

Согласовано:Утверждаю:

« _____ » _____ 2023г



Примерное циклическое сбалансированное диетическое меню (НКД- низкоуглеводная диета) 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 |
|-----------------------------------|--|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|---------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1-4 класс | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным без сахара | 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 лимоном без сахара | 200//7 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 | 431/429 |
| | Кисломолочный продукт 2,5% | 125 | 4 | 3,1 | 13 | 100 | ТТК№4 |
| 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 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/35 | 1,2 | 1,51 | 15,54 | 86,22 | 97/112 |
| | Плов из птицы отварной | 240 | 19,04 | 21,92 | 27,7 | 306 | 311 |
| | Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 402 |
| | Хлеб школьный обогащенный | 40 | 1,88 | 0,88 | 19,9 | 72 | ТТК№3 |
| | Батон нарезной обогащенный | 20 | 1,45 | 0,5 | 9,9 | 50,6 | ТТК№1 |
| Итого за Обед 1-4 класс | | 845 | 28,41 | 36,4 | 105,39 | 745,92 | |
| Итого за день | | 1482 | 40,26 | 46,9 | 181,69 | 1198,52 | |

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 вязкая с маслом сливочным без сахара | 150/5 | 6,8 | 7,1 | 26,9 | 199 | 184 |
| | Сыр (порциями) | 20 | 4,6 | 5,93 | | 72,67 | 14 |
| | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430/429 |
| | Кисломолочный продукт 2,5% | 125 | 4 | 3,1 | 13 | 100 | ТТК№4 |
| | Батон нарезной обогащенный | 20 | 1,45 | 0,5 | 9,9 | 50,6 | ТТК№1 |
| Итого за Завтрак 1-4 класс | | 560 | 17,05 | 16,73 | 64,8 | 482,27 | |
| Обед 1-4 класс | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,42 | 6 | 1,38 | 61,8 | 19 |
| | Борщ с капустой и картофелем и сметаной | 200/5 | 2,5 | 4 | 9,5 | 84,1 | 76 |
| | Запеканка картофельная с субпродуктами паровая | 250 | 20,2 | 19,8 | 44,6 | 438 | 299 |
| | Соус сметанный | 20 | 0,28 | 0,8 | 1,28 | 13,6 | 371 |
| | Напиток яблочный без сахара | 200 | 0,1 | 0,1 | 26,4 | 108 | 438 |
| | Батон нарезной обогащенный | 20 | 1,45 | 0,5 | 9,9 | 50,6 | ТТК№1 |
| | Хлеб школьный обогащенный | 40 | 1,88 | 0,88 | 19,9 | 72 | ТТК№3 |
| Итого за Обед 1-4 класс | | 795 | 26,83 | 32,08 | 112,96 | 828,1 | |
| Итого за день | | 1 355 | 43,88 | 48,81 | 177,76 | 1310,37 | |

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № ТК |
|-----------------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1-4 класс | | | | | | | |
| | Блинчики с соусом сметанным без сахара | 125/25 | 10,41 | 10,28 | 18,59 | 208,27 | ТТК№12 |
| | Какао с молоком без сахара | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 | 433 |
| | Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) | 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 | | 560 | 15,38 | 13,9 | 68,49 | 463,07 | |
| Обед 1-4 класс | | | | | | | |
| | Помидор свежий | 60 | 0,5 | 0,12 | 1,6 | 10,8 | 71 |
| | Щи со сметаной | 200/5 | 2,55 | 4,48 | 4,48 | 68,8 | 84 |
| | Котлета мясная паровая | 100 | 13,47 | 12,83 | 10,5 | 208,33 | ТТК№18 |

| | | | | | | |
|--|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------|
| Рис отварной с овощами | 150 | 1,52 | 4,58 | 19,16 | 169 | ТТК№13 |
| Кисель из замороженных ягод без сахара | 200 | 0,11 | 0,11 | 27,9 | 113 | 403 |
| Кисломолочный продукт 2,5% | 125 | 4 | 3,1 | 13 | 100 | ТТК№4 |
| Хлеб школьный обогащенный | 40 | 1,88 | 0,88 | 19,9 | 72 | ТТК№3 |
| Итого за Обед 1-4 класс | 880 | 24,03 | 26,1 | 96,54 | 741,93 | |
| Итого за день | 1440 | 39,41 | 40 | 165,03 | 1205 | |

Рацион: Школа Льготное 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 | Суфле творожное паровое без сахара | 150 | 27,2 | 6,8 | 12,4 | 222 | 5,46 |
| | Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин) | 130 | 1 | 0,3 | 9,8 | 49,4 | 338 |
| | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430/429 |
| | Батон нарезной обогащенный | 20 | 1,45 | 0,5 | 9,9 | 50,6 | ТТК№1 |
| | Итого за Завтрак 1-4 класс | 590 | 29,85 | 7,7 | 47,1 | 382 | |
| Обед 1-4 класс | Икра свекольная | 60 | 2,5 | 4,9 | 6,1 | 78 | 56 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/5 | 2,28 | 6,91 | 13,65 | 100,57 | 91 |
| | Шницель рыбный натуральный | 100 | 17,8 | 13,4 | 9 | 228 | 242 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,72 | 6,48 | 24,3 | 169,2 | 335 |
| | Компот из свежих груш с витамином С без сахара | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 402 |
| | Батон нарезной обогащенный | 20 | 1,45 | 0,5 | 9,9 | 50,6 | ТТК№1 |
| | Хлеб школьный обогащенный | 40 | 1,88 | 0,88 | 19,9 | 72 | ТТК№3 |
| | Итого за Обед 1-4 класс | 755 | 30,23 | 33,17 | 114,55 | 829,37 | |
| Итого за день | 1 345 | 60,08 | 40,87 | 161,65 | 1211,37 | | |

Рацион: Школа Льготное 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 (паровой) | 145/5 | 14,45 | 23,86 | 2,73 | 283,64 | 214 |
| | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 | 431/429 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|----------|-------|-------|--------|---------|--------|
| | Фрукты свежие в ассортименте (Груша) | 130 | 0,5 | 0,4 | 13,4 | 61 | 338 |
| | Батон нарезной обогащенный | 20 | 1,45 | 0,5 | 9,9 | 50,6 | ТТК№1 |
| Итого за Завтрак 1-4 класс | | 567 | 16,7 | 24,86 | 41,23 | 457,24 | |
| Обед 1-4 класс | | | | | | | |
| | Огурец соленый | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 70 |
| | Суп из овощей со свининой и сметаной | 200/10/5 | 1,22 | 1,62 | 8,6 | 83,97 | 95/815 |
| | Котлеты рубленые из птицы паровые | 100 | 9,4 | 6,08 | 10,08 | 150 | 314 |
| | Макароны отварные с овощами | 145/5 | 2,81 | 2,9 | 44,25 | 183,8 | 205 |
| | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,48 | 1,2 | 2,16 | 21 | 372 |
| | Кисель из замороженных ягод без сахара | 200 | 0,11 | 0,11 | 27,9 | 113 | 403 |
| | Кисломолочный продукт 2,5% | 125 | 4 | 3,1 | 13 | 100 | ТТК№4 |
| | Батон нарезной обогащенный | 20 | 1,45 | 0,5 | 9,9 | 50,6 | ТТК№1 |
| | Хлеб школьный обогащенный | 40 | 1,88 | 0,88 | 19,9 | 72 | ТТК№3 |
| Итого за Обед 1-4 класс | | 920 | 22,01 | 16,51 | 138,07 | 787,57 | |
| Итого за день | | 1 487 | 38,71 | 41,37 | 179,3 | 1244,81 | |

Рацион: Школа Льготное 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 с маслом сливочным без сахара | 100/5 | 3,73 | 4,2 | 19,37 | 130,74 | 189 |
| | Пудинг из творога паровой без сахара | 100 | 15 | 11,33 | 24,25 | 189 | 225 |
| | Какао с молоком без сахара | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 | 433 |
| | Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин) | 100 | 0,7 | 0,23 | 7,5 | 38 | 338 |
| | Батон нарезной обогащенный | 20 | 1,45 | 0,5 | 9,9 | 50,6 | ТТК№1 |
| 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 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/35 | 1,2 | 1,51 | 15,54 | 86,22 | 97/112 |
| | Печень, тушенная с луком | 90 | 2,7 | 5,53 | 5,14 | 132,6 | ТТК№6 |
| | Овощи, припущенные в молочном соусе | 150 | 1,86 | 0,13 | 8,33 | 42,92 | 129 |
| | Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 402 |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| Кисломолочный продукт 2,5% | 125 | 4 | 3,1 | 13 | 100 | ТТК№4 |
| Молоко в индивидуальной упаковке 2,5% | 200 | 5,8 | 5 | 10,1 | 113 | ТТК№8 |
| Батон нарезной обогащенный | 20 | 1,45 | 0,5 | 9,9 | 50,6 | ТТК№1 |
| Хлеб школьный обогащенный | 40 | 1,88 | 0,88 | 19,9 | 72 | ТТК№3 |
| Итого за Обед 1-4 класс | 1 120 | 21,11 | 19,81 | 115,17 | 768,54 | |
| Итого за день | 1 645 | 44,89 | 38,57 | 200,99 | 1310,88 | |

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 | 125/15/10 | 8,48 | 12,93 | 30,2 | 272,02 | 210 |
| | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430/429 |
| | Кисломолочный продукт 2,5% | 125 | 4 | 3,1 | 13 | 100 | ТТК№4 |
| | Батон нарезной обогащенный | 20 | 1,45 | 0,5 | 9,9 | 50,6 | ТТК№1 |
| Итого за Завтрак 1-4 класс | | 575 | 14,13 | 16,63 | 68,1 | 482,62 | |
| Обед 1-4 класс | Салат из свеклы отварной. | 60 | 0,84 | 3,6 | 4,95 | 55,56 | 52 |
| | Суп картофельный с горохом и гречками | 200/10 | 6,2 | 3,7 | 16,3 | 149,8 | 99/73 |
| | Шницель рыбный натуральный | 100 | 17,8 | 13,4 | 9 | 228 | 242 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,72 | 6,48 | 24,3 | 169,2 | 335 |
| | Компот из свежих плодов с витамином С без сахара | 200 | 0,22 | 0,22 | 27,9 | 115 | 394 |
| | Батон нарезной обогащенный | 20 | 1,45 | 0,5 | 9,9 | 50,6 | ТТК№1 |
| | Хлеб школьный обогащенный | 40 | 1,88 | 0,88 | 19,9 | 72 | ТТК№3 |
| Итого за Обед 1-4 класс | | 760 | 32,11 | 28,78 | 112,25 | 840,16 | |
| Итого за день | | 1 335 | 46,24 | 45,41 | 180,35 | 1322,78 | |

Рацион: Школа Льготное 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 из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" без сахара | 150 | 4,68 | 7,44 | 20,36 | 167,99 | 190 |

| | | | | | | |
|--|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Фрукты свежие в ассортименте (Груша) | 130 | 0,5 | 0,4 | 13,4 | 61 | 338 |
| Чай с молоком или сливками без сахара | 200 | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 81 | 378/429 |
| Сыр (порциями) | 20 | 4,6 | 5,93 | | 72,67 | 14 |
| Батон нарезной обогащенный | 20 | 1,45 | 0,5 | 9,9 | 50,6 | ТТК№1 |
| Итого за Завтрак 1-4 класс | 520 | 14,43 | 17,07 | 57,26 | 433,26 | |
| Обед 1-4 класс | | | | | | |
| Огурец соленый | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 70 |
| Щи из квашеной капусты со сметаной | 200/5 | 2,52 | 4,49 | 5,83 | 74,12 | 88 |
| Зразы рубленые из птицы паровые | 100/5 | 15,86 | 12 | 9,71 | 211 | ТТК№24 |
| Рис отварной с овощами | 150 | 1,52 | 4,58 | 19,16 | 169 | ТТК№13 |
| Кисломолочный продукт 2,5% | 125 | 4 | 3,1 | 13 | 100 | ТТК№4 |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 402 |
| Батон нарезной обогащенный | 20 | 1,45 | 0,5 | 9,9 | 50,6 | ТТК№1 |
| Хлеб школьный обогащенный | 40 | 1,88 | 0,88 | 19,9 | 72 | ТТК№3 |
| Итого за Обед 1-4 класс | 885 | 28,49 | 25,77 | 111,48 | 820,92 | |
| Итого за день | 1 405 | 42,92 | 42,84 | 168,74 | 1254,18 | |

Рацион: Школа Льготное 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 натуральный (паровой) | 145/5 | 14,45 | 23,86 | 2,73 | 283,64 | 214 |
| | Батон нарезной обогащенный | 40 | 2,9 | 1 | 19,8 | 101,2 | ТТК№1 |
| | Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) | 130 | 0,62 | 0,62 | 15,2 | 70,2 | 338 |
| | Кофейный напиток без сахара | 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 | | | | | | | |
| | Помидор свежий | 60 | 0,5 | 0,12 | 1,6 | 10,8 | 71 |
| | Борщ со сметаной | 200/5 | 2,41 | 4,5 | 7,48 | 80,39 | 75 |
| | Фрикадельки мясные паровые | 100 | 7,27 | 9,64 | 13,46 | 200,6 | ТТК№21 |
| | Картофельное пюре с морковью | 150 | 2,25 | 4,35 | 14,1 | 104,1 | 125 |
| | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,32 | 0,8 | 1,44 | 14 | 372 |

| | | | | | | |
|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| Кисель из кураги без сахара | 200 | 0,11 | 0,11 | 27,9 | 113 | 406 |
| Кисломолочный продукт 2,5% | 125 | 4 | 3,1 | 13 | 100 | ТТК№4 |
| Хлеб школьный обогащенный | 40 | 1,88 | 0,88 | 19,9 | 72 | ТТК№3 |
| Итого за Обед 1-4 класс | 795 | 18,74 | 23,5 | 98,88 | 694,89 | |
| Итого за день | 1 315 | 38,21 | 50,28 | 159,01 | 1256,93 | |

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № ТК |
|-----------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1-4 класс | | | | | | | |
| | Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным без сахара | 150/5 | 5,6 | 6,9 | 24,4 | 183 | 189 |
| | Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин) | 130 | 1 | 0,3 | 9,8 | 49,4 | 338 |
| | Чай с молоком или сливками без сахара | 200 | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 81 | 378/429 |
| | Батон нарезной обогащенный | 40 | 2,9 | 1 | 19,8 | 101,2 | ТТК№1 |
| Итого за Завтрак 1-4 класс | | 565 | 12,7 | 11 | 67,6 | 414,6 | |
| Обед 1-4 класс | | | | | | | |
| | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 71 |
| | Суп картофельный с фрикадельками рыбными | 200/35 | 1,32 | 2,41 | 17,06 | 94,68 | 92/69 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 250 | 16,6 | 15,7 | 32,6 | 351 | 299 |
| | Кисломолочный продукт 2,5% | 125 | 4 | 3,1 | 13 | 100 | ТТК№4 |
| | Напиток яблочный без сахара | 200 | 0,1 | 0,1 | 26,4 | 108 | 438 |
| | Хлеб школьный обогащенный | 40 | 1,88 | 0,88 | 19,9 | 72 | ТТК№3 |
| Итого за Обед 1-4 класс | | 910 | 24,32 | 22,25 | 110,1 | 732,88 | |
| Итого за день | | 1 475 | 37,02 | 33,25 | 177,7 | 1147,48 | |

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № ТК |
|--------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|---------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1-4 класс | | | | | | | |
| | Суфле творожное паровое без сахара | 150 | 27,2 | 6,8 | 12,4 | 222 | 5,46 |
| | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430/429 |
| | Фрукты свежие в ассортименте (Груша) | 130 | 0,5 | 0,4 | 13,4 | 61 | 338 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|----------|-------|-------|-------|--------|--------|
| | Батон нарезной обогащенный | 40 | 2,9 | 1 | 19,8 | 101,2 | ТТК№1 |
| Итого за Завтрак 1-4 класс | | 590 | 30,8 | 8,3 | 60,6 | 444,2 | |
| Обед 1-4 класс | | | | | | | |
| | Салат "Полоньский" с пекинской капустой | 60 | 0,67 | 6,06 | 2,45 | 68,27 | 28 |
| | Суп из овощей со свининой и сметаной | 200/10/5 | 1,22 | 1,62 | 8,6 | 103,8 | 95/815 |
| | Котлета мясная паровая | 100 | 13,47 | 12,83 | 10,5 | 208,33 | ТТК№18 |
| | Макаронны отварные с овощами | 145/5 | 2,81 | 2,9 | 44,25 | 183,8 | 205 |
| | Компот из свежих плодов с витамином С без сахара | 200 | 0,22 | 0,22 | 27,9 | 115 | 394 |
| | Хлеб школьный обогащенный | 40 | 1,88 | 0,88 | 19,9 | 72 | ТТК№3 |
| Итого за Обед 1-4 класс | | 765 | 20,27 | 24,51 | 113,6 | 751,2 | |
| Итого за день | | 1 355 | 51,07 | 32,81 | 174,2 | 1195,4 | |

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № ТК |
|-----------------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|---------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1-4 класс | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой без сахара | 200 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 71,2 | 121 |
| | Сыр (порциями) | 15 | 3,45 | 4,45 | | 54,5 | 14 |
| | Батон нарезной обогащенный | 40 | 2,9 | 1 | 19,8 | 101,2 | ТТК№1 |
| | Чай с лимоном без сахара | 185/15/7 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 | 431/429 |
| | Кисломолочный продукт 2,5% | 125 | 4 | 3,1 | 13 | 100 | ТТК№4 |
| Итого за Завтрак 1-4 класс | | 587 | 13,62 | 12,22 | 54,14 | 388,9 | |
| Обед 1-4 класс | | | | | | | |
| | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 71 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/35 | 1,2 | 1,51 | 15,54 | 86,22 | 97/112 |
| | Рыба с луком | 100/30 | 21,6 | 10,6 | 10,6 | 216 | ТТК№25 |
| | Морковь, с зеленым горошком в молочном соусе | 150 | 4,15 | 18,12 | 13,85 | 238,04 | 135 |
| | Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 402 |
| | Молоко в индивидуальной упаковке 2,5% | 200 | 5,8 | 5 | 10,1 | 113 | ТТК№8 |
| | Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин) | 150 | 1,6 | 0,36 | 15 | 41,6 | 338 |
| | Хлеб школьный обогащенный | 40 | 1,88 | 0,88 | 19,9 | 72 | ТТК№3 |
| Итого за Обед 1-4 класс | | 1165 | 37,25 | 36,63 | 117,83 | 905,06 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|--|
| Итого за день | 1752 | 50,87 | 48,85 | 171,97 | 1293,96 | |
| Итого за период | 17 391 | 533,56 | 509,96 | 2098,39 | 14951,68 | |
| Среднее значение за период | | 44,5 | 42,5 | 174,9 | 1246,0 | |
| Баланс БЖУ | | 1,0 | 1,0 | 4,0 | | |
| % отнош БЖУ к ЭЦ | | 14 | 31 | 56 | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236578

Владелец Лебедева Елена Николаевна

Действителен с 12.08.2024 по 12.08.2025