

Согласовано:

ГБОУ Лицей №226
 Директор
 СЕМЕНОВА Т.В.
 «19» августа 2024 г.

КОПИЯ ВЕРНА
 Генеральный директор
 Торговый дом
 А.П.Иванов
 Санкт-Петербург

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:

Генеральный директор
 ООО "Торговый дом А.П.Иванов"
 Ю.А.Иванов
 «19» августа 2024 г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ТК	Сборник
			Неделя: 1					
			Белки	Жиры	Углеводы			
День: понедельник								
Завтрак	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	50,6	1	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	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	4	ТТК
Итого за Завтрак		637	11,87	10,49	75,39	452,7		
Обед	Яйцо с зеленым горошком и кукурузой	20/25/25	4,24	11,49	0,65	100,1	23	ТТК
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	3,2	3,51	15,54	86,22	52/68	ТТК/2008
	Плов из птицы	240	19,04	21,92	27,7	306	53	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	27	151,8	1	ТТК
Итого за Обед		845	33,31	39,4	119,59	847,12		
Итого за день		1482	45,18	49,89	194,98	1299,82		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ТК	Сборник
			Неделя: 1					
			Белки	Жиры	Углеводы			
День: вторник								
Завтрак	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	4	ТТК

Пудинг из творога с молоком стуженным	70/30	15	11,33	24,25	189	49	ТТК
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	100	0,77	0,23	7,54	38	50	ТТК
Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
Итого за Завтрак	525	23,85	18,76	84,96	542,34		
Обед							
Салат из соленых огурцов	60	1,62	3,06	1,56	40,2	7	ТТК
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	3,2	3,51	15,54	86,22	52/68	ТТК/2008
Печень, тушеная с луком	90	2,7	5,53	5,14	132,6	6	ТТК
Овощи, припущенные в молочном соусе	150	2,76	3,12	10,8	82,8	129	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
Кондитерские изделия	20	1,48	0,65	14,62	81,4	5	ТТК
Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	8	ТТК
Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	27	151,8	1	ТТК
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
Итого за Обед	1 180	28,39	26,45	146,46	991,02		
Итого за день	1 705	52,24	45,21	231,42	1533,36		

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Макароны с сыром	125/15/10	7,1	15,9	27,1	281	210	2008
	Печенье	20	1,8	2,9	15,25	95,15	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	4	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	1	ТТК
Итого за Завтрак		575	18,9	24	106,35	738,55		
Обед								
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,95	55,56	52	2017
	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками	200/10	6,2	3,7	22,78	149,8	99/73	2008
	Шницель рыбный натуральный	100	17,8	13,4	9	228	242	2008
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,29	141	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
Итого за Обед		760	30,82	27,18	93,62	732,36		
Итого за день		1 335	49,72	51,18	200,17	1470,91		

		Неделя: 2			День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	4,65	7,5	20,1	168	190	2008	
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017	
	Чай с молоком или сливками	135/50/15	1,41	1,16	14,79	75,35	378/429	2017/2008	
	Сыр (порциями)	20	4,6	5,93		72,67	14	2008	
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	1	ТТК	
Итого за Завтрак		580	16,98	16,98	84,28	579,52			
Обед	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	70	2017	
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2,39	4,11	5,8	69,6	61	ТТК	
	Зразы рубленные из птицы	100/5	10,86	10	9,71	211	24	ТТК	
	Макаронные изделия отварные	145/5	5,42	4,65	30,87	187,74	209	2008	
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008	
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК	
Итого за Обед		885	25,63	22,9	109,1	777,34			
Итого за день		1465	42,61	39,88	193,38	1356,86			

		Неделя: 2			День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Омлет натуральный	145/5	14,45	23,86	2,73	283,64	214	2008	
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК	
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	338	2017	
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	432	2008	
Итого за Завтрак		520	19,37	26,68	55,87	552,94			
Обед	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	2017	
	Борщ домашний со сметаной	200/5	2,31	4	7,32	74,4	65	ТТК	
	Голубцы ленивые с морковью	240	8,3	10,64	18,4	403,2	62	ТТК	
	Соус сметанный с томатом	20	0,32	0,8	1,44	14	372	2008	
	Кисель из кураги	200	0,7	0,1	37	151	406	2008	
	Вафли	20	0,8	5,4	12,4	102	11	ТТК	
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК	

Итого за день	785	14,97	21,84	95,84	829,8		
Итого за день	1 305	34,34	48,62	151,71	1382,74		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 2			День: четверг			Сборник
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	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	50	ТТК	
	Чай с молоком или сливками	135/50/15	1,41	1,16	14,79	75,35	378/429	2017/2008	
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	1	ТТК	
Итого за Завтрак		565	13,81	10,36	84,99	510,15			
Обед	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	6	71	2017	
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	200/35	3,32	4,41	17,06	94,68	58/69	ТТК/2008	
	Запеканка картофельная с мясом	250	21,6	29,2	40,8	512	299	2008	
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК	
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	200	1	0,2	19,8	86	442	2008	
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК	
Итого за Обед		910	32,28	37,85	108,68	870,68			
Итого за день		1 475	46,09	48,21	193,67	1380,83			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 2			День: пятница			Сборник
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	14,21	10,76	13,39	210,63	48	ТТК	
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008	
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017	
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	1	ТТК	
Итого за Завтрак		590	20,73	13,25	77,78	534,13			
Обед	Салат "Полончинский" с пекинской капустой	60	0,67	6,06	2,45	68,27	59	ТТК	
	Суп из овощей с мясом и сметаной	200/10/5	3,22	3,62	8,6	83,97	57/241	ТТК	
	Котлета мясная	100	10,47	10,83	10,5	208,33	18	ТТК	
	Рис отварной с овощами	150	1,52	1,58	26,16	169	13	ТТК	
	Компот из свежих плодов	200	0,22	0,22	27,9	115	394	2008	
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК	

за Обед	765	17,98	23,19	92,81	716,57		
Итого за день	1355	38,71	36,44	170,39	1250,7		

		Неделя: 2			День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	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	36	202,4	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	9	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Итого за Завтрак		827	17,02	13,32	80,24	533,1	
Обед	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	6	71	2017
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	3,2	3,51	15,54	86,22	52/68	ТТК/2008
	Рыба с луком	100/30	18	9,7	10,6	216	25	ТТК
	Морковь, с зеленым горошком в молочном соусе	150	3	13,15	10,04	171,92	135	2008
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	8	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	150	1,6	0,36	15	41,6	51	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
	Итого за Обед		1165	34,56	32,76	111	837,74	
Итого за день		1992	51,58	46,08	191,24	1370,84		
Итого за период			540,07	535,38	2231,13	16249,87		
Среднее значение за период			45,0	44,6	185,9	1354,2		
Баланс БЖУ			1,0	1,0	4,0			
% отнош БЖУ к ЭЦ			13	30	55			
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	100,5-117,25	705-822,5		
Итого:			38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410		
Итого за завтрак за 1 неделю			115,5	101,8	475,9	3315,9		
Среднее значение за завтрак за 1 неделю			19,2	17,0	79,3	552,6		
Итого за завтрак за 2 неделю			108,8	104,6	489,5	3448,4		
Среднее значение за завтрак за 2 неделю			17,8	17,4	81,6	574,7		

Итого за обед за 1 неделю	161,5	163,2	654,7	4721,1	
Среднее значение за обед за 1 неделю	26,9	27,2	109,1	786,9	
Итого за обед за 2 неделю	156,2	165,8	611,1	4764,5	
Среднее значение за обед за 2 неделю	26,0	27,6	101,8	794,1	
Итого за завтрак за период	222,3	206,4	965,4	6764,2	
Среднее значение за завтрак за период	18,5	17,2	80,5	563,7	
Итого за обед за период	317,8	329,0	1265,7	9485,6	
Среднее значение за обед за период	26,5	27,4	105,5	790,5	
Среднее значение за период	45,0	44,6	185,9	1354,2	
					норма, %
% соотношение от сут. нормы завтрак	24,1	21,8	24,0	24,0	20-25
% соотношение от сут. нормы обед	34,4	34,7	31,5	33,6	30-35
% соотношение от сут. нормы	58,4	56,5	55,5	57,6	50-60