



стандарт к СанПиН 2.3Q.4.3S90-20
 Утверждаю:



2023г

Примерное циклическое сбалансированное диетическое меню (НКД- низкоуглеводная диета) 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

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 пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	150/5	5,6		24,8	179	189
	Батон нарезной обогатченный	20	1,45	0,5		50,6	ТК№1
	Фрукты свежис в ассортимсис Г ша	В0		0,4	13,4	61	338
	Чай с лимоном без сахара	200/7			15,2	62	431/429
	Кисломолочный продукт 2,5%0	125	4		13	100	ТГК№4
Итого за Завтрак 1-4 класс		637	11,85	10,5	76,3	452,6	
Обед 1-4 класс							
	Яйцо с зеленым горошком и оид	20/25/25	4,24	11,49	0,65	100,1	ТГК№23
	Суп картофельный с мясными ик ельками	200/35		1,51	15,54	86,22	97/112
	Плов из птицы отварной	240	19,04	21,92	27,7	306	311
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара	200	0,6	од		.131	402
	Хлеб школьный обогатченный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
	Батон нарезной обогтценный	20	1,45		9,9	50,6	ТГКХ21
Итого за Обед 1-4 класс		845	28,41	36,4	105,39	745,92	
Итого за день		1482	40,26	46,9	181,69	198,52	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: I

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ТК
------------	--------------------	-----------	------------------	--	--	-------------------------	----

		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс							
	Каша №ечневая вязкая с маслом сливочным без сахара	150/5	6,8		26,9	199	184
	Сыр (порциями)	20		5,93		72,67	14
	Чай без сахара	200	0,2			60	430/429
	Кисломолочный продукт 2,594	125	4		13		ТТК№4
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45		9,9	50,6	ПКЛ?! 1
Итого за Завтрак 1-4 класс		560	17,05	16,73	64,8	482,27	
Обед 1-4 класс							
	Смат из свежих огурцов		0,42	6	1,38	61,8	19
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/5		4		84,1	76
	Залеканка картофельная с соевыми чипсами	250	20,2		44,6	438	299
	Соус сметанный	20	0,28	0,8	1,28	13,6	371
	Напиток яблочный без сахара	200			26,4	108	438
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5		50,6	ТТК№1
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс		795	26,83	32,08	112,96	828,	
Итого за день		355	43,88	48,8!	177,76	1310,37	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя;

ень; да

Прием ПИЩИ	Наименование блюда	блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ЦенНО<ГЬ	ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Блинчики с соусом сметанным без сахара	125/25	10,4	10,28	18,59	208,27	ТГКМП
	Какао с молоком без сахара	200	2,9		24,8	134	433
	Фрукты свежие в ассортименте яблоко	130	0,62	0,62	15,2	70,2	338
	Бacon нарезной обогащенный	20				50,6	ТТК,У21
Итого за Завтрак 1-4 класс		560	15,38	13,9	68,49	463,07	
Обед 1-4 класс							
	Гречка с овощами	60	0,5	0,12		10,8	71
	Щи со сметаной	200/5	2,55	4,48	4,48	68,8	84
	Котлета мясная паровая	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТКЛВe18

Рис «отварной с овощами	150	11,52	4,58	19,16	169	ТУКУ ТЗ
Кисель из замороженных ягод без сахара	200	0,11		27,9	113	403
Кисломолочный продукт 2,5 %	125	4			100	ТТК№4
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3

Итого за Обед 1-4 класс		880	24,03	26,1	96,54	741,93	
Итого за день			39,41	40	165,03	1205	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

снь: четв | Г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Суфле творожное паровое без сахара		27,2	6,8		222	5,46
	Фрукты свежие в ассортименте ананаин	ВО		0,3		49,4	338
	Чай без сахара	200		0,1	15	60	430/429
	Батон нарезной обогащенный	20				50,6	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		590	29-85	7,7	47,1	382	
Обед 1-4 класс							
	Икра свекольная	60	2,5			78	56
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,28	6,91	13,65	00,\$7	91
	Шницель рыбный натуральный	100	17,8	13,4	9	228	242
	Пюре картофельное		3,72	6,48	24,3	169,2	335
	Компот из свежих груш с ВИТДМИНОМ С без сахара	200		0,1	31,7	131	402
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	939	50,6	ТТК№J
	Хлеб ШКОЛЬНЫЙ ОБОГМЦСНИЙ	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс		755	30,23	33,17	1 14,55	829,37	
Итого за день		345	60,08	40,87	161,65	1211,37	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя:

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ль ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Омлет натуральный (паровой)	145/5	4,45	23,86	2,73	283,64	
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,3	од	15,2	62	431/429
	Фрукты свежие в ассортименте а			0,4	13,4	61	338
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5		50,6	ТТК№!
Итого за Завтрак 1-4 класс		567	16,7	24,86	41,23	457,24	
Обед 1-4 класс							

Огурец соленый	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70
Суп из овощей со свиной и сметаной	200/10/5	1,22	1,62		83,97	95/815
Котлеты рубленые из птицы па вые	100		6,08	10,08	150	314
Макароны отварные с ОВОЩами	145/5	2,81	2,9	44,25	183,8	205
Соус сметанный с томатом		0,48		2,16	21	372
Кисель из замороженных ягод без а	200	0,11		27,9	ПЗ	403
Кисломолочный продукт 2,594	125	4	ЗД			ТГК№4
Батон нарезной обогащенный	20	1,45			50,6	
Хлеб ШКОЛЬНЫЙ обогащенный	40	1,88	0,88		72	ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс	920	22,01	16,51	138,07	787,57	
Итого за день	1 487	38,7	41,37	179,3	1244,81	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

(ень: с (бота

Прием ПидИ	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Каша манная молочная с маслом сливочным без сахара	100/5	3,73		19,37	130,74	189
	Пудинг из творога паровой без сахара	100	15	11,33	24,25	189	225
	Какао с молоком без сахара	200		2,5	24,8	134	433
	Фрукты свежие в ассортименте Манантин		0,7	0,23	7,5	38	338
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5		50,6	
Итого за Завтрак 1-4 класс		525	23,78	18,76	85,82	542,34	
Обед 1-4 класс							
	Салат из соленых огурцов	60		3,06	1,56	40,2	ТГКУ27
	Суп картофельный с мясными котлетками	200/35		1,51	15,54	86,22	97/1 12
	Печень, тушенная с луком	90		5,53	5,14	132,6	ТТК№6
	Овощи, припущенные в молочном соусе	150	1,86	0,13	8,33	42,92	129
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара	200	0,6	од	31,7	131	402
	Кисломолочный продукт 2,596	125	4		13	100	ТТК№4
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	ИЗ	ТТК№8
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№91

	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТГКМЗ
Итого за Обед 1-4 класс		120	21,11	19,81	115,17	768,54	
Итого за день		645	44,89	38,57	200,99	1310,88	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя.

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Макароны с сыром		8,48	12,93	30,2	272,02	210
	Чай без сахара	200	0,2		15	60	430/429
	КИСЛОМОЛОЧный продукт 2,594	125	4	3,1	13	тоо	ТТК№4
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45			50,6	ТГ*кNel
	Итого за Завтрак 1-4 класс	575	14,13	6,63	68,1	482,62	

Обед 1-4 класс

Обед 1-4 класс	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,95	55,56	52
	Суп картофельный с горохом и фасиками	200/10		3,7	16,3	149,8	99/73
	Шницель рыбный натуральный	тоо	17,8	13,4	9	228	242
	Пюре картофельное	150	3,72	6,48	24,3	169,2	335
	Компот из свежих плодов с витамином С без сахара	200	0,22	0,22	27,9	115	394
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5		50,6	
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№з
	Итого за Обед 1-4 класс	760		28,78	112,25	840,16	
Итого за день		335	46,24	45,41	180,35	1322,78	

Рацион; Школа Льготное 1-4 класс

Педеля день: ВТО ник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Каша из пшена и риса молочная жи кая ба без сахара	150	4,68	7,44	20,36	167,99	190
	Фрукты (Груша) свежие в ассортименте	ВО			13,4	61	338
	Чай с молоком или сливками без сахара	200	3,2	2,8	13,6	81	378/429
	Сыр (порциями)	20	4,6	5,93		72,67	14
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5		50,6	ТТК№!
	Итого за день						

Итого за Завтрак 1-4 класс	520	14,43	17,07	57,26	433,26	
Обед 1-4 класс						
Огурец соленый	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70
Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2,52	4,49	5,83	74,12	88
Зразы рубленые из птицы па вь	100/5	15,86	12	9,71	211	ТТК№24
Рис отварной с овощами	150	1,52	4,58	19,16	169	ТТКМЗ
Кисломолочный продукт 2,5%0	125	4		13		ТТК№4
КомпОт из смеси сухофруктов с ньсгамином без сахара	200			31,7	131	402
Батон нарезной обогащенный	20	,45			50,6	ТТКУ21
Хлеб ШКОЛЬНЫЙ обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс	885	28,49	25,77	11,48	820,92	
Итого за день	405	42,92	42,84	168,74	1254,18	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: да

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Омлет натуральный (паровой)	145/5	14,45	23,86	2,73	283,64	214
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9		19,8	101,2	ТТКХ21
	фрукты свежие в ассортименте яблоко	ВО	0,62	0,62	15,2	70,2	338
	Кофейный напиток без сахара	200		1,3	22,4	107	432
Итого за Завтрак 1-4 класс		520	19,47	26,78	60,13	562,04	
Обед 1-4 класс							
	Помидор свежий	60		0,12		10,8	71
	Борщ со сметаной	200/5	2,41	4,5	7,48	80,39	75
	Фрикадельки мясные паровые		7,27	9,64	13,46	-200,6	ТТКУ221
	Картофельное пюре с морковью	150	2,25	4,35		104,1	125
	Соус сметанный с зомсгом	20	0,32	0,8			372
	Кисель из кураги без сахара	200	0,11	0,11	27,9		406
	Кисломолочный продукт 2,5 %0	125	4		13	100	ТТК№4

	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТКМЗ
Итого за Обед 1-4 класс		795	18,74	23,5	98,88	694,89	
Итого за день		Т 315	38,21	50,28	159,01	1256,93	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

день: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	150/5	5,6		24,4	183	189
	Фрукты свежие в ассортименте Маг а ин	130		0,3	9,8	49,4	338
	Чай с молоком или сливками без сахара	200	3,2	2,8	13,6	81	378/429
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9		19,8	101,2	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		565	12,7	П	67,6	414,6	
Обед 1-4 класс							
	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп картофельный с овощами и грибами	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%	125			13	100	ТТКМ4
	Напиток яблочный без сахара	200	од	од	26,4	108	438
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88		72	ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс		910	24,32	22,25		732,88	
Итого за день		475	37,02	33,25	177,7	1147,48	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Суфле творожное паровое без сахара	150	27,2		12,4	222	5,46
	Чай без сахара	200	0,2		15	60	430/429
	Фрукты свежие в ассортименте	130			13,4		338
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9		19,8	101,2	ТТКУ21

итон) за Завтрак 1-4 класс	590	30,8	8,3	60,6	444,2	
Обед 1-4 класс						
Салат "Полоньский" с пекинской кап	60	0,67	6,06	2,45	68,27	28
Суп из овощей со свиной и сметан		1,22	1,62	8,6	103,8	95/815
Котлета мясная паровая	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ПКЛ*! 18
Макаронь отварные с овощами	145/5		2,9	44,25	183,8	205
Компот из свежих плодов с витамином С без сахара	200	0,22	0,22	27,9	115	394
Хлеб школьный обогащенный		1,88	0,88		72	ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс	765	20,27	24,5		751,2	
Итого за день	355	51,07		174,2	195,4	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс Неделя. ень: ббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Суп молочный с крупой без	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45		54,5	14
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9		19,8	101,2	ТТКХел
	Чай с лимоном без сахара	185/15/7			15,2	62	431/429
	Кисломолочный продукт 2,5%0	125	4		13	100	ТТКУ94
ИтогоГО за Завтрак 1-4 класс		587	13,62	[2,22	54,14	388,9	

Обед 1-4 класс							
	Огурец свежий	60		0,06	1,14	7,2	71
	Суп картофельный с Мясными и сливками	200/35			15,54	86,22	97/112
	Рыба с луком	100/30	21,6	10,0	10,6	216	ТТК-М925
	Морковь, с зеленым горошком в мол ЯНОМ со се	150	4,15	18,12	13,85	238,04	135
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара	200			31,7	131	402
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	НЗ	ТТК№8
	Фрукты СВСЖИС в ассортименте Апельсин	150		0,36	15	41,6	338
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТКХ23
Итого за Обед 1-4 класс			37,25	36,63	117,83	905,06	

Итого за день	1752	50,87	48,85	171,97	1293,96	
Итого за период	17 391	533,56	509,96	2098,39	14951,68	
Среднее значение за период		44,5	42,5		1246,0	
Баланс ЁЖУ			1 0			
% отнош ЁЖУ к		14		56		