

Согласовано:

Прессор 1804 Школа № 363
И.В. Айюба
« 18 декабря » 2023г

Утверждаю:Примерное
циклическое

Генеральный директор
ООО "Торговый дом А.П.Иванов"
Ю.А.Иванов
« 18 декабря » 2023г

двухнедельное диетическое (ПДД-щадящая)
ДифХелаЕ{сированное 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

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 пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5			24,8	179	189
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	
	Фрукты свежие в ассортименте па	130		0,4	13,4		338
	Чай с сахаром	185/15	3,2	2,8	13,6	81	378/429
	Кисломолочный продукт 2,596	125	4		13	100	ТГК№4
Итого за Завтрак 1-4 класс		637		13,20	74,70	471,60	
Обед 1-4 класс	Салат "Свеколка"	60		6,06	9,12	110,04	50
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35		1,51	15,54	86,22	97/т 12
	Котлеты рубленые из птицы па овые		т 7,63	12,55	12,5	198,2	315
	Рис отварной	150	3,7		32,8	203	325
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200		од	31,7	131	402
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9		19,8	101,2	тТК№1
Итого за Обед 1-4 класс		845	30,83	27,52	121,46	829,66	
Итого за день		1482	45,58	40,72	196,16	1301,26	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: .

день: вто ник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							

Каша гречневая жидкая с маслом сливочным	50/5	6,8		26,9	199	
Сыр (порциями) из твердых сортов	20		5,93		72,67	
Чай с сахаром	185/15			15	60	430/429
Кисломолочный продукт 2,5 0/0	125	4		13	100	ТТК№4
Батон нарезной обогащенный	60	4,35		29,7	151,8	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс	560	19,95	17,73	84,6	583,47	
Обед 1-4 класс						
Салат из свежих огурцов без КОЖИЦЫ	60	0,42	6		61,8	19
Борщ с капустой и картофелем мелкопшнкованными и сметаной	200/5	2,5	3,2		84,1	76
Запеканка картофельная с с бп о КТаМИ	250	20,2	19,8	44,6	438	299
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	394
Батон нарезной обогащенный	20	1,45			50,6	ТТКМ
Итого за Обед 1-4 класс	735	24,77	29,7	93,28	749,5	
Итого за день	1 295	44,72	47,43	177,88	1332,97	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: ..

День: с еда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Каша геркулесовая МОЛОЧНая с маслом	150/5				163	189
	Какао с молоком	200	2,9		24,8	134	433
	Фрукты свежие в ассортименте Яблоко	130	0,62	0,62	15,2	70,2	338
	Батон нарезной обогащенный	80		2	39,6	202,4	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		560	14,42	1 2,62	98,5	569,6	
Обед 1-4 класс							
	Помидор свежий	60	0\$	0,12		10,8	71
	Суп. «лапша домашняя	200	2,64	3,44	11,04	85,6	106
	Котлета мясная паровая	100		12,83	10,5	208,33	
	Капуста цветная отварная		4	13,85	10,3	85,7	175
	Кисель из фруктов замороженных	200			27,9	НЗ	403
	Кисломолочный продукт 2,50/0	125	4			100	ттк№4
	Батон нарезной обогащенный		2,9	1	19,8	101,2	ТТЧКХ91
Итого за Обед 1-4 класс		875	27,62	34,45	94,14	804,63	

Итого за день	1435	42,04	47,07	192,64	1374,23	
---------------	------	-------	-------	--------	---------	--

1-4

Неделя: 1

день: четв | Г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	14,21	10,76	13,39	210,63	224
	Фрукты свежие в ассортименте Г па	130	0,5		13,4		338
	Чай с сахаром	185/15	0,2			60	430/429
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	
	Итого за Завтрак 1-4 класс	590	20,71	13,26	81,39	534,03	
Обед 1-4 класс	Икра свекольная	60	2,5			78	56
	Суп картофельный с перловой к пой	200	2,96	2,24	15,7	95,2	98
	Пудинг рыбный паровой		12,21	11,62	9	228	242
	Пюре картофельное	150	3,72	6,48	24,3		335
	Компот из изюма	200		од	28,1	116	401

Батон нарезной обогащенный	40	2,9		19,8	101,2	ТГК№1
Итого за Обед 1-4 класс	755	24,79	26,34	103	787,6	
Итого за день	34\$	45,5	39,6	84,39	1321,63	

Рацион: Школа Льготное класс

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя, день: пятница

Прием ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	145/5	14,45	23,86	2,73	283,64	214
	Чай с сахаром	185/15	ор		15	60	430/429
	Фрукты свежие в ассортименте Яблоко	130	0,62	0,62	15,2	70,2	338
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	1ТкN21
	Итого за Завтрак 1-4 класс	567	21,07	26,58	72,53	616,24	
Обед 1-4 класс	Огурец свежий без кожицы	60	0,42	0,06			51
	Суп-пюре из разных овощей	200		4	9,68	87,2	115
	Котлеты рубленые из птицы па овые	100		6,08	10,08	150	314
	Макаронные изделия отварные	155	5,6	4,8	31,9	194	209
	Кисель из фруктов замороженных		0,11	0,11	27,9		403
	Кисломолочный продукт 2,5 %0	125	4		13	100	V1kN94
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9		19,8	101,2	ГТК№1
	Итого за Обед 1-4 класс	920	25,63	19,15	113,5	752,6	
Итого за день	487		45,73		1368,84		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Недели:

День: с ббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным		3,73	4,2	19,37	[30,74	189
	Пудинг из творога с молоком еным	70/30	15	11,33	24,25	189	225
	Какао с молоком	200	2,9		24,8	134	433
	Фрукты свежие в ассортименте Яблоко	130	0,62	0,62	15,2	70,2	338
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45			50,6	
Итого за Завтрак 1-4 класс	525	23,7	19,15	93,52	574,54		
Обед 1-4 класс	Икра морковная	60	2,28	4,86	4,5	70,8	56
	Суп картофельный с мясными ик ельками	200/35		1,51	15,54	86,22	97/112
	Суфле из печени	100	8,13			274	290

ОвОЩИ, припущенные в молочном со се	150	1,86	0,13	8,33	42,92	129
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6		31,7		402
Кисломолочный продукт 2,5 0/0	125	4	3,1	13	100	ТГК№4
Батон нарезной обогащенный	40			19,8	101,2	ТТКМТ
Итого за Обед 1-4 класс	910	20,97	27,7	105,27	806,14	
Итого за день	1 435	44,67	46,85	198,79	1380,68	

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	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,1	7,5	18,9	163	189
	Чай с сахаром	185/15	0,2		15	60	430/429
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ продукт 2,5 0/0	125	4	3,1	В	100	
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	
Итого за Завтрак 1-4 класс		575	15,1	12,7	86,5	525,4	
Обед 1-4 класс	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,95	55,56	52
	Суп из картофеля	200	2,88	2,23	15,36	93,6	107
	Шницель рыбный натуральный на овой		17,8	13,4	9	228	
	Пюре картофельное	150	3,72	6,48	24,3	169,2	335
	Компот из кураги	200				142	401
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТЮФ1
	Итого за Обед 1-4 класс		760	29,14	26,81	107,61	789,56
Итого за день		335	44,24	39,51	194,11	1314,96	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

ень: вто ник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Каша из пшена и риса молочная жидкая жбан	150	4,68	7,44	20,36	167,99	190
	(Груша) Фрукты свежие в ассортименте	130				61	338
	Чай с молоком или сливками	200			13,6	81	378/429
	Сыр (порциями) твердых сортов	20	4,6	5,93		72,67	14
	Батон нарезной обогащенный	80		2	39,6	202,4	ТТК№91
	Итого за Завтрак 1-4 класс		580	18,78	18,57	86,96	585,06
Обед 1-4 класс	Салат из свежих огурцов без кожицы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70
	Суп картофельный с вермишелью	200	3,12	2,24	15,2	93,6	„101
	Зразы рубленые из птицы ttapOBbte	100/5	14,86	12	9,71	211	ТТК№2
	Рис отварной	150		4,58	19,16	169	ТТК№13
	Кисломолочный продукт 2,5 %0	125	4	3,1	13		тткхе4
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200		0,1	31,7	131	402
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9		19,8	101,2	ТТКМ
Итого за Обед 1-4 класс		885	27,66	23,14	110,85	819	
Итого за день		1 465	46,44	41,71	197,81	1404,06	

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	23,86	2,73	283,64	214
	Батон нарезной оболщенный	40	2,9		19,8	101,2	ТТК№!
	Фрукты свежие в ассортименте Яблоко	50	0,62	0,62	15,2	70,2	338
	Кофейный напиток	200			22,4	107	432
	Итого за Завтрак 1-4 класс		520	19,47	26,78	60,13	562,04
Обед 1-4 класс	Икра кабачковая	60	1,56	3,18	3,42	10,8	
	Суп-пюре из разных овощей	200	4,68	2,16	23,2	119,2	115
	Фрикадельки мясные паровые		7,27	9,64	13,46	200,6	ТТК№21

Картофель отварной	150		4,35	19,8		125
Кисель из кураги	200	0,11	0,11	27,9		406
Батон нарезной обогащенный	40	2,9		19,8	101,2	ТТКМ1
Итого за Обед 1-4 класс	795	19,02	20,44	107,58	675,8	
Итого за дСНь	315	38,49	47,22	167,71	1237,84	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: четв

г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,6	6,9	24,4	183	189
	Фрукты свежие в ассортименте	130			13,4	61	338
	Чай с молоком или сливками	200	3,2	2,8	13,6	81	378/429
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТtkN91
	Итого за Завтрак 1-4 класс	565	15,1	12,1	91	527,4	
Обед 1-4 класс	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62		40
	Суп, картофельный с икадельками ыбными	200/35	1,32		17,06	94,68	92/69
	Запеканка картофельная с мясом	250	16,6	15,7	32,6	351	299
	Соус молочный	30	0,42	1,2	1,92	20,4	371
	Кисломолочный продукт 2,594	125	4		13		ТГКУ24
	Компот из изюма с витамином С	200		1	26,1	116	
	Батон нарезной Обогащенный	20	0,71	0,5		50,6	ТТкN21
	Итого за Обед 1-4 класс	910	24,51	26,97		739,88	
Итого за день	475	39,61	39,07	96,2	1267,28		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	14,21	10,76	13,39	210,63	224
	Чай с сахаром	185/15		од	15	60	430/429
	Фрукты свежие в ассортименте Яблоко	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТГК№1
	Итого за Завтрак 1-4 класс	590	20,71	13,26	81,39	534,03	
Обед 1-4 класс	Икра свекольная	60	2,5	4,9		78	56
	Суп Крестьянский с перловой ой	200	2,64	5,03	9,92	85,6	94
	Котлета мясная паровая	100	13,47	12,83		208,33	ТГК№18
	Макароны отварные	150	2,81	2,9	44,25	83,8	205
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,22	0,22	27,9	115	394
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9		19,8	101,2	ТГК№1
	Итого за Обед 1-4 класс	765	24,54	26,88	118,47	771,93	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя

День: с ббота

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Суп молочный с крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
	Сыр (порциями) твердых сортов	15	3,45	4,45		54,5	
	Батон нарезной обогащенный	80		2	39,6	202,4	ТГК№1
	Чай с сахаром	185/15			15,2	62	431/429
	Кисломолочный продукт 2,594	125	4		[3		ТГК№4
	Итого за Завтрак 1-4 класс	620	16,52		73,94	490,1	
Обед 1-4 класс							

Итого за день	1 355	45,25	40, 14	99,86	1305,96	
---------------	-------	-------	--------	-------	---------	--

Огурец свежий без кожицы	60	0,42	0,06	1,14		
Суп картофельный с мясными ик ельками	200/35		1,51	15,54	86,22	97/112
Хлебцы рыбные паровые		15		7	131	248
Капуста цветная отварная	150		13,85	10,3	85,7	175
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6		31,7	131	402
Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	5	10,1	113	ТГКХ28
Фрукты свежие в ассортименте ица	130	0,5		13,4	61	338
Батон нарезной обогащенный	20	2,9			101,2	ТГК№1

Итого за Обед 1-4 класс	1125	29,52	26,42	108,98	816,32	
Итого за день	1745	46,04	39,64	182,92	1306,42	
ИтОгО за период	17 169	529,28	514,69	2274,5	15916,13	
Среднее значение за период		44,1	42,9	189,5	1326,3	
Баланс БЖУ		0,9	09			
% отнош БЖУ к Э		13	29	57		
						но ма, %
% соотношение от суг, но мы зав ак		23 8	21 0	24,5	23,3	20-25
% соотношение отс но мы обед		33 4	33,3	32, 1	33 1	30-35
% соотношение от .но мы		57,3		56,6	56,4	50-60