

КОПИЯ ВЕРНА

Генеральный директор

Ю.А. Иванов

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Торговый дом А.П.Иванов"

Ю.А.Иванов

19 августа 2021 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						День: понедельник		
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,6	6,4	24,6	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	200/55	3,2	3,51	15,54	66,22	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	161,8	1	ТТК			
Итого за Обед		845	33,31	39,4	119,59	647,12					
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						День: вторник		
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы
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			

	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	27	151,8	1	ТТК
Итого за Завтрак		560	19,95	17,73	81,9	583,47		
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,38	61,8	19	2008
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/5	2,47	4,1	9,56	84	54	ТТК
	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	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
Итого за Обед		795	27,7	32,34	102,62	806		
Итого за день		1355	47,65	50,07	184,52	1389,47		

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Блинчики с молоком сгущенным	125/25	8,31	10,28	18,59	208,27	55	ТТК
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	1	ТТК
	Итого за Завтрак		560	17,53	15,3	92,13	605,77	
Обед	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	2017
	Щи со сметаной	200/5	2,47	4	4,36	63,2	60	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
	Кисель из клюквы	200	0,1		27,9	111	403	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
Итого за Обед		880	21,1	20,51	101,2	736,73		
Итого за день		1440	38,63	35,81	193,33	1342,5		

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	14,21	10,76	13,39	210,63	46	ТТК



	Пудинг из творога с молоком сгущенным	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	50,8	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		1160	28,39	26,45	146,45	891,02		
Итого за день		1705	52,24	45,21	231,42	1533,36		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
		Неделя: 2			День: понедельник			
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	16,9	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, Хлеб школьный обогащенный	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
		40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
Итого за Обед		760	30,82	27,18	93,82	732,36		
Итого за день		1335	49,72	51,18	200,17	1470,91		



за Обед	785	14,97	21,94	95,84	829,8		
ого за день	1 305	34,34	48,82	151,71	1382,74		

Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,6	6,8	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>13,81</b>	<b>10,36</b>	<b>84,99</b>	<b>510,15</b>		
Обед	Огурец свежий	80	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	28,2	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>32,28</b>	<b>37,85</b>	<b>108,68</b>	<b>870,68</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 475</b>	<b>46,09</b>	<b>48,21</b>	<b>193,67</b>	<b>1380,83</b>		

Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			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	60	5,8	2	36	202,4	1	ТТК
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>20,73</b>	<b>13,25</b>	<b>77,78</b>	<b>534,13</b>	
Обед	Салат "Полонинский" 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	8,8	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



Итого за обед за 1 неделю	181,6	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	966,4	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	
Итого за обед за период					
Среднее значение за обед за период	45,0	44,6	185,9	1354,2	
Итого за завтрак за период					норма, %
Среднее значение за период					20-25
Итого за обед за период	24,1	21,8	24,0	24,0	30-35
Среднее значение за период	34,4	34,7	31,5	33,6	50-60
% соотношение от сут. нормы завтрак				57,6	
% соотношение от сут. нормы обед	58,4	56,5	55,5		
% соотношение от сут. нормы					