



с заболеванием органов заоолев щичеварен сбалансированное меню рационов горячего питания(завтрак, обед) для предо »авведи итания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 7 до 11 лет с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета СанктПетербурга с ва иантами выбо а лю

Ра ион: Школа Льготное 1-4 класс

Недоля: 1

оны поне ельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес БЛЮДЭ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	нетк
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 14 КлаСС							
	каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным с пониженным содержанием сахара	150/5	5,6		24,8	179	189
	Батон на езной обог а енный	20	1 45			50 в	412
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130		0,4	13,4	61	338
	Чай с саха ом	185/5	03	0 1	15,2	62	431
	Кисломолочный п о кт	125	4	3 1	13	100	601
Итого за Завт ак 1-4 класс		620	11 85	10 5	76 з	452 6	
Обед 14 класс							
	Чйцо с зеленым шрошком и кукурузой	20/25/25	4,24	11	0,65	100,1	209
	Суп-пюре картофельный с мясными ика ельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97
	Плов из пти ы	240	1904	21 92	27 7	306	311
	Котлета рубленая из птицы на пару-	100		6,08	10,08	150	314
	Рис отварной»		2,78		24\$	152,25	325
	Чай с сахаром'	185/5		0,1	15	60	430
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200		0.1	31,7	131	402
	Батон на езной обог а енный	100	725	25	49 5	253	412
Итого за Обе 1-4 класс		745	32,33	37.52	125,09	376 32	
Итого за обе •		745	25 07	26 41	115 37	801 57	
Итого за ень		1 365	44,18	48 02	201 39 191 67	1328 92	
Итого за ень•		1 365	36 92	36,91		1254 17	

• варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Льготное 3-4 масс

Неделя.

: вто ник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	тк
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным е пониженным содержанием сахара	150/5			26,9	199	184

Сы по ИЯМИ тве ых со тов	20		5,93		72 67	14
Чай с саха ом	185/5	02	0 1	15	60	430
Кисломолочный п о кт 2 596	125	4	3.1	13	100	601
Батон на езной обогащенный	во	435	15	29 7	151 8	412
Итого за Завт ак 1-4 класс	530	19 95	17 73	84,6	583 47	
Обод 1-4 класс						
Салат из свежих о он без кожи ы	60	0,42		1 зв		19
Суп-пюре из картофеля	200			18,3	165	124
Запеканка картофельная с субпродуктами	250	202	19,8	44,6		299
Со с сметанный	20	0 28		1,28	13,3	371
Котлета мясная паровая •	100	13,47	12,83	10,5	208,33	272
Пюре картофельное»	150	3.72	6,48	24,3	169,2	335
Чай е сахаром•	185/5		0,1	15,2	62	431
Кисель из свежих плодов или ягод	200	1		17,78	вэ	602
Батон на езной обоса енный	60	4 35	15	29 7	151 в	412
Итог за Обе 1-4 класс	790	30,35	36 7	113 04	919,2	
Итого за Обе	760	26 36	35 31	99,38	818 13	
Итого за ень	1 320	50,3	54 43	197 64	1502,67	
Итого за снь•	1 290	46 31	53 04	183 98	1401 6	

• варианты блюд на выбор учащегося

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	тк
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Пудинг рисовый протертый (вареный на пару) с маслом	150/10		10,4	41 «8	280	276
	Какао с МОлокОМ	200	2 9	2 5	24,3		433
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	130	0,62	0,62	152	70,2	338
	Батон на езной обог а енный	во	58	2	39,6	202,4	412
	Итого за Завт ак 1-4 класс	670	14,22	15 52		686,6	
Обед 1-4 класс	Салат из отва ной мо кови с сы ам	60		0,12	1 6	10,8	71
	Суп лапша домашняя	200	2,3	12,24	3,44	87,2	113
	Котлета мясная па она я	100	1347	12 83	10 5	208,33	272
	Рис отва ной с ово ами	150	1 52	4 58	19 16	169	325
	Котлета бленная из пти ы па овая*	100		6 08	10,08	150	
	Макаронные изделия отварные*	145/5	5,25	4,5	29,91	181 „вв	209
	Чай с сахаром*	185/5	0,3		15,2	62	431
	Кисель из замо оженых яга	200	0.11	011	279	113	403
	Кисломолочный п о кт 2 5 %/0	125	4		13	100	601
	Батон на езной обог а енный	40	2 9	1	19,8	101 2	412
Итого за Обе 1-4 класс	875	24 В	33,98	95 4	789,53		
Итого за бе		865	24,65	27 14	93 03	693,08	
Итого за ень		1445	39,02	405	216 в	1476 13	
Итого за ень*		1435	38 87	42,63	214 43	1379 68	

* варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Льготное 14 масс

Неделя,

оны четве г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	тк
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 14 класс	Суфле ТВОРОжное	150	18,1	15,3	21	210,63	328
	Яблоки печеные	130	0,46	0,46	24 , 24	102,96	751
	Чай с саха ом	185/5		0.1	15	60	
	Батон на езной обог а енный	40	29	1	198	1012	412
	Итого за Завт ак 14 класс	510	21		16 85	80 04	474 79
Обед 1-4 класс	Ик а свекольная	60	1,54		6,1	71,1	94
	Суп крестьянский с крупой (овсяная)	200			8,01		
	Шницель натуральный рубленый рыбный	100	37,8	13,4	9	223	242
	Пю е ка то ельное	150	з 72	6,48	24 з	169 2	336
	Котлета мясная паровая *	100	13,47	12,83	10,5	208,33	272
	Картофель отварной*	150	3,88	7,34	31	209,22	123
	Напиток яблочный**	200	0			106	674
	Чай с сахаром*	185/5	0,3		15,2	62	431
	Батон на азной обог а енный	80		2 зо	39 е	202 4	810,7
ИТОГО за Обе 14 класс	710	33 66	48	102,21			

Итого за Обе *			710	27,19	30,67	95 78	875,05	
Итого за ень			1220	53 32	47,34	18225	1285,49	
Итого за ень•			1220	48 85	47 53	175 82	1349 84	

* варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Льготное 14 класс

Но еля:

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	23,86	2,73	283,64	214
	Чай с саха	185/5	03	0 1	15,2	62	431
	ф свете в ассо тименте Г ша	130			134	61	338
	Батон на езной обог а енный			2	39,6	202 4	
Итого за Завт ак 14 клас		550	21 05	26,36	70 93	609,04	
Обед 14 класс							
	Салат из свежих о ов без кожи ы	60	0 42		1,38	61	19
	Суп-пюре из овощей	200	122			83,97	115
	Котлеты бланые из пти ы па оная	100		6,08	10 08	150	
	Мака оны отва ные с ово ами	145/5	2 81	2 9	44 25	183,8	205
	Суфле из пТиЦЫ*	100	16	7	22	242	
	Картофель отварной*	150	3,88	7,34	31	209,22	123
	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,22	0,22	27,9	116	394
	Чай с сахаром*	186/5			15	60	430
	Батон на езной обог а енный	40	29	1	198	101 2	412
Итого за Обе 1-4 класс		875	16,97	17,82	112,01	695 77	
Итого за Обе •		865	24,62	23,06	эв 35	758 19	
Итого а онь		1425	38,02	44 3В	182,94	1304 81	
Итого за ень•		1415	45,67	49,42	169,28	1367 23	

• варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: школа Льготное 14 класс

Неделя.

Шота

Прием пици	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	ТК
			Белки	Жиры	углеводы		
Завтрак -4 класс							

	Каша манная молочная с маслом СЛИВОЧНЫМ с пониженным содержанием сахара	100/5	3,73		19,37	130,74	189
	Тудинг из творога с молоком сгущенным	70/30	15	11,33	24,25	189 134	225 433
	Какао с молоком Пюре из кураги	200 100	2,9 0,35	25 0,35	24,8 13,6 9,9	79,2 50,6	751 412
Итого за Завтрак 14 класс	Батон на зерновой обогащенный класс	20 525	23,43	0,5 18,88	96,92	583,54	
Обед 14 класс	Салат из свеклы	60	1,1	1,8	5,04		39
	Суп пюре картофельный с мясными котлетами	200/35		1,51	15,54	86,22	97
	Пюре пшеничное с луком	100	2,7	5,53	5,14	132,6	220
	Овощи, припущенные в молочном соусе	160	1,86	0,13	8,33	42,92	129
	Котлеты мясные с соусом томатным-	100/20	16,1	18,3	12,3	275	283
	Пюре отварной	150	2,77		19,16	152,25	328
	Чай с сахаром*	185/5			15	60	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200		0,1	31,7	131	402
	Кисломолочный продукт	125			13	100	601
	МОЛОКО в индивидуальной упаковке (596)	200		5	10,1	113	434
	Батон на зерновой обогащенный	100	7,25	2,5	49,5	253	412
Итого за Обед 14 класс		1170	24,51	19,67	138,35 127,34	898,74 804,47	
Итого за Обед *		1180	22,32	18,73			
Итого за день		1605	45,75	38,55	235,27 224,26	1482,28 1388,01	

Итого за день*

1705 37 61

* варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: понедельник

Прием ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Макароны с сыром	125/16/10	8,48	12,93	302	272,02	210
	Чай с сахаром	185/5	4	0,1	15	50 100	4,30 601
	Кисломолочный продукт 2,5/0 Батон на зерновой обогащенный	125 во		2	13 39,6 97,8	202,4 634,42	
Итого за Завтрак 14 класс		545	18,49	18,13			

Прием ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 14 класс	Салат из свеклы с сыром	60	0,64	2,6		35,56	31
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200			16,8	94	109
	Шницель натуральный рубленный рыбный	100	17,8	13,4	9	228	242
	Пюре картофельное	150	3,72	6,48	24,3	169,2	335
	Котлета мясная паровая *	100	13,47	12,83	10,5	208,33	272
	Картофель отварной-	150	3,88	7,34	31	209,22	123
	Компот из свежих плодов с витамином С*	180		0,2	25,11	103,5	394
	Чай с сахаром*	135/5			15	60	430
	Батон на зерновой обогащенный						
Итого за Обед 14 класс		40	27,66	24,58	19,8	101,2	412
Итого за Обед *		730		97	86,85	687,96	

Итого снь	740 1275	23 40 46 14	24 42 71	105 73 184 65	751 81 1322 38	
Итого за снь•	1285	41 97	43,1	203 53	1386 23	

варианты блюд на выбор учащегося

Ра ион: Школа Льготное 14 класс

Неделя: 2

снь: вто ник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	тк
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 14 класс							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая “Дружбэ” с пониженным содержанием сахара	150	4,68		20,35	167,99	390
	Ф к-ты свежие в асо тименте	130	0 5		13 4	61	338
	Чай с молоком или сливками	200			13,6	81	378
	Сы по Иями пол ве ые со та на Батон езной обога енный	20		93		72.67 4	14
Итого за Завт ак 1-4 класс		во 580	18 78	2 18,57	39,6 86.96	202 585 06	412
Обед 1-4 масс							
	Салат из квашеной кап сты	60	0,66	0,12	2 28	13 2	12
	бульон куриный с яйцом	200	0,52	4,49	5,83	74,12	к/к
	З азы бленые из пти ы па овые	100/5	15 86	12	9 71	211	221
	Рис отва ной ово ами•	150	1 52	4 58	19.16	169	325
	Шницель рыбный рубленый на пару•	100	17.8		9	228	242
	Макаронные изделия отварные•	145/5	5,25		29,91	181,88	209
	Чай с саха ом-	185/5	0,2	0 1	15		430
	КиСЛОмОлОчный п а кт 2 5%0	125	4		13	100	601
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200			31.7	131	402
	Хлеб школьный 060га енный		1,88	0.88	19 9	72	409
Итого а Обе 14 класс		880	25 04	25 27	101,58	770 32	
Итого за Обе •		865	30 31	26,59	94,92	729.2	
Итого за снь		1460	43,82	43 84	188 54	1355,38	
Итого за снь•		1 445	49 09	45,16	181.88	1314 26	

варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Льготное 14 класс

Неделя: 2

оны еда

Итого за Обед *			785	21 08	17 52	92,92	655,84	
Итого за обед			1335	38 13	48 з	165 71	1287 33	
Итого за обед *			1305	40 55	44 з	153,05	1217 88	

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	23,85	2,73	283,64	214
	Батон наезной обогащенный	40	2 9	1	19,8	101 2	412
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) и чай	130	0,62	0,62	15,24	70,2	338
Итого за Завтрак 1-4 класс		200 620	1 5 19 47	1,3 26 73	22 60 13	107 562 04	432
Обед 1-4 класс	Салат из свежих овощей	60	0 5	0 12	1 6	10 8	17
	Суп-пюре из овощей со сметаной	200/5	2 41	4 5		80 39	115
	Фрикадельки мясные	100	7 27	9 64	13,46	200 6	291
	Пюре картофельное со сметаной	150	2,25	4,35	14 1	104 1	125
	Соус сметанный с томатом	20	0 32			14	372
	Котлета рубленая из птицы паровая *	100		6,08	10,08	150	314
	Рис отварной *	150	2,77	4,72	19,16	152 25	325
	Чай сахарный	185/5	0		15	60	4
	Кисель из ягод	200	0 11	0 11	27 9	113	406
Итого за Обед 1-4 класс		во 815	5 8 18,66	21 52	30 6 105,58	202,4 725 29	

• варианты блюд на выбор учащегося

Работы: Школа Лыжное 14 класс

Номера: 2

Дата: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 14 класс	Каша пшеничная молочная ЖИДКО с маслом сливочным с пониженным содержанием сахара	150/5		6,9		183	189
	Груша печеная	130	0,46	0,46	24,24	102,96	751
	Чай с молоком или сливками	200	3,2		13 6	81	378
	Батон наезной обогащенный	во	5 8	2	39 в	202 4	
	Итого за Завтрак 1-4 класс		565	15 06	12,16	101 84	569 36
Обед 14 класс	Салат из свежих овощей без кожуры	60	0 42	0 06	1 14	7 2	19
	Суп-пюре картофельный с фрикадельками рыбными	200/35		2,41	17,06		92
	Запеканка картофельная с мясом	250	16,6	15,7	32 6	351	299
	Котлета мясная паровая *	100		12,83	10,5	208,33	272
	Картофель отварной *	150	3,88	7,34	31,57	209,22	123
	Компот из свежих яблок *	180	0,15	0,15	20,93	86,25	394

Кисломолочный продукт 2,5 %/0	125	4	3,1	13	100	601
Чай с сахаром	185/5	0,2		15		430
Батон на эзной обогащенный		2 9	1	19,8	101,2	412
Итого за Обе 1-4 класс	900		22 37	98,6	714,08	
Итого за Обе •	800	26,14	26 89	114		
Итого а ен	1465		34 53		44	
Итого а он	1455	41 2	39 05	215 84	1376 24	

• варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Льготное 14 масс

Неделя: 2

день: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Суфле творожное	150	14,21	10,76	13,39	210,63	328
	Чай с сахаром	185/5	0 2	0 1	15	во	430
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130			13,4	61	338
	Батон на эзной обогащенный			2	39 6	202 4	412
	Итого за Завтрак 14 класс	550	20 71	13,26	81 39	534,03	
Обед 14 класс	Салат пекинской капустой	60	0,67	6,06	2,45	ев,27	28
		200					94
	суп крестьянский с крупой (овсяной)		1,22			103,8	
	Котлета мясная павлова	100	13,47	12,83	10,5	гов 33	272
	макароны отварные с овощами	1435	2 81	2 9	25	183,8	206
	Тефтели мясные с соусом томатным*	100/20	15,1	18,3	12,3	275	283
	Каша гречневая рассыпчатая*	150			37,7	206	323
	Чай с сахаром*	185/5	0,2	0,22	15	60	394
Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,22		27,9	115		
Батон на эзной обогащенный			1	19,в	101 2	412	
Итого за Обед 14 класс	750	21	24 63	113 5	780 4		
Итого за Обед	760	23 69	31	95,85	814 27		
Итого за день	1300		37 89	194,89	1314,43		
Итого за день*	1310	44 4	44 94	177 24	1348 з		

• варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Льготное 14 класс

Не

День: Суббота

спя.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 14 класс	Сыр молочный с кисломолочной	200	2,07	3,57	6,14	71	121
	Сыр по-итальянски соевый	15	3 45	4 45		54 5	14

отнош БЖУ к Э		13	30	57		
---------------	--	----	----	----	--	--

С

С

С

С

С

С

%

% соотношение от . но мы завт ак				23,9	21,9	257	24,0	но ма, % 20,,25
%								
соотношение от , но мы обед				34,6	36,2	32,8	34,6	30-35
% соотношение от НО МЫ				58,5	58,1	53,5	58,6	50-60

раривтивноо

Итого за

за завт ак 1 неделю				112,2	105,9	536,2	3390,0	
С еднее значение за завтрак зэ -1 неделю				18,7	17,6	88,4	565,0	
Итого за завт ак зэ 2 неделю				108,9	102,1	501,9	3373,0	
С еднее значение за завт ак за 2 не элю				18,2	17,0	83,6	562,2	
ИТоГо за обед- за 1 неделю				150,2	161	629,3	4750,5	
С								
о нее значение за		обед за 1 неде		25,0	26,9	104,9	791,7	
Итого за обед *за 2 неделю				152,6	159,8	623,1	4640,7	
С еднее значение за обе за 2 неделю				25,4	26,6	103,9	773,4	
Итого за завт ак за пе ию				221,1	208,0	1032,1	6763,1	
С еднее значение за зэвт ак за пе ию				18,4	17,3	86,0	563,6	

Итого за обе * за перио				302,8	321,1	1252,4	9391	
-------------------------	--	--	--	-------	-------	--------	------	--

Среднее значение за обед за период					25,2	26,8	104,4	782,6	
Среднее значение за период					43,7	44,1	190,4	1346,2	
Баланс БЖУ									
% соотнош БЖУ к Э					13	29	57		
									норма, %
% соотношение от нормы завтрак					23,9	21,9	25,7	24,0	20-25
% соотношение от нормы обед					32,8	33,9	31,2	33,3	30-35
% соотношение от нормы					66,7	55,8	56,8	57	