

Согласовано:

Ю.А. Иванова ДБОУ СООИ №236
К.В. Саусейлович
«19» 09 2023г



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Торговый дом А.П. Иванов"
А.П. Иванов
Ю.А. Иванов
«19» 09 2023г

Циклическое двухнедельное 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

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,6	6,4	24,8	179	189	2008
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	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
	Итого за Завтрак 1-4 класс		637	11,85	10,5	76,3	452,6	
Обед 1-4 класс	Яйцо с зеленым горошком и кукурузой	20/25/25	4,24	11,49	0,65	100,1	ТТК№23	ТТК
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97/112	2008
	Плов из птицы	240	19,04	21,92	27,7	306	311	2008
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	ТТК№1	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс		845	31,31	37,4	125,19	847,12		
Итого за день		1482	43,16	47,9	201,49	1299,72		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс								
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/5	6,8	7,1	26,9	199	184	2008
	Сыр (порциями)	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	13	100	ТТК№4	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	ТТК№1	ТТК
Итого за Завтрак 1-4 класс		560	19,95	17,73	84,6	583,47		
Обед 1-4 класс								
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6	1,38	61,8	19	2008
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/5	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	20	0,28	0,8	1,28	13,6	371	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс		795	27,73	32,18	104,34	809,1		
Итого за день		1 355	47,68	49,91	188,94	1392,57		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс								
	Блинчики 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	134	433	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	130	0,62	0,62	15,2	70,2	338	2017
	Батон нарезной 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	614,87		
Обед 1-4 класс							
Помидор свежий	60	0,5	0,12	1,6	10,8	71	2017
Щи со сметаной	200/5	2,55	4,48	4,48	68,8	84	2008
Котлета мясная	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК№18	ТТК
Рис отварной с овощами	150	1,52	4,58	19,16	169	ТТК№13	ТТК
Кисель из клюквы	200	0,11	0,11	27,9	113	403	2008
Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
Печенье	20	1,8	2,9	15,25	95,15	ТТК№2	ТТК
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс	900	25,83	29	111,79	837,08		
Итого за день	1460	45,56	44,4	209,98	1451,95		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	14,21	10,76	13,39	210,63	224	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	338	2017
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1	ТТК
Итого за Завтрак 1-4 класс		590	21,21	13,16	77,79	522,43		
Обед 1-4 класс								
	Икра свекольная	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
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс		755	29,18	32,77	90,73	736,77		

Итого за день	1 345	50,39	45,93	168,52	1259,2		
---------------	-------	-------	-------	--------	--------	--	--

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс	Омлет натуральный (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 (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1	ТТК
Итого за Завтрак 1-4 класс		567	21,05	26,36	70,93	609,04		
Обед 1-4 класс	Огурец соленый	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70	2017
	Суп из овощей со свиной и сметаной	200/10/5	1,22	1,62	8,6	83,97	95/815	2008
	Котлеты рубленые из птицы	100	9,4	6,08	10,08	150	314	2008
	Макароны отварные с овощами	145/5	2,81	2,9	44,25	183,8	205	2017
	Соус сметанный с томатом	30	0,48	1,2	2,16	21	372	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс		920	21,45	16,1	118,05	712,97		
Итого за день		1 487	42,5	42,46	188,98	1322,01		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс	Каша манная молочная с маслом сливочным	100/5	3,73	4,2	19,37	130,74	189	2008
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	70/30	15	11,33	24,25	189	225	2008
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008

	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	100	0,7	0,23	7,5	38	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	ТТК
Итого за Завтрак 1-4 класс		525	23,78	18,76	85,82	542,34		
Обед 1-4 класс								
	Салат из соленых огурцов	60	1,62	3,06	1,56	40,2	ТТК№7	ТТК
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97/112	2008
	Печень, тушенная с луком	90	2,7	5,53	5,14	132,6	ТТК№6	ТТК
	Овощи, припущенные в молочном соусе	150	1,86	0,13	8,33	42,92	129	2008
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Кондитерские изделия	20	1,48	0,65	14,62	81,4	ТТК№5	ТТК
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	ТТК№8	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс		1 180	25,49	21,46	149,59	951,14		
Итого за день		1 705	49,27	40,22	235,41	1493,48		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс								
	Макароны с сыром	125/15/10	8,48	12,93	30,2	272,02	210	2008
	Печенье	20	1,8	2,9	15,25	95,15	ТТК№2	ТТК
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1	ТТК
Итого за Завтрак 1-4 класс		575	20,28	21,03	113,05	729,57		
Обед 1-4 класс								
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,95	55,56	52	2017
	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,2	3,7	16,3	149,8	99/73	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
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс	760	31,44	28,26	92,23	763,56		
Итого за день	1 335	51,72	49,29	205,28	1493,13		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс								
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	4,68	7,44	20,36	167,99	190	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338	2017
	Чай с молоком или сливками	200	3,2	2,8	13,6	81	378/429	2017
	Сыр (порциями)	20	4,6	5,93		72,67	14	2008
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1	ТТК
Итого за Завтрак 1-4 класс		580	18,78	18,57	86,96	585,06		
Обед 1-4 класс								
	Огурец соленый	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70	2017
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2,52	4,49	5,83	74,12	88	2008
	Зразы рубленые из птицы	100/5	15,86	12	9,71	211	ТТК№24	ТТК
	Рис отварной с овощами	150	1,52	4,58	19,16	169	ТТК№13	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс		885	27,04	25,27	101,58	770,32		
Итого за день		1 465	45,82	43,84	188,54	1355,38		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			

Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс								
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	145/5	14,45	23,86	2,73	283,64	214	2008
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	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
Итого за Завтрак 1-4 класс		520	19,47	26,78	60,13	562,04		
Обед 1-4 класс								
	Помидор свежий	60	0,5	0,12	1,6	10,8	71	2017
	Борщ со сметаной	200/5	2,41	4,5	7,48	80,39	75	2008
	Фрикадельки мясные	100	7,27	9,64	13,46	200,6	ТТК№21	ТТК
	Картофельное пюре с морковью	150	2,25	4,35	14,1	104,1	125	2008
	Соус сметанный с томатом	20	0,32	0,8	1,44	14	372	2008
	Кисель из кураги	200	0,11	0,11	27,9	113	406	2008
	Вафли	20	0,8	5,4	12,4	102	ТТК№11	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс		795	15,54	25,8	98,28	696,89		
Итого за день		1 315	35,01	52,58	158,41	1258,93		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс								
	Каша пшеничная 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 нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1	ТТК
Итого за Завтрак 1-4 класс		565	15,6	12	87,4	515,8		
Обед 1-4 класс								
	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	2017

Суп картофельный с фрикадельками рыбными	200/35	1,32	2,41	17,06	94,68	92/69	2008
Запеканка картофельная с мясом	250	16,6	15,7	32,6	351	299	2008
Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс	910	25,22	22,35	101,48	713,88		
Итого за день	1 475	40,82	34,35	188,88	1229,68		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	14,21	10,76	13,39	210,63	224	2008
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1	ТТК
Итого за Завтрак 1-4 класс		590	20,71	13,26	81,39	534,03		
Обед 1-4 класс								
	Салат "Полоньский" с пекинской капустой	60	0,67	6,06	2,45	68,27	28	2008
	Суп из овощей со свиной и сметаной	200/10/5	1,22	1,62	8,6	103,8	95/815	2008
	Котлета мясная	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК№18	ТТК
	Макароны отварные с овощами	145/5	2,81	2,9	44,25	183,8	205	2017
	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,22	0,22	27,9	115	394	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс		765	20,27	24,51	113,6	751,2		
Итого за день		1 355	40,98	37,77	194,99	1285,23		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак 1-4 класс								
Суп молочный с крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121	2017	
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45		54,5	14	2008	
Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1	ТТК	
Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	2008	
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК№19	ТТК	
Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК	
Итого за Завтрак 1-4 класс	827	17,02	13,32	83,84	533,1			
Обед 1-4 класс								
Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	2017	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97/112	2008	
Рыба с луком	100/30	21,6	10,6	10,6	216	ТТК№25	ТТК	
Морковь, с зеленым горошком в молочном соусе	150	4,15	18,12	13,85	238,04	135	2008	
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008	
Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	ТТК№8	ТТК	
Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	150	1,6	0,36	15	41,6	338	2017	
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК	
Итого за Обед 1-4 класс	1165	37,25	36,63	117,83	905,06			
Итого за день	1992	54,27	49,95	201,67	1438,16			
Итого за период	17 771	547,18	538,6	2331,09	16279,44			
Среднее значение за период		45,6	44,9	194,3	1356,6			
Баланс БЖУ		0,9	0,9	4,0				
% отнош БЖУ к ЭЦ		13	30	57				

Нормы:								
Завтрак			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		
Обед			23,1-26,95	23,7-27,65	00,5-117,2	705-822,5		
Итого:			38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410		
Итого за завтрак за 1 неделю			117,6	101,9	493,6	3324,8		

Среднее значение за завтрак за 1 неделю	-19,6	17,0	82,3	554,1	
Итого за завтрак за 2 неделю	111,9	105,0	512,8	3459,6	
Среднее значение за завтрак за 2 неделю	18,6	17,5	85,5	576,6	
Итого за обед за 1 неделю	161,0	168,9	699,7	4894,2	
Среднее значение за обед за 1 неделю	26,8	28,2	116,6	815,7	
Итого за обед за 2 неделю	156,8	162,8	625,0	4600,9	
Среднее значение за обед за 2 неделю	26,1	27,1	104,2	766,8	
Итого за завтрак за период	229,4	206,9	1006,4	6784,4	
Среднее значение за завтрак за период	19,1	17,2	83,9	565,4	
Итого за обед за период	317,8	331,7	1324,7	9495,1	
Среднее значение за обед за период	26,5	27,6	110,4	791,3	
Среднее значение за период	45,6	44,9	194,3	1356,6	

					норма, %
% соотношение от сут. нормы завтрак	24,8	21,8	25,0	24,1	20-25
% соотношение от сут. нормы обед	34,4	35,0	33,0	33,7	30-35
% соотношение от сут. нормы	59,2	56,8	58,0	57,7	50-60

ООО "Торговый Дом А.П.Иванов"

**Сводка по витаминам и минеральным веществам рационов горячего питания
(завтрак+обед) для предоставления учащимся в возрасте с 7 до 11 лет**

Дата / Категория питающихся	Ca	Mg	P	Fe	Вит.В1	Вит.С	РЭ	Вит.Е
1 неделя понедельник								
Учащиеся 1-4 классы	374,5	140,4	554,1	10,7	0,33	17,8	334	3,84
1 неделя вторник								
Учащиеся 1-4 классы	519,9	197,9	629	11,21	0,33	20,2	461,6	3,04
1 неделя среда								
Учащиеся 1-4 классы	529,6	215,48	829,85	13,05	0,36	49,26	257,11	8,39
1 неделя четверг								
Учащиеся 1-4 классы	346,12	174,25	733,65	14,42	0,39	32,4	350,05	10,46
1 неделя пятница								
Учащиеся 1-4 классы	444,52	158	685,93	12,03	7,37	32,13	624,46	8,9
1 неделя суббота								
Учащиеся 1-4 классы	736,37	208,18	889,38	15,12	0,49	28,08	8 048,74	7,59
2 неделя понедельник								
Учащиеся 1-4 классы	531,61	219,05	922,39	14,11	0,58	23,59	581,7	10,91
2 неделя вторник								
Учащиеся 1-4 классы	924,49	244,37	1 017,31	12,45	0,45	50,65	804,12	3,9
2 неделя среда								
Учащиеся 1-4 классы	381,63	249,06	636,49	13,69	0,47	41,09	492,89	13,52
2 неделя четверг								
Учащиеся 1-4 классы	362,77	157,65	542,63	12,08	0,34	21,74	408,55	3,36
2 неделя пятница								
Учащиеся 1-4 классы	252,11	151	580,29	11,08	7,1	17	441,42	6,4
2 неделя суббота								
Учащиеся 1-4 классы	730,75	197,59	917,42	10,54	0,56	19,09	436,15	8,66
Итого за период								
Учащиеся 1-4 классы								
Среднее фактическое	511,2	192,74	744,87	12,54	1,56	29,42	1 103,40	7,41
Норма (стандартное значение) 100 %	1 100	250	1100	12	1,2	60	700	
Отклонение (относительное)	-54%	-23%	-32%	5%	30%	-50%	58%	

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



Иванов Ю.А.

Таблица замен блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях с учетом их пищевой и ценности и сохранением выхода порций (согласно Приложения №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

День по меню	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Варианты замены
I неделя			
Понедельник	Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	Каша молочная жидкая в ассортименте
		Груша свежая	Фрукты в ассортименте
	Обед	Яйцо с зеленым горошком и кукурузой	Яйцо с зеленым горошком
			Яйцо с кукурузой
		Компот из смеси сухофруктов с витамином С	Напитки и компоты в ассортименте
Вторник	Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	Каша вязкая с маслом в ассортименте
	Обед	Салат из свежих огурцов	Огурец свежий
			Помидор свежий
			Салат из свежих овощей
			Огурец соленый
		Запеканка картофельная с субпродуктами	Котлета мясная
			Бифштекс из свинины
			Картофельное пюре
			Картофель отварной
	Соус сметанный	Соус томатный	
		Соус сметанно-томатный	
		Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью натуральные	Сок в индивидуальной упаковке
			Компоты в ассортименте
			Напитки в ассортименте
Среда	Завтрак	Блинчики с соусом сметанным	Каши молочные в ассортименте
			Блинчики с соусом клюквенным
			Блины в ассортименте
		Какао с молоком	Чай с сахаром
		Яблоко свежее	Фрукты в ассортименте
	Обед	Помидор свежий	Огурец свежий
			Огурец соленый
		Салат из свежих овощей	
		Салат из свежих помидор	

			Салат из свежих огурцов
		Котлета мясная	Котлета рубленая из птицы
		Рис отварной с овощами	Рис отварной
		Напиток клюквенный	Напитки в ассортименте
			Компоты в ассортименте
		Печенье	Кондитерское изделие в ассортименте
Четверг	Завтрак		
		Мандарин свежий	Фрукты в ассортименте
	Обед	Икра свекольная	Зеленый горошек припущенный
			Салат из свеклы отварной
			Салат "Свеколка"
		Шницель рыбный натуральный	Котлета мясная
			Котлета рубленая из птицы
		Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью натуральные	Напитки в ассортименте
			Компоты в ассортименте
Пятница	Завтрак	Груша свежая	Фрукты в ассортименте
	Обед	Огурец соленый	Салат из квашеной капусты
			Огурец свежий
		Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью натуральные	Напитки в ассортименте
			Компоты в ассортименте
		Макароны отварные с овощами	Макароны отварные
		Йогурт	Кисломолочный продукт в ассортименте
Суббота	Завтрак	Салат из соленых огурцов	Огурец соленый
			Салат из свежих огурцов
			Салат из квашеной капусты
		Печень, жареная с луком	Тефтели мясные
		Овощи припущенные в молочном соусе	Макароны отварные
			Рагу из овощей
		Компот из смеси сухофруктов с витамином С	Напитки в ассортименте
			Компоты в ассортименте
		Мандарин свежий	Фрукты в ассортименте
		Йогурт	Кисломолочный продукт в ассортименте
		Печенье	Кондитерское изделие в ассортименте
2 неделя			
Понедельник	Завтрак	Йогурт	Кисломолочный продукт в ассортименте
		Макароны с сыром	Макароны отварные

			Сыр порционный
	Обед	Шницель рубленый рыбный	Котлета рубленая из птицы
			Котлета мясная
		Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью натуральные	Напитки в ассортименте
			Компоты в ассортименте
Вторник	Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	Каша молочная жидкая в ассортименте
		Груша свежая	Фрукты в ассортименте
		Молоко кипяченое	Чай с сахаром
			Чай с молоком
	Обед	Огурец соленый	Огурец свежий
			Салат из квашеной капусты
			Салат из свежих огурцов
			Салат из свежих овощей
		Зразы рубленые из птицы	Котлеты рубленые из птицы
		Рис отварной с овощами	Рис отварной
		Йогурт	Кисломолочный продукт в ассортименте
		Компот из смеси сухофруктов с витамином С	Напитки в ассортименте
			Компоты в ассортименте
Среда	Завтрак	Яблоко свежее	Фрукты в ассортименте
		Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром
			Какао с молоком
	Обед	Помидор свежий	Огурец свежий
			Салат из свежих овощей
			Салат из свежих помидоров
		Пюре картофельное с морковью	Картофельное пюре
		Фрикадельки мясные	Тефтели мясные
			Котлета мясная
		Вафли	Кондитерское изделие в ассортименте
Четверг		Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	Каша молочная жидкая в ассортименте
		Мандарин свежий	Фрукты в ассортименте
		Чай с молоком или сливками	Чай с сахаром
	Обед	Огурец свежий	Помидор свежий
			Огурец соленый
			Салат из свежих овощей
			Салат из свежих огурцов
		Запеканка картофельная с мясом	Бифштекс из свинины

			Котлета мясная
			Картофель отварной
			Картофельное пюре
		Йогурт	Кисломолочный продукт в ассортименте
		Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью натуральные	Напитки в ассортименте
			Компоты в ассортименте
Пятница	Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Каша молочная жидкая в ассортименте
		Груша свежая	Фрукты в ассортименте
	Обед	Салат "Полоньский" с пекинской капустой	Салат из свежих овощей
			Салат "Полоньский" с белокачанной капустой
		Макаронные отварные с овощами	Макаронные отварные
		Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью натуральные	Напитки в ассортименте
			Компоты в ассортименте
		Компот из свежих плодов с витамином С	Напитки в ассортименте
			Компоты в ассортименте
Суббота	Завтрак	Суп молочный с крупой	Каша молочная жидкая в ассортименте
		Йогурт	Кисломолочный продукт в ассортименте
	Обед	Огурец свежий	Огурец соленый
			Помидор свежий
		Апельсин свежий	Фрукты в ассортименте
			Салат из свежих овощей
		Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	Картофельное пюре

С 01.03 в салатах замена лука репчатого на лук зеленый

В процессе приготовления блюд исключается жарка

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

Сборники:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

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

Лечебное питание. Практическое руководство. Санкт-Петербург, Э.Н.Преображенская, 2013

Согласовано:

Утверждаю:

Директор ТБОУ ССЭИ №236
 К.В. Савельев
 19 04 2023 год

Генеральный директор
 ООО "Торговый Дом А.П.Иванов"
 Иванов Ю.А.
 19 04 2023 год

Циклическое двухнедельное платное меню рациона питания (дополнительный завтрак) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 7 до 11 лет за счет средств родителей

Рацион: Платный доп.завтрак Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Доп. завтрак	Вафли	60	2,4	16,2	37,2	306	ТТК№11	ТТК
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК№9	ТТК
Итого за Дополнительный завтрак		260	2,9	16,3	47,1	349		
Итого за день		260	2,9	16,3	47,1	349		

Рацион: Платный доп.завтрак Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Доп. завтрак	Йогурт 2,5%- 3,2%	125	5	3,88	17,13	125	ТТК№4	ТТК
	Булочка домашняя	50	6,1	3,2	26,4	165	ТТК №26	ТТК
Итого за Дополнительный завтрак		175	11,1	7,08	43,53	290		
Итого за день		175	11,1	7,08	43,53	290		

Рацион: Платный доп.завтрак Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Доп. завтрак	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК№9	ТТК
	Булочка "Дорожная"	50	3,13	7	26,13	180	ТТК№27	ТТК
Итого за Дополнительный завтрак		250	3,63	7,1	36,03	223		
Итого за день		250	3,63	7,1	36,03	223		

Рацион: Платный доп.завтрак Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Доп. завтрак	Коктейль	200	5,2	4,6	32,2	185,8	ТТК №28	ТТК
	Печенье	60	5,4	8,7	45,75	285,45	ТТК№2	ТТК
Итого за Дополнительный завтрак		260	10,6	13,3	77,95	471,25		
Итого за день		260	10,6	13,3	77,95	471,25		

Рацион: Платный доп.завтрак Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Доп. завтрак	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК№9	ТТК
	Слойка с повидлом	75	4	1,5	33,1	255	ТТК №29	ТТК
Итого за Дополнительный завтрак		275	4,5	1,6	43	298		
Итого за день		275	4,5	1,6	43	298		

Рацион: Платный доп.завтрак Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Доп. завтрак	Коктейль	200	5,2	4,6	32,2	185,8	ТТК №28	ТТК

Печенье	60	5,4	8,7	45,75	285,45	ТТК№2	ТТК
Итого за Дополнительный завтрак	260	10,6	13,3	77,95	471,25		
Итого за день	260	10,6	13,3	77,95	471,25		

Рацион: Платный доп.завтрак

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Доп. завтрак	Йогурт 2,5%- 3,2%	125	5	3,88	17,13	125	ТТК№4	ТТК
	Зефир обогащенный	35	0,28	0,04	27,93	114,1	ТТК№10	ТТК
Итого за Дополнительный завтрак		160	5,28	3,92	45,06	239,1		
Итого за день		160	5,28	3,92	45,06	239,1		

Рацион: Платный доп.завтрак

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Доп. завтрак	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК№9	ТТК
	Булочка домашняя	50	6,1	3,2	26,4	165	ТТК №26	ТТК
Итого за Дополнительный завтрак		250	6,6	3,3	36,3	208		
Итого за день		250	6,6	3,3	36,3	208		

Рацион: Платный доп.завтрак

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Доп. завтрак	Коктейль	200	5,2	4,6	32,2	185,8	ТТК №28	ТТК
	Вафли	30	1,2	8,1	18,6	153	ТТК №11	ТТК
Итого за Дополнительный завтрак		230	6,4	12,7	50,8	338,8		
Итого за день		230	6,4	12,7	50,8	338,8		

Рацион: Платный доп.завтрак

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Доп. завтрак	Булочка маковая	50	3,8	3,9	39,2	136	ТТК №30	ТТК
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК№9	ТТК
Итого за Дополнительный завтрак		250	4,3	4	49,1	179		
Итого за день		250	4,3	4	49,1	179		
Итого за период		2 370	65,91	82,6	506,82	3067,4		
Среднее значение за период			6,6	8,3	50,7	306,7		

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Торговый Дом А.П.Иванов"

Иванов Ю.А.

2023 год

Согласовано:

Директор ТБОУ СОУ №236
З.С.Самойлов

2023 год

Циклическое двухнедельное платное меню рациона горячего питания (полдник) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 7 до 11 лет за счет средств родителей

Рацион: Платный полдник Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник	Омлет натуральный	95/5	9,64	15,91	1,82	189,09	214	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	19,78	86	442	2008
Итого за Полдник		300	10,64	16,11	21,6	275,09		
Итого за день		300	10,64	16,11	21,6	275,09		

Рацион: Платный полдник Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник	Картофельные оладьи	110	4,5	5,2	19,6	144	413	2008
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431	2008
		317	4,8	5,3	34,8	206		
Итого за Полдник		317	4,8	5,3	34,8	206		
Итого за день		317	4,8	5,3	34,8	206		

Рацион: Платный полдник Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник	Макароны с сыром	125/15/10	8,48	12,93	30,2	272,02	210	2008
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
		350	8,68	13,03	45,2	332,02		
Итого за Полдник		350	8,68	13,03	45,2	332,02		
Итого за день		350	8,68	13,03	45,2	332,02		

Рацион: Платный полдник Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник	Голубцы ленивые	150	15,15	16,65	9,3	252	306	2008
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
		350	15,35	16,75	24,3	312		
Итого за Полдник		350	15,35	16,75	24,3	312		
Итого за день		350	15,35	16,75	24,3	312		

Рацион: Платный полдник Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник	Сырники творожные с повидлом	100/10	18,5	13,5	18,6	270	363	2008
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
		310	18,7	13,6	33,6	330		
Итого за Полдник		310	18,7	13,6	33,6	330		
Итого за день		310	18,7	13,6	33,6	330		

Рацион: Платный полдник		Неделя: 2			День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник	Блинчики с соусом сметанным	125/25	10,41	10,28	18,59	208,27	ТТК №12	ТТК
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Итого за Полдник		350	10,61	10,38	33,59	268,27		
Итого за день		350	10,61	10,38	33,59	268,27		

Рацион: Платный полдник		Неделя: 2			День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник	Запеканка картофельная с мясом	150	9,96	9,42	19,56	210,6	299	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	19,78	86	442	2008
Итого за Полдник		350	10,96	9,62	39,34	296,6		
Итого за день		350	10,96	9,62	39,34	296,6		

Рацион: Платный полдник		Неделя: 2			День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник	Макароны запеченные с яйцом	150	8,19	13,65	31,28	281	208	2012
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Итого за Полдник		350	8,39	13,75	46,28	341		
Итого за день		350	8,39	13,75	46,28	341		

Рацион: Платный полдник		Неделя: 2			День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник	Голубцы ленивые	150	15,15	16,65	9,3	252	306	2008
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431	2008
Итого за Полдник		357	15,45	16,75	24,5	314		
Итого за день		357	15,45	16,75	24,5	314		

Рацион: Платный полдник		Неделя: 2			День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник	Капуста, запеченная с яйцом	150	7,97	15,02	19,35	177,9	ТТК №31	ТТК
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	19,78	86	442	2008
Итого за Полдник		350	8,97	15,22	39,13	263,9		
Итого за день		350	8,97	15,22	39,13	263,9		
Итого за период		3 384	112,55	130,51	342,34	2938,88		
Среднее значение за период			11,3	13,1	34,2	293,9		

Согласовано:

Директор ТБОУ СМН №236

К.В. Савельев

19 04 2023г



Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Торговый дом А.П.Иванов"

Ю.А.Иванов

2023г



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего 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 Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Салат из квашенной капусты	100	1,6	5,1	7,7	83	47	2008
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	1,45	1,83	18,85	104,57	97/112	2008
	Плов из птицы	250	19,83	22,83	28,85	318,75	311	2008
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Хлеб школьный обогащенный	50	2,35	1,1	24,88	90	ТТК№3	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (груша)	130	0,5	0,4	13,4	61,1	338	2017
Итого за Комплексный обед		1 140	30,33	34,46	138,38	888,42		
Итого за день		1 140	30,33	34,46	138,38	888,42		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10	2,3	103	19	2008
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/5	3,11	4,98	11,82	104,61	76	2008
	Запеканка картофельная с субпродуктами	250	20,2	19,8	44,6	438	299	2008
	Соус сметанный	20	0,28	0,8	1,28	13,6	371	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Кондитерские изделия	20	1,48	0,65	14,62	81,4	ТТК №5	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	0,38	0,38	9,77	47	338	2017
Итого за Комплексный обед		985	29,03	37,69	122,07	948,61		

Итого за день	985	29,03	37,69	122,07	948,61		
---------------	-----	-------	-------	--------	--------	--	--

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Помидор свежий	100	0,83	0,2	2,67	18	71	2017
	Щи со сметаной	250/5	3,17	5,57	5,57	85,58	84	2008
	Котлета мясная	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК №18	ТТК
	Рис отварной с овощами	180	1,82	5,49	22,99	202,8	ТТК №13	ТТК
	Кисель из клюквы	200	0,11	0,11	24,89	103	437	2008
	Печенье	40	3,6	5,8	30,5	190,3	ТТК №2	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК №1	ТТК
Итого за Комплексный обед		935	26,33	31,38	126,92	930,61		
Итого за день		935	26,33	31,38	126,92	930,61		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Икра свекольная	100	4,17	8,17	10,17	130	56	2008
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,83	8,6	16,98	125,1	91	2008
	Шницель рыбный натуральный	100	17,8	13,4	9	228	242	2008
	Пюре картофельное	180	4,46	7,78	29,16	203,04	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	180	0,9	0,18	16	80,1	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	338	2017
	Итого за Комплексный обед		985	33,04	39,31	111,01	887,64	
Итого за день		985	33,04	39,31	111,01	887,64		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед								
	Огурец соленый	100	1,1	0,2	3,8	22	70	2017

Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	0,38	0,38	9,77	47	338	2017
Итого за Комплексный обед	960	33,66	32,78	104,09	881,11		
Итого за день	960	33,66	32,78	104,09	881,11		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед								
	Огурец соленый	100	1,1	0,2	3,8	22	70	2017
	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	250/5	3,14	5,59	7,26	92,19	88	2008
	Зразы рубленые из птицы	100/5	15,86	12	9,71	211	ТТК№24	ТТК
	Рис отварной с овощами	180	4,05	10,51	39,05	267	ТТК№13	ТТК
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК №9	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Зефир обогащенный	35	0,28	0,04	27,93	114,1	ТТК №10	ТТК
Итого за Комплексный обед		1 115	27,41	29,42	149,25	952,29		
Итого за день		1 115	27,41	29,42	149,25	952,29		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед								
	Помидор свежий	100	0,83	0,2	2,67	18	71	2017
	Борщ со сметаной	250/5	3	5,6	9,3	100	75	2008
	Фрикадельки мясные	100	7,27	9,64	13,46	200,6	ТТК№21	ТТК
	Картофельное пюре с морковью	180	2,7	5,22	16,92	124,92	125	2008
	Соус сметанный с томатом	20	0,32	0,8	1,44	14	372	2008
	Кисель 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 школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
Итого за Комплексный обед		1 040	20,91	30,95	116,99	844,52		
Итого за день		1 040	20,91	30,95	116,99	844,52		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 2

День: четверг

Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	ТТК
Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	150	1,6	0,36	15	41,6	338	2017
Итого за Комплексный обед	1 105	34,26	36,11	124,47	913,42		
Итого за день	1 105	34,26	36,11	124,47	913,42		
Итого за период	12 575	341,77	375,68	1526,24	10921,11		
Среднее значение за период		28,5	31,3	127,2	910,1		
Баланс БЖУ		0,9	1,0	4			
% соотношение БЖУ к ЭЦ		13	31	56			

Нормы:							
Обед			27-31,5	27,6-32,2	14,9-134,0	816-952	
Итого за обед за 1 неделю			168,9	189,4	768,4	5478,6	
Среднее значение за обед за 1 неделю			28,1	31,6	128,1	913,1	
Итого за обед за 2 неделю			172,9	186,3	757,9	5442,5	
Среднее значение за обед за 2 неделю			28,8	31,1	126,3	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	910,1	
							Норма, %
% соотношение от сут. нормы обед			31,6	34,0	33,2	33,5	30-35

* Рацион составлен для предоставления питания учащимся в общеобразовательных учреждениях г.Санкт-Петербурга в возрасте с 12 лет до 18 лет, пребывающих в общеобразовательной организации до 6-ти часов

Таблица замен блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях с учетом их пищевой ценности (Приложение №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

День по меню	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Варианты замены
I неделя			
Понедельник	Обед	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	Напитки и компоты в ассортименте
Вторник	Обед	Салат из свежих огурцов	Огурец свежий Помидор свежий Салат из свежих овощей Огурец соленый
		Запеканка картофельная с субпродуктами	Котлета мясная Бифштекс из свинины Картофельное пюре Картофель отварной
		Соус сметанный	Соус томатный Соус сметанно-томатный
		Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью натуральные	Сок в индивидуальной упаковке Компоты в ассортименте Напитки в ассортименте
Среда	Обед	Помидор свежий	Огурец свежий Огурец соленый Салат из свежих овощей Салат из свежих помидор Салат из свежих огурцов
		Котлета мясная	Котлета рубленая из птицы
		Рис отварной с овощами	Рис отварной
		Напиток клюквенный	Напитки в ассортименте Компоты в ассортименте
Четверг	Обед	Икра свекольная	Зеленый горошек припущенный

			Салат из свеклы отварной
			Салат "Свеколка"
		Шницель рубленый рыбный	Котлета мясная
			Котлета рубленая из птицы
		Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью натуральные	Напитки в ассортименте
			Компоты в ассортименте
Пятница	Обед	Огурец соленый	Салат из квашеной капусты
			Огурец свежий
		Макароны отварные с овощами	Макароны отварные
		Йогурт	Кисломолочный продукт в ассортименте
Суббота		Печень, жареная с луком	Тефтели мясные
		Овощи припущенные в молочном соусе	Макароны отварные
			Рагу из овощей
		Компот из смеси сухофруктов с витамином С	Напитки в ассортименте
			Компоты в ассортименте
		Мандарин свежий	Фрукты в ассортименте
		Йогурт	Кисломолочный продукт в ассортименте
		Печенье	Кондитерское изделие в ассортименте
2 неделя			
Понедельник	Обед	Шницель рубленый рыбный	Котлета рубленая из птицы
			Котлета мясная
		Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью натуральные	Напитки в ассортименте
			Компоты в ассортименте
Вторник	Обед	Огурец соленый	Огурец свежий
			Салат из квашеной капусты
			Салат из свежих огурцов
			Салат из свежих овощей
		Зразы рубленые из птицы	Котлеты рубленые из птицы
		Рис отварной с овощами	Рис отварной

		Йогурт	Кисломолочный продукт в ассортименте
		Компот из смеси сухофруктов с витамином С	Напитки в ассортименте
			Компоты в ассортименте
Среда	Обед	Помидор свежий	Огурец свежий
			Салат из свежих овощей
			Салат из свежих помидоров
		Пюре картофельное с морковью	Картофельное пюре
		Фрикадельки мясные	Тефтели мясные
			Котлета мясная
		Вафли	Кондитерское изделие в ассортименте
Четверг	Обед	Огурец свежий	Помидор свежий
			Огурец соленый
			Салат из свежих овощей
			Салат из свежих огурцов
		Запеканка картофельная с мясом	Бифштекс из свинины
			Котлета мясная
			Картофель отварной
			Картофельное пюре
		Йогурт	Кисломолочный продукт в ассортименте
		Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью натуральные	Напитки в ассортименте
			Компоты в ассортименте
Пятница	Обед	Салат "Полоньский" с пекинской капустой	Салат из свежих овощей
			Салат "Полоньский" с белокачанной капустой
		Макароны отварные с овощами	Макароны отварные
		Компот из свежих плодов с витамином С	Напитки в ассортименте
			Компоты в ассортименте
Суббота	Обед	Огурец свежий	Огурец соленый
			Помидор свежий
		Апельсин свежий	Фрукты в ассортименте
			Салат из свежих овощей
		Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	Картофельное пюре

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

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

Сборники:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

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

Лечебное питание. Практическое руководство. Санкт-Петербург, Э.Н.Преображенская, 2013

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

Дата / Категория питающихся	Ca	Mg	P	Fe	Вит.В1	Вит.С	РЭ	Вит.Е
1 неделя понедельник								
Учащиеся 5-11 классы	302	200,21	752,46	29,48	0,51	63,98	446,91	12,28
1 неделя вторник								
Учащиеся 5-11 классы	164,55	153,95	568,32	17,53	0,64	69,95	631,17	12,7
1 неделя среда								
Учащиеся 5-11 классы	291,63	152,96	550,83	7,98	0,34	30,75	474,81	6,97
1 неделя четверг								
Учащиеся 5-11 классы	244,14	164,78	608,57	13,42	0,53	40,54	542,97	11,9
1 неделя пятница								
Учащиеся 5-11 классы	375,34	135,13	505,85	9,83	0,66	35,25	649,23	6,04
1 неделя суббота								
Учащиеся 5-11 классы	399,27	139,58	812,69	19,07	0,83	43,26	8820,5	8,47
2 неделя понедельник								
Учащиеся 5-11 классы	232,11	148,4	572,35	12,39	0,53	36,53	431,07	9,61
2 неделя вторник								
Учащиеся 5-11 классы	198,97	122,7	363,66	10,18	0,3	33,55	423,21	8,1
2 неделя среда								
Учащиеся 5-11 классы	338,52	166,12	565,47	8,58	0,43	24	1243,18	7,99
2 неделя четверг								
Учащиеся 5-11 классы	325,21	174,71	690,19	15,15	0,84	68,59	432,77	37,81
2 неделя пятница								
Учащиеся 5-11 классы	256,96	104,17	393,71	7,91	0,37	19,35	534,68	6,2
2 неделя суббота								
Учащиеся 5-11 классы	276,22	156,02	602,57	9,69	0,75	35,08	578	37,82
Итоги за период								
Учащиеся 5-11 классы								
Среднее фактическое	283,74	151,56	582,22	13,43	0,56	41,74	1267,38	13,82
Норма (стандартное значение) 100 %	1 200	300	1200	18	1,4	70	900	
Отклонение (относительное) от сут.норм (30-35%), %				-51	-25	-60	-40	41%

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



Иванов Ю.А.

Согласовано:

Директор Бюджет №236
 К.В. Савельев
 Торговый Дом
 А.П. Иванов
 Санкт-Петербург

Утверждаю:

Генеральный директор
 ООО "Торговый Дом А.П.Иванов"

Иванов Ю.А.

" 19 " 04 2023 год

2023 год

Циклическое двухнедельное платное меню рациона горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга за счет средств родителей

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из китайской капусты с яйцом и маслом растительным	60	2,1	8,04	13,86	132	ТТК №33	ТТК
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97	2008
	Котлета Моменталь	100	15,7	15,9	3,1	218	ТТК №32	ТТК
	Рис отварной	150	2,78	4,73	24,6	152,25	325	2008
	Булочка домашняя	50	6,1	3,2	26,4	165	ТТК №26	ТТК
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК №9	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
Итого за Обед		835	30,26	34,36	113,3	868,47		
Итого за день		835	30,26	34,36	113,3	868,47		

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	5,5	1,4	53	23	2008
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	200/10/5	5,14	5,32	12,1	109,6	76	2008
	Жаркое по-домашнему	250	20,88	21,88	9,75	320	258	2008
	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,22	0,22	27,9	115	394	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Йогурт 2,5% - 3,2%	125	5	3,88	17,13	125	ТТК №14	ТТК
Итого за Обед		890	33,52	37,68	88,18	794,6		
Итого за день		890	33,52	37,68	88,18	794,6		

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	2,7	5,1	2,6	67	17	2008
	Щи со сметаной	200/5	2,55	4,48	4,48	68,8	83	2008
	Индейка, тушеная с овощами	250	35	31	27	534	ТТК №34	ТТК
	Напиток клюквенный с витамином С	200	0,1	0,1	24,9	103	437	437
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Вафли	60	2,4	16,2	37,2	306	ТТК №11	ТТК
Итого за Обед		815	44,63	57,76	116,08	1150,8		
Итого за день		815	44,63	57,76	116,08	1150,8		

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Винегрет овощной	60	0,8	6	3,9	73,8	51	2008

Рассольник ленинградский с курой и сметаной	200/10/5	1,88	3,48	13,78	94,48	91	2008
Мясо, тушеное в кисло- сладком соусе	100	17,4	12,3	5,2	206,5	264	2008
Гречневая каша рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	323	2008
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК №9	ТТК
Зефир обогащенный	35	0,28	0,04	27,93	114,1	ТТК №10	ТТК
Итого за Обед	800	26,34	27,4	118,31	809,88		
Итого за день	800	26,34	27,4	118,31	809,88		

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат витаминный (1 вариант)	60	0,72	3,12	5,7	54	41	2008
	Суп из овощей со свининой и сметаной	200/10/5	1,22	1,62	8,6	83,97	95	2008
	Птица тушеная в сметанном соусе	50/50	15	13,8	3,6	197	312	2008
	Картофель отварной	150	3,88	7,34	31,57	209,22	123	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК №9	ТТК
	Печенье	60	5,4	8,7	45,75	285,45	ТТК №2	ТТК
Итого за Обед		825	28,6	35,56	125,02	944,64		
Итого за день		825	28,6	35,56	125,02	944,64		

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат витаминный (1 вариант)	60	0,72	3,12	5,7	54	41	2008
	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,2	3,7	16,3	149,8	99	2008
	Бефстроганов из свинины	100	17,4	12,3	5,2	206,5	375	1996
	Картофель отварной	150	3,88	7,34	31,57	209,22	123	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК №9	ТТК
	Ватрушка с творогом	50	1,9	2,5	19,45	30,25	ТТК №35	ТТК
Итого за Обед		810	32,48	29,94	108,02	764,77		
Итого за день		810	32,48	29,94	108,02	764,77		

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Яйцо с зеленым горошком	40/30	6,65	5,41	1,84	82,6	209	2017
	Щи из квашеной капусты с мясом и сметаной	200/10/15	2,62	4,66	6,05	76,91	88	2008
	Плов из птицы	250	19,83	22,83	28,85	318,75	311	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	19,78	86	442	2008
	Йогурт 2,5%- 3,2%	125	5	3,88	17,13	125	ТТК №14	ТТК
Итого за Обед		910	36,98	37,86	93,55	761,26		
Итого за день		910	36,98	37,86	93,55	761,26		

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0,86	1,3	4,93	35,59	54	2017
	Борщ со сметаной	200/5	2,41	4,5	7,48	80,39	75	2008
	Бифштекс рубленый (свинина)	100	19,42	30,5	0,18	316,98	266	2008
	Картофель тушеный с луком	150	10,92	17,28	21,24	284,4	132	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Напиток из кураги с витамином С	200	1		28,22	119	440	2008

Вафли	60	2,4	16,2	37,2	306	ТТК №11	ТТК
Итого за Обед	815	38,89	70,66	119,15	1214,36		
Итого за день	815	38,89	70,66	119,15	1214,36		

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат "Школьные годы"	60	0,9	6,06	2,64	69	29	2008
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	200/35	1,32	2,41	17,06	94,68	94	2008
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,9	4,8	4,1	103	231	2008
	Рис отварной	150	2,78	4,73	24,6	152,25	325	2008
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК №9	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Зефир обогащенный	35	0,28	0,04	27,93	114,1	ТТК №10	ТТК
Итого за Обед		820	18,56	19,02	106,13	648,03		
Итого за день		820	18,56	19,02	106,13	648,03		

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	5,5	1,4	53	23	2008
	Суп из овощей со свининой и сметаной	200/10/5	1,22	1,62	8,6	83,97	95	2008
	Поджарка из свинины	75/25	15,5	16,5	2,8	220	376	1996
	Картофельное пюре с морковью	150	2,25	4,35	14,1	104,1	125	2008
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК №9	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Печенье	60	5,4	8,7	45,75	285,45	ТТК №2	ТТК
Итого за Обед		825	27,15	37,65	102,45	861,52		
Итого за день		825	27,15	37,65	102,45	861,52		
Итого за период		8 345	317,41	387,89	1090,19	8818,33		
Среднее значение за период			31,7	38,8	109	881,8		