

Согласовано:

Санкт-Петербургский Комитет по
экономическим вопросам и развитию торговли
Администрации Санкт-Петербурга

«10» ноября 2023г.

ООО "Торговый дом А.П.Иванов"

Ю.А.Иванов

2023г

ООО "Торговля и
«ВЗ»

цая диета) сбалансир

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	5,6	6,4	24,8	179	189
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Чай с сахаром	185/15	3,2	2,8	13,6	81	378/429
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
	Итого за Завтрак 1-4 класс	637	14,75	13,20	74,70	471,60	
Обед 1-4 класс	Салат "Свеколка"	60	4,8	6,06	9,12	110,04	50
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97/112
	Котлеты рубленые из птицы паровые	100	17,63	12,55	12,5	198,2	315
	Рис отаарной	150	3,7	6,3	32,8	203	325
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	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: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							

Каша гречневая жидкая с маслом сливочным	150/5	6,8	7,1	26,9	199	184
Сыр (порциями) из твердых сортов	20	4,6	5,93		72,67	14
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	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	1,38	61,8	19
Борщ с капустой и картофелем мелкошинкованными и сметаной	200/5	2,5	3,2	9,5	84,1	76
Запеканка картофельная с субпродуктами	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	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
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: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,1	7,5	18,9	163	189
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433
	Фрукты свежие в ассортименте (3 блюда)	130	0,62	0,62	15,2	70,2	338
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		560	14,42	12,62	98,5	569,6	
Обед 1-4 класс							
	Помидор свежий	60	0,5	0,12	1,6	10,8	71
	Суп овощной домашний	200	2,64	3,44	11,04	85,6	106
	Котлета мясная паровая	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК№18
	Капуста цветная отварная	150	4	13,85	10,3	185,7	175
	Кисель из фруктов замороженных	200	0,11	0,11	27,9	113	403
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
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	

Рацион: Школа Лытовское 1-4 класс

Неделя: 1

День: четверг

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 (Груши)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
	Батон пшеничный обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1
	Итого за Завтрак 1-4 класс	590	20,71	13,26	81,39	534,03	
Обед 1-4 класс	Ирина в школьной	60	2,5	4,9	6,1	78	56
	Суп картофельный с перловой крутой	200	2,96	2,24	15,7	95,2	98
	Пудинг рыбный паровой	100	12,21	11,62	9	228	242
	Пюре картофельное	150	3,72	6,48	24,3	169,2	335
	Компот из яблок	200	0,5	0,1	28,1	116	401
	Батон пшеничный обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
	Итого за Обед 1-4 класс	755	24,79	26,34	103	787,6	
Итого за день		1345	45,5	39,6	184,39	1321,63	

Рацион: Школа Лытовское 1-4 класс

Неделя: 1

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 сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
	Фрукты свежие в ассортименте (Яблоки)	130	0,62	0,62	15,2	70,2	338
	Батон пшеничный обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1
	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	1,14	7,2	51
	Суп-пюре из разных овощей	200	3,2	4	9,68	87,2	115
	Котлеты рубленные из птицы паровые	100	9,4	6,08	10,08	150	314
	Макароны отварные с томатным соусом	155	5,6	4,8	31,9	194	209
	Итого за Обед 1-4 класс						

Кисель из фруктов замороженных	200	0,11	0,11	27,9	113	403
Кисло-молочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
Итого за Обед 1-4 класс	920	25,63	19,15	113,5	752,6	
Итого за день	1 487	46,7	45,73	186,03	1368,84	

Рацион: Школа Лыткалово 1-4 класс

Неделя: 1

День: суббота

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	100/5	3,73	4,2	19,37	130,74	189
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	70/30	15	11,33	24,25	189	225
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433
	Фрукты свежие в ассортименте (330 г/кг)	130	0,62	0,62	15,2	70,2	338
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		525	23,7	19,15	93,52	574,54	
Обед 1-4 класс							
	Пюре картофельное	60	2,28	4,86	4,5	70,8	56
	Суп картофельный с мясными фриггированными	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97/112
	Суп-пюре из овощей	100	8,13	17	12,4	274	290
	Овощи, припущенные в молочном соусе	150	1,86	0,13	8,33	42,92	129
	Компот из сухих сухофруктов с агаром (100 г)	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Кисло-молочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
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 Лыткалово 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							
	Каша овсяная молочная с маслом	150/5	5,1	7,5	18,9	163	189
	Мороженое	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
	Кисло-молочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4

	Битон паровой обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		573	15,1	12,7	86,5	525,4	
Обед 1-4 класс							
	Суп 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 мясной натуральный	100	17,8	13,4	9	228	242
	Пюре картофельное	150	3,72	6,48	24,3	169,2	335
	Компот из фруктов	200	1	0,1	34,2	142	401
	Битон паровой обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
Итого за Обед 1-4 класс		760	29,14	26,81	107,61	789,56	
Итого за день		1 333	44,24	39,51	194,11	1314,96	

Рацион: Школа Лыткарино 1-4 класс

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Каша рисовая с маслом и молоком	150	4,68	7,44	20,36	167,99	190
	Фрукты свежие в ассортименте	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Чай с молоком или сливками	200	3,2	2,8	13,6	81	378/429
	Сыр (твердый) твердых сортов	20	4,6	5,93		72,67	14
	Битон паровой обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		580	18,78	18,57	86,96	585,06	
Обед 1-4 класс							
	Суп из овощей и курицы без соли	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70
	Суп картофельный с пермешью	200	3,12	2,24	15,2	93,6	101
	Пюре картофельное и овощи паровые	100/5	14,86	12	9,71	211	ТТК№24
	Рис отварной	150	1,52	4,58	19,16	169	ТТК№13
	Хлеб из пшеницы продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
	Компот из фруктов с сахаром	200	0,5	0,1	31,7	131	402
	Битон паровой обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
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 Лыткарино 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 картофельный (с маслом сливочным)	145/5	14,45	23,86	2,73	283,64	214
	Батон изюмный обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоки)	130	0,62	0,62	15,2	70,2	338
	Кофе черный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	432
Итого за Завтрак 1-4 класс		520	19,47	26,78	60,13	562,04	
Обед 1-4 класс							
	Рисовый суп	60	1,56	3,18	3,42	10,8	71
	Суп-пюре из раковых овощей	200	4,68	2,16	23,2	119,2	115
	Фрикадельки мясные паровые	100	7,27	9,64	13,46	200,6	ТТК№21
	Картофель отварной	150	2,5	4,35	19,8	131	125
	Кисель из кураги	200	0,11	0,11	27,9	113	406
	Батон изюмный обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
Итого за Обед 1-4 класс		795	19,02	20,44	107,58	675,8	
Итого за день		1315	38,49	47,22	167,71	1237,84	

Рацион: Школа Лыгский 1-4 класс

Передви: 2

День: четверг

Рацион: Школа Лыжная 1-4 класс		Перед: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Каши овсяная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,6	6,9	24,4	183	189
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоки)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Напиток молочный со сликами	200	3,2	2,8	13,6	81	378/429
	Батон изюмный обогащенный	80	2,8	2	19,6	202,4	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		565	15,1	12,1	91	527,4	
Обед 1-4 класс							
	Суп из капустной капусты	60	0,96	3,06	1,62	7,2	40
	Суп из картофеля с морковью, свеклой, луком	200/35	1,32	2,41	17,06	94,68	92/69
	Запеканка творожная с маслом	250	16,6	15,7	32,6	351	299
	Салат из фруктов	50	0,42	1,2	1,92	20,4	371
	Бисквитный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
	Компот из яблок с витамином С	200	0,5	1	26,1	116	401

Рацион: Школа № 1-4 класс		Неделя: 2		День: суббота		Энергетическая ценность	№ ТК
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
			Белок	Жир	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Хлеб пшеничный из муки в/с	200	2,47	3,57	6,14	71,2	121
	Сметана 20% жирности	10	3,45	4,45		54,5	14
	Вареное яйцо куриное	80	5,8	2	19,6	202,4	ТТК№1
	Чай с сахаром	183,5	0,3	0,1	15,2	62	431/429
	Жиры растительные (масло) 2,5%	1,35	4	3,1	13	100	ТТК№4
Итого за Завтрак 1-4 класс		620	16,52	13,22	73,94	490,1	
Обед 1-4 класс							

Пюре из яблок без кожицы	60	0,42	0,96	1,14	7,2	71
Суп из картофеля с мясными фриями (фасоль)	200/33	1,2	1,51	15,34	86,22	97/112
Хлеб из ржаной муки	100	15	4,5	7	131	248
Картофель отварной	150	3,1	13,85	10,3	185,7	175
Компот из смеси сушеных фруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402
Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	ТТК№8
Фруктоза (сахар) витаминизированная	130	0,5	0,4	13,4	61	338
Витаминизированная вода	20	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
Итого за Обед 1-4 класс	1128	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	0,9	4,0		
% отнош БЖУ к ЭН		13	29	57		

					норма, %
% соотношение от БЖУ к ЭН за 1 день	21,8	21,0	24,5	23,3	20-25
% соотношение от с.б. в день	33,4	31,3	32,1	33,1	30-35
% соотношение от с.б. в месяц	57,3	54,3	56,6	56,4	50-60

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739280

Владелец Кахиани Ирина Алексеевна

Действителен с 17.12.2024 по 17.12.2025