота								
Учащиеся 5-11 классов	393,27	188,58	612,55	19,07	0,23	43,26	662,5	8,47
7 неделя понедельник								
Учащиеся 5-11 классов	232,11	148,4	473,38	12,38	0,43	38,53	431,07	3,87
8 неделя вторник								
Учащиеся 5-11 классов	198,87	122,7	263,89	13,35	0,4	33,83	403,21	8,1
9 неделя среда								
Учащиеся 5-11 классов	338,52	184,72	343,47	8,58	0,43	24	1243,18	7,98
10 неделя четверг								
Учащиеся 5-11 классов	323,21	174,71	690,19	18,19	0,34	48,68	432,77	37,81
11 неделя пятница								
Учащиеся 5-11 классов	238,88	124,17	383,71	7,91	0,27	19,33	334,88	8,3
12 неделя суббота								
Учащиеся 5-11 классов	274,22	198,52	602,87	0,59	0,75	35,55	378	37,82
<b>Итого за период</b>								
Учащиеся 5-11 классов								
Средняя фактическая	283,74	151,58	547,22	13,43	0,36	41,74	1267,38	10,82
Норма (среднестатистическое значение) 100 %	1 250	360	1200	18	1,4	70	900	
Отклонение (отрицательное от нормы (30-50%), %	77,2	-58,2	55,2	-25	-74	-40	41%	

Генеральный директор  
ООО "Торговый дом А.П.Менкс"



Иванов Ю.А.