

Согласовано:

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Торговый дом А.П.Иванов"

Ю.А.Иванов



« _____ » 202_г

« _____ » 202_г

примерное цикличное двухнедельное диетическое (с заоблеванием органов пищеварения) 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 с вариантами выбора блюд

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 с пониженным содержанием сахара | 150/5 | 5,6 | 6,4 | 24,8 | 179 | 189 |
| | Батон нарезной обогащенный | 20 | 1,45 | 0,5 | 9,9 | 50,6 | 412 |
| | Фрукты свежие в ассортименте (Груша) | 130 | 0,5 | 0,4 | 13,4 | 61 | 338 |
| | Чай с сахаром | 185/5 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 | 431 |
| | Кисломолочный продукт 2,5% | 125 | 4 | 3,1 | 13 | 100 | 601 |
| Итого за Завтрак 1-4 класс | | 620 | 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 | 209 |
| | Суп-пюре картофельный с мясными фрикадельками | 200/35 | 1,2 | 1,51 | 15,54 | 86,22 | 97 |
| | Плов из птицы | 240 | 19,04 | 21,92 | 27,7 | 306 | 311 |
| | Котлета рубленая из птицы на пару* | 100 | 9,4 | 6,08 | 10,08 | 150 | 314 |
| | Рис отварной* | 150 | 2,78 | 4,73 | 24,6 | 152,25 | 325 |
| | Чай с сахаром* | 185/5 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 |
| | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 402 |
| | Батон нарезной обогащенный | 100 | 7,25 | 2,5 | 49,5 | 253 | 412 |
| Итого за Обед 1-4 класс | | 745 | 32,33 | 37,52 | 125,09 | 876,32 | |
| Итого за обед * | | 745 | 25,07 | 26,41 | 115,37 | 801,57 | |
| Итого за день | | 1 365 | 44,18 | 48,02 | 201,39 | 1328,92 | |
| Итого за день* | | 1 365 | 36,92 | 36,91 | 191,67 | 1254,17 | |

* варианты блюд на выбор учащегося

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 с пониженным содержанием сахара | 150/5 | 6,8 | 7,1 | 26,9 | 199 | 184 |
| | Сыр (порциями твердых сортов) | 20 | 4,6 | 5,93 | | 72,67 | 14 |
| | Чай с сахаром | 185/5 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 |
| | Кисломолочный продукт 2,5% | 125 | 4 | 3,1 | 13 | 100 | 601 |
| | Батон нарезной обогащенный | 60 | 4,35 | 1,5 | 29,7 | 151,8 | 412 |
| Итого за Завтрак 1-4 класс | | 530 | 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 |
| | Суп-пюре из картофеля | 200 | 4,1 | 8,4 | 18,3 | 165 | 124 |
| | Запеканка картофельная с субпродуктами | 250 | 20,2 | 19,8 | 44,6 | 438 | 299 |
| | Соус сметанный | 20 | 0,28 | 0,8 | 1,28 | 13,6 | 371 |
| | Котлета мясная паровая * | 100 | 13,47 | 12,83 | 10,5 | 208,33 | 272 |
| | Пюре картофельное* | 150 | 3,72 | 6,48 | 24,3 | 169,2 | 335 |
| | Чай с сахаром* | 185/5 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 | 431 |
| | Кисель из свежих плодов или ягод | 200 | 1 | 0,2 | 17,78 | 89 | 602 |
| | Батон нарезной обогащенный | 60 | 4,35 | 1,5 | 29,7 | 151,8 | 412 |

| | | | | | | |
|-------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|--|
| Итого за Обед 1-4 класс | 790 | 30,35 | 36,7 | 113,04 | 919,2 | |
| Итого за Обед* | 760 | 26,36 | 35,31 | 99,38 | 818,13 | |
| Итого за день | 1 320 | 50,3 | 54,43 | 197,64 | 1502,67 | |
| Итого за день* | 1 290 | 46,31 | 53,04 | 183,98 | 1401,6 | |

* варианты блюд на выбор учащегося

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 | | | | | | | |
| | Пудинг рисовый протертый (вареный на пару) с маслом | 150/10 | 4,9 | 10,4 | 41,8 | 280 | 276 |
| | Какао с молоком | 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 | 80 | 5,8 | 2 | 39,6 | 202,4 | 412 |
| Итого за Завтрак 1-4 класс | | 570 | 14,22 | 15,52 | 121,4 | 686,6 | |
| Обед 1-4 класс | | | | | | | |
| | Салат из отварной моркови с сыром | 60 | 0,5 | 0,12 | 1,6 | 10,8 | 71 |
| | Суп лапша домашняя | 200 | 2,3 | 12,24 | 3,44 | 87,2 | 113 |
| | Котлета мясная паровая | 100 | 13,47 | 12,83 | 10,5 | 208,33 | 272 |
| | Рис отварной с овощами | 150 | 1,52 | 4,58 | 19,16 | 169 | 325 |
| | Котлета рубленая из птицы паровая* | 100 | 9,4 | 6,08 | 10,08 | 150 | 314 |
| | Макаронные изделия отварные* | 145/5 | 5,25 | 4,5 | 29,91 | 181,88 | 209 |
| | Чай с сахаром* | 185/5 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 | 431 |
| | Кисель из замороженных ягод | 200 | 0,11 | 0,11 | 27,9 | 113 | 403 |
| | Кисломолочный продукт 2,5% | 125 | 4 | 3,1 | 13 | 100 | 601 |
| | Батон нарезной обогащенный | 40 | 2,9 | 1 | 19,8 | 101,2 | 412 |
| Итого за Обед 1-4 класс | | 875 | 24,8 | 33,98 | 95,4 | 789,53 | |
| Итого за Обед* | | 865 | 24,65 | 27,14 | 93,03 | 693,08 | |
| Итого за день | | 1445 | 39,02 | 49,5 | 216,8 | 1476,13 | |
| Итого за день* | | 1435 | 38,87 | 42,66 | 214,43 | 1379,68 | |

* варианты блюд на выбор учащегося

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 | 150 | 18,1 | 15,3 | 21 | 210,63 | 328 |
| | Яблоки печеные | 130 | 0,46 | 0,46 | 24,24 | 102,96 | 751 |
| | Чай с сахаром | 185/5 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 |
| | Батон нарезной обогащенный | 40 | 2,9 | 1 | 19,8 | 101,2 | 412 |
| Итого за Завтрак 1-4 класс | | 510 | 21,66 | 16,86 | 80,04 | 474,79 | |
| Обед 1-4 класс | | | | | | | |
| | Икра свекольная | 60 | 2,5 | 4,9 | 6,1 | 78 | 56 |
| | Суп крестьянский с крупой (овсяная) | 200 | 1,54 | 3,6 | 8,01 | 71,1 | 94 |
| | Шницель натуральный рубленый рыбный | 100 | 17,8 | 13,4 | 9 | 228 | 242 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,72 | 6,48 | 24,3 | 169,2 | 335 |
| | Котлета мясная паровая * | 100 | 13,47 | 12,83 | 10,5 | 208,33 | 272 |
| | Картофель отварной* | 150 | 3,88 | 7,34 | 31,57 | 209,22 | 123 |
| | Напиток яблочный* | 200 | 0 | 0 | 0 | 106 | 674 |
| | Чай с сахаром* | 185/5 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 | 431 |
| | Батон нарезной обогащенный | 80 | 5,8 | 2 | 39,6 | 202,4 | 412 |
| Итого за Обед 1-4 класс | | 710 | 31,66 | 30,48 | 102,21 | 810,7 | |
| Итого за Обед* | | 710 | 27,19 | 30,67 | 95,78 | 875,05 | |
| Итого за день | | 1220 | 53,32 | 47,34 | 182,25 | 1285,49 | |
| Итого за день* | | 1220 | 48,85 | 47,53 | 175,82 | 1349,84 | |

* варианты блюд на выбор учащегося

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 (с маслом сливочным) | 145/5 | 14,45 | 23,86 | 2,73 | 283,64 | 214 |
| | Чай с сахаром* | 185/5 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 | 431 |
| | Фрукты свежие в ассортименте (Груша) | 130 | 0,5 | 0,4 | 13,4 | 61 | 338 |
| | Батон нарезной обогащенный | 80 | 5,8 | 2 | 39,6 | 202,4 | 412 |
| | Итого за Завтрак 1-4 класс | 550 | 21,05 | 26,36 | 70,93 | 609,04 | |
| Обед 1-4 класс | Салат из свежих огурцов без кожицы | 60 | 0,42 | 6 | 1,38 | 61,8 | 19 |
| | Суп-пюре из овощей | 200 | 1,22 | 1,62 | 8,6 | 83,97 | 115 |
| | Котлеты рубленые из птицы паровая | 100 | 9,4 | 6,08 | 10,08 | 150 | 314 |
| | Макаронные изделия отварные с овощами | 145/5 | 2,81 | 2,9 | 44,25 | 183,8 | 205 |
| | Суфле из птицы* | 100 | 16 | 7 | 22 | 242 | 448 |
| | Картофель отварной* | 150 | 3,88 | 7,34 | 31,57 | 209,22 | 123 |
| | Компот из свежих плодов с витамином С | 200 | 0,22 | 0,22 | 27,9 | 115 | 394 |
| | Чай с сахаром* | 185/5 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 |
| | Батон нарезной обогащенный | 40 | 2,9 | 1 | 19,8 | 101,2 | 412 |
| Итого за Обед 1-4 класс | 875 | 16,97 | 17,82 | 112,01 | 695,77 | | |
| Итого за Обед* | 865 | 24,62 | 23,06 | 98,35 | 758,19 | | |
| Итого за день | 1425 | 38,02 | 44,18 | 182,94 | 1304,81 | | |
| Итого за день* | 1415 | 45,67 | 49,42 | 169,28 | 1367,23 | | |

* варианты блюд на выбор учащегося

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 с пониженным содержанием сахара | 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 |
| | Груша печеная | 100 | 0,35 | 0,35 | 18,6 | 79,2 | 751 |
| | Батон нарезной обогащенный | 20 | 1,45 | 0,5 | 9,9 | 50,6 | 412 |
| Итого за Завтрак 1-4 класс | | 525 | 23,43 | 18,88 | 96,92 | 583,54 | |
| Обед 1-4 класс | Салат из свеклы | 60 | 1,1 | 1,8 | 5,04 | 40 | 39 |
| | Суп-пюре картофельный с мясными фрикадельками | 200/35 | 1,2 | 1,51 | 15,54 | 86,22 | 97 |
| | Печень, тушеная с луком | 100 | 2,7 | 5,53 | 5,14 | 132,6 | 220 |
| | Овощи, припущенные в молочном соусе | 150 | 1,86 | 0,13 | 8,33 | 42,92 | 129 |
| | Тефтели мясные с соусом томатным* | 100/20 | 15,1 | 18,3 | 12,3 | 275 | 283 |
| | Рис отварной * | 150 | 2,77 | 4,72 | 19,16 | 152,25 | 325 |
| | Чай с сахаром* | 185/5 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 |
| | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 402 |
| | Кисломолочный продукт 2,5% | 125 | 4 | 3,1 | 13 | 100 | 601 |
| | Молоко в индивидуальной упаковке 2,5% | 200 | 5,8 | 5 | 10,1 | 113 | 434 |
| | Батон нарезной обогащенный | 100 | 7,25 | 2,5 | 49,5 | 253 | 412 |
| Итого за Обед 1-4 класс | | 1170 | 24,51 | 19,67 | 138,35 | 898,74 | |
| Итого за Обед* | | 1180 | 22,32 | 18,73 | 127,34 | 804,47 | |
| Итого за день | | 1695 | 47,94 | 38,55 | 235,27 | 1482,28 | |
| Итого за день* | | 1705 | 45,75 | 37,61 | 224,26 | 1388,01 | |

* варианты блюд на выбор учащегося

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 | Макаронные изделия с сыром | 125/15/10 | 8,48 | 12,93 | 30,2 | 272,02 | 210 |
| | Чай с сахаром | 185/5 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 |
| | Кисломолочный продукт 2,5% | 125 | 4 | 3,1 | 13 | 100 | 601 |
| | Батон нарезной обогащенный | 80 | 5,8 | 2 | 39,6 | 202,4 | 412 |
| Итого за Завтрак 1-4 класс | | 545 | 18,48 | 18,13 | 97,8 | 634,42 | |

| Обед 1-4 класс | | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|--|
| Салат из свеклы с сыром | 60 | 0,64 | 2,6 | 1,95 | 35,56 | 31 | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,4 | 1 | 16,8 | 94 | 109 | |
| Шницель натуральный рубленый рыбный | 100 | 17,8 | 13,4 | 9 | 228 | 242 | |
| Пюре картофельное | 150 | 3,72 | 6,48 | 24,3 | 169,2 | 335 | |
| Котлета мясная паровая * | 100 | 13,47 | 12,83 | 10,5 | 208,33 | 272 | |
| Картофель отварной* | 150 | 3,88 | 7,34 | 31,57 | 209,22 | 123 | |
| Компот из свежих плодов с витамином С* | 180 | 0,2 | 0,2 | 25,11 | 103,5 | 394 | |
| Чай с сахаром* | 185/5 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 | |
| Батон нарезной обогащенный | 40 | 2,9 | 1 | 19,8 | 101,2 | 412 | |
| Итого за Обед 1-4 класс | 730 | 27,66 | 24,58 | 86,85 | 687,96 | | |
| Итого за Обед* | 740 | 23,49 | 24,97 | 105,73 | 751,81 | | |
| Итого за день | 1275 | 46,14 | 42,71 | 184,65 | 1322,38 | | |
| Итого за день* | 1285 | 41,97 | 43,1 | 203,53 | 1386,23 | | |

* варианты блюд на выбор учащегося

| 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" с пониженным содержанием 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 | 200 | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 81 | 378 |
| | Сыр (порциями полутвердые сорта) | 20 | 4,6 | 5,93 | | 72,67 | 14 |
| | Батон нарезной обогащенный | 80 | 5,8 | 2 | 39,6 | 202,4 | 412 |
| Итого за Завтрак 1-4 класс | | 580 | 18,78 | 18,57 | 86,96 | 585,06 | |
| Обед 1-4 класс | | | | | | | |
| | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 12 |
| | Бульон куриный с яйцом | 200 | 0,52 | 4,49 | 5,83 | 74,12 | к/к |
| | Зразы рубленые из птицы паровые | 100/5 | 15,86 | 12 | 9,71 | 211 | 221 |
| | Рис отварной с овощами | 150 | 1,52 | 4,58 | 19,16 | 169 | 325 |
| | Шницель рыбный рубленый на пару* | 100 | 17,8 | 13,4 | 9 | 228 | 242 |
| | Макаронные изделия отварные* | 145/5 | 5,25 | 4,5 | 29,91 | 181,88 | 209 |
| | Чай с сахаром* | 185/5 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 |
| | Кисломолочный продукт 2,5% | 125 | 4 | 3,1 | 13 | 100 | 601 |
| | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 402 |
| | Хлеб школьный обогащенный | 40 | 1,88 | 0,88 | 19,9 | 72 | 409 |
| Итого за Обед 1-4 класс | | 880 | 25,04 | 25,27 | 101,58 | 770,32 | |
| Итого за Обед* | | 865 | 30,31 | 26,59 | 94,92 | 729,2 | |
| Итого за день | | 1460 | 43,82 | 43,84 | 188,54 | 1355,38 | |
| Итого за день* | | 1 445 | 49,09 | 45,16 | 181,88 | 1314,26 | |

* варианты блюд на выбор учащегося

| 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 (с маслом сливочным) | 145/5 | 14,45 | 23,86 | 2,73 | 283,64 | 214 |
| | Батон нарезной обогащенный | 40 | 2,9 | 1 | 19,8 | 101,2 | 412 |
| | Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) | 130 | 0,62 | 0,62 | 15,2 | 70,2 | 338 |
| | Кофейный 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 | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,5 | 0,12 | 1,6 | 10,8 | 17 |
| | Суп-пюре из овощей со сметаной | 200/5 | 2,41 | 4,5 | 7,48 | 80,39 | 115 |
| | Фрикадельки мясные | 100 | 7,27 | 9,64 | 13,46 | 200,6 | 291 |
| | Пюре картофельное 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 |
| | Котлета рубленая из птицы паровая* | 100 | 9,4 | 6,08 | 10,08 | 150 | 314 |
| | Рис отварной* | 150 | 2,77 | 4,72 | 19,16 | 152,25 | 325 |
| | Чай с сахаром* | 185/5 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 |
| | Кисель из кураги | 200 | 0,11 | 0,11 | 27,9 | 113 | 406 |
| | Батон нарезной обогащенный | 80 | 5,8 | 2 | 39,6 | 202,4 | 412 |
| Итого за Обед 1-4 класс | | 815 | 18,66 | 21,52 | 105,58 | 725,29 | |

| | | | | | | | |
|----------------|--|------|-------|-------|--------|---------|--|
| Итого за Обед* | | 785 | 21,08 | 17,52 | 92,92 | 655,84 | |
| Итого за день | | 1335 | 38,13 | 48,3 | 165,71 | 1287,33 | |
| Итого за день* | | 1305 | 40,55 | 44,3 | 153,05 | 1217,88 | |

* варианты блюд на выбор учащегося

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 пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным с пониженным содержанием сахара | 150/5 | 5,6 | 6,9 | 24,4 | 183 | 189 |
| | Груша печеная | 130 | 0,46 | 0,46 | 24,24 | 102,96 | 751 |
| | Чай с молоком или сливками | 200 | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 81 | 378 |
| | Батон нарезной обогащенный | 80 | 5,8 | 2 | 39,6 | 202,4 | 412 |
| | Итого за Завтрак 1-4 класс | | 565 | 15,06 | 12,16 | 101,84 | 569,36 |
| Обед 1-4 класс | Салат из свежих огурцов без кожицы | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 19 |
| | Суп-пюре картофельный с фрикадельками рыбными | 200/35 | 1,32 | 2,41 | 17,06 | 94,68 | 92 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 250 | 16,6 | 15,7 | 32,6 | 351 | 299 |
| | Котлета мясная паровая * | 100 | 13,47 | 12,83 | 10,5 | 208,33 | 272 |
| | Картофель отварной* | 150 | 3,88 | 7,34 | 31,57 | 209,22 | 123 |
| | Компот из свежих яблок* | 180 | 0,15 | 0,15 | 20,93 | 86,25 | 394 |
| | Кисломолочный продукт 2,5% | 125 | 4 | 3,1 | 13 | 100 | 601 |
| | Чай с сахаром | 185/5 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 |
| | Батон нарезной обогащенный | 40 | 2,9 | 1 | 19,8 | 101,2 | 412 |
| | Итого за Обед 1-4 класс | | 900 | 25,44 | 22,37 | 98,6 | 714,08 |
| Итого за Обед* | | 890 | 26,14 | 26,89 | 114 | 806,88 | |
| Итого за день | | 1465 | 40,5 | 34,53 | 200,44 | 1283,44 | |
| Итого за день* | | 1455 | 41,2 | 39,05 | 215,84 | 1376,24 | |

* варианты блюд на выбор учащегося

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 | 150 | 14,21 | 10,76 | 13,39 | 210,63 | 328 |
| | Чай с сахаром | 185/5 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 |
| | Фрукты свежие в ассортименте (Груша) | 130 | 0,5 | 0,4 | 13,4 | 61 | 338 |
| | Батон нарезной обогащенный | 80 | 5,8 | 2 | 39,6 | 202,4 | 412 |
| | Итого за Завтрак 1-4 класс | | 550 | 20,71 | 13,26 | 81,39 | 534,03 |
| Обед 1-4 класс | Салат "Полонинский" с пекинской капустой | 60 | 0,67 | 6,06 | 2,45 | 68,27 | 28 |
| | Суп крестьянский с крупой (овсяной) | 200 | 1,22 | 1,62 | 8,6 | 103,8 | 94 |
| | Котлета мясная паровая | 100 | 13,47 | 12,83 | 10,5 | 208,33 | 272 |
| | Макароны отварные с овощами | 145/5 | 2,81 | 2,9 | 44,25 | 183,8 | 205 |
| | Тефтели мясные с соусом томатным* | 100/20 | 15,1 | 18,3 | 12,3 | 275 | 283 |
| | Каша гречневая рассыпчатая* | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 | 323 |
| | Чай с сахаром* | 185/5 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 |
| | Компот из свежих плодов с витамином С | 200 | 0,22 | 0,22 | 27,9 | 115 | 394 |
| | Батон нарезной обогащенный | 40 | 2,9 | 1 | 19,8 | 101,2 | 412 |
| | Итого за Обед 1-4 класс | | 750 | 21,29 | 24,63 | 113,5 | 780,4 |
| Итого за Обед* | | 760 | 23,69 | 31,68 | 95,85 | 814,27 | |
| Итого за день | | 1300 | 42 | 37,89 | 194,89 | 1314,43 | |
| Итого за день* | | 1310 | 44,4 | 44,94 | 177,24 | 1348,3 | |

* варианты блюд на выбор учащегося

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 (рисовой) | 200 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 71,2 | 121 |
| | Сыр (порциями твердых сортов) | 15 | 3,45 | 4,45 | | 54,5 | 14 |

| | | | | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Батон нарезной обогащенный | 80 | 5,8 | 2 | 39,6 | 202,4 | 412 |
| Чай с сахаром | 185/5 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 |
| Кисломолочный продукт 2,5% | 125 | 4 | 3,1 | 13 | 100 | 601 |
| Итого за Завтрак 1-4 класс | 610 | 16,42 | 13,22 | 73,74 | 488,1 | |
| Обед 1-4 класс | | | | | | |
| Яйцо с зеленым горошком и кукурузой | 20/25/25 | 4,24 | 11,49 | 0,65 | 100,1 | 209 |
| Суп-пюре картофельный с мясными фрикадельками | 200/35 | 1,2 | 1,51 | 15,54 | 86,22 | 97 |
| Рыба отварная | 100 | 21,6 | 10,6 | 10,6 | 216 | 337 |
| Морковь, с зеленым горошком в молочном соусе | 150 | 4,15 | 18,12 | 13,85 | 238,04 | 135 |
| Котлета рубленая из птицы паровая* | 100 | 9,4 | 6,08 | 10,08 | 150 | 314 |
| Пюре картофельное* | 150 | 3,72 | 6,48 | 24,3 | 169,2 | 335 |
| Чай с сахаром* | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 |
| Компот из смеси сухофруктов 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 | 434 |
| Яблоко печеное | 130 | 0,46 | 0,46 | 24,24 | 102,96 | 751 |
| Батон нарезной обогащенный | 40 | 2,9 | 1 | 19,8 | 101,2 | 412 |
| Итого за Обед 1-4 класс | 1125 | 40,95 | 48,28 | 126,48 | 1088,52 | |
| Итого за Обед* | 1115 | 27,92 | 32,12 | 119,71 | 882,68 | |
| Итого за день | 1735 | 57,37 | 61,5 | 200,22 | 1576,62 | |
| Итого за день* | 1725 | 44,34 | 45,34 | 193,45 | 1370,78 | |

*** варианты блюд на выбор учащегося**

| | | | | | | |
|---|--|-------------|-------------|--------------|---------------|--|
| 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 | | 112,2 | 105,9 | 530,2 | 3390,0 | |
| Среднее значение за завтрак за 1 неделю | | 18,7 | 17,6 | 88,4 | 565,0 | |
| Итого за завтрак за 2 неделю | | 108,9 | 102,1 | 501,9 | 3373,0 | |
| Среднее значение за завтрак за 2 неделю | | 18,2 | 17,0 | 83,6 | 562,2 | |
| Итого за обед за 1 неделю | | 160,6 | 176,2 | 686,1 | 4990,3 | |
| Среднее значение за обед за 1 неделю | | 26,8 | 29,4 | 114,4 | 831,7 | |
| Итого за обед за 2 неделю | | 159,0 | 166,7 | 632,6 | 4766,6 | |
| Среднее значение за обед за 2 неделю | | 26,5 | 27,8 | 105,4 | 794,4 | |
| Итого за завтрак за период | | 221,1 | 208,0 | 1032,1 | 6763,1 | |
| Среднее значение за завтрак за период | | 18,4 | 17,3 | 86,0 | 563,6 | |
| Итого за обед за период | | 319,7 | 342,8 | 1318,7 | 9756,8 | |
| Среднее значение за обед за период | | 26,6 | 28,6 | 109,9 | 813,1 | |
| Среднее значение за период | | 45,1 | 45,9 | 195,9 | 1376,7 | |
| Баланс БЖУ | | 0,9 | 0,9 | 4,0 | | |
| % отнош БЖУ к ЭЦ | | 13 | 30 | 67 | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|------|------|------|------|-------------------|
| % соотношение от сут. нормы завтрак | | 23,9 | 21,9 | 25,7 | 24,0 | норма, % 20-25 |
| % соотношение от сут. нормы обед | | 34,6 | 36,2 | 32,8 | 34,6 | 30-35 |
| % соотношение от сут. нормы | | 58,5 | 58,1 | 58,5 | 58,6 | 50-60 |

Вариативное

| | | | | | | |
|---|--|-------|-------|--------|--------|--|
| Итого за завтрак за 1 неделю | | 112,2 | 105,9 | 530,2 | 3390,0 | |
| Среднее значение за завтрак за 1 неделю | | 18,7 | 17,6 | 88,4 | 565,0 | |
| Итого за завтрак за 2 неделю | | 108,9 | 102,1 | 501,9 | 3373,0 | |
| Среднее значение за завтрак за 2 неделю | | 18,2 | 17,0 | 83,6 | 562,2 | |
| Итого за обед* за 1 неделю | | 150,2 | 161,3 | 629,3 | 4750,5 | |
| Среднее значение за обед за 1 неделю | | 25,0 | 26,9 | 104,9 | 791,7 | |
| Итого за обед *за 2 неделю | | 152,6 | 159,8 | 623,1 | 4640,7 | |
| Среднее значение за обед за 2 неделю | | 25,4 | 26,6 | 103,9 | 773,4 | |
| Итого за завтрак за период | | 221,1 | 208,0 | 1032,1 | 6763,1 | |
| Среднее значение за завтрак за период | | 18,4 | 17,3 | 86,0 | 563,6 | |

| | | | | | |
|------------------------------------|-------|-------|--------|--------|--|
| Итого за обед* за период | 302,8 | 321,1 | 1252,4 | 9391,2 | |
| Среднее значение за обед за период | 25,2 | 26,8 | 104,4 | 782,6 | |
| | | | | | |
| Среднее значение за период | 43,7 | 44,1 | 190,4 | 1346,2 | |
| | | | | | |
| Баланс БЖУ | 0,9 | 0,9 | 4,0 | | |
| % отнош БЖУ к ЭЦ | 13 | 29 | 57 | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|------|------|------|------|----------|
| | | | | | норма, % |
| % соотношение от сут. нормы завтрак | 23,9 | 21,9 | 25,7 | 24,0 | 20-25 |
| | | | | | |
| % соотношение от сут. нормы обед | 32,8 | 33,9 | 31,2 | 33,3 | 30-35 |
| | | | | | |
| % соотношение от сут. нормы | 56,7 | 55,8 | 56,8 | 57,3 | 50-60 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236578

Владелец Лебедева Елена Николаевна

Действителен с 12.08.2024 по 12.08.2025