

Согласовано

« 01 »



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:



Генеральный директор

ООО "Торговый дом А.П.Иванов"

Ю.А.Иванов

2023 г

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся кадетских классов (5-8 классы) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 5-8

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45		54,5	14	2008
	Салат из квашенной капусты	100	1,6	5,1	7,7	83	47	2017
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	1,45	1,83	18,85	104,57	97/112	2008
	Плов из птицы	250	19,83	22,80	28,60	319,00	311	2008
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,60	0,10	31,70	131,00	402	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%-3,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	250	0,96	0,77	25,77	117,30	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	29,85	108,00	ТТК№3	ТТК
Итого за день		1365	40,51	41,47	195,07	1219,77		

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 5-8

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10	2,3	103	19	2008
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	250/10/5	6,34	6,56	14,91	135,09	76/815	2008
	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, натуральные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Зефир обогащенный	35,0	1,64	0,04	17,93	96	ТТК№10	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%-3,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	29,85	108	ТТК№3	ТТК
Итого за день		1135	42,78	43,82	181,25	1285,09		

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 5-8

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Сыр (порциями)	20	4,6	5,93		72,67	14	2008
	Огурец соленый	100	1,1	0,2	3,8	22	70	2017
	Щи с курой и сметаной	250/10/5	5,92	5,97	7,79	109,7	83/307	2008
	Котлета мясная	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК№18	ТТК

Рис отварной с овощами	180	1,82	5,49	22,99	202,8	ТТК№13	ТТК
Кисель из клюквы	200	0,11	0,11	27,9	113	403	2008
Кисломолочный продукт 2,5%-3,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
Печенье	20	1,8	2,9	15,25	95,15	ТТК№2	ТТК
Фрукты свежие в ассортименте (Яблоко)	250	1,19	1,19	29,23	135	338	2017
Батон нарезной обогащенный	50	3,63	1,25	19,8	101,2	ТТК№1	ТТК
Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	29,85	108	ТТК№3	ТТК
<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>40,46</b>	<b>40,29</b>	<b>180,11</b>	<b>1267,85</b>		

**Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 5-8**

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Икра свекольная	100	4,17	8,17	10,17	130	56	2008
	Рассольник ленинградский с курой и сметаной	250/10/5	4,95	9,96	16,98	146,3	91/307	2008
	Шницель рыбный натуральный	100	17,8	13,4	9	228	242	2008
	Пюре картофельное	180	4,46	7,78	29,16	203,04	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	250	1,92	0,58	18,8	95	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	29,85	108	ТТК№3	ТТК
	<b>Итого за день</b>	<b>1565,0</b>	<b>42,92</b>	<b>43,41</b>	<b>171,34</b>	<b>1201,74</b>		

**Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 5-8**

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Салат "Полонинский" с пекинской капустой	100	1,12	10,1	4,08	113,78	28	2008
	Суп из овощей со свиной и сметаной	250/10/5	4,02	5,44	10,6	129,1	95/815	2008
	Зразы рубленные из птицы	100/5	15,86	12	9,71	211	ТТК№24	ТТК
	Макароны отварные	180	6,5	5,57	37,05	225,3	209	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%-3,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	250,0	0,96	0,77	25,77	117,30	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	29,85	108	ТТК№3	ТТК
<b>Итого за день</b>	<b>1345</b>	<b>40,63</b>	<b>40,00</b>	<b>177,54</b>	<b>1245,28</b>			

**Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 5-8**

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Сыр (порциями)	20	5,75	7,41		90,84	14	2008
	Салат из соленых огурцов	100	2,7	5,1	2,6	67	ТТК№7	ТТК
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	1,45	1,83	18,85	104,57	97/112	2008
	Печень, тушеная с луком	110	3,3	6,76	6,28	223,14	ТТК№6	ТТК



Рис отварной	180	3,33	5,67	22,99	182,7	325	2008
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
Кисломолочный продукт 2,5%-3,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	ТТК№8	ТТК
Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	250,0	1,92	0,58	18,85	95	338	2017
Батон нарезной обогащенный	50	3,63	1,25	19,8	101,2	ТТК№1	ТТК
Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	29,85	108	ТТК№3	ТТК
<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>35,30</b>	<b>38,12</b>	<b>174,02</b>	<b>1316,45</b>		

**Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 5-8**

**Неделя: 2**

**День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,3	103	19	2008
	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	7,68	4,58	20,18	185,47	99/73	2008
	Шницель рыбный натуральный	100	17,8	13,4	9	228	242	2008
	Пюре картофельное	180	4,46	7,78	29,16	203,04	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%-3,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Яблоко)	250	1,19	1,19	29,23	135	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	30	2,18	0,75	14,9	75,9	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	29,85	108	ТТК№3	ТТК
<b>Итого за день</b>	<b>1305</b>	<b>41,83</b>	<b>42,42</b>	<b>165,4</b>	<b>1227,41</b>			

**Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 5-8**

**Неделя: 2**

**День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Винегрет овощной	100	1,33	10	6,5	123	51	2008
	Щи из квашеной капусты с мясом со сметаной	250/10/5	5,66	7,27	7,26	117,8	88/112	2008
	Зразы рубленые из птицы	100/5	15,86	12	9,71	211	ТТК№24	ТТК
	Рис отварной с овощами	180	1,82	5,49	22,99	202,8	ТТК№13	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%-3,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК№9	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	250	0,96	0,77	25,77	117,30	338	2017
	Печенье	20	1,8	2,9	15,25	95,15	ТТК№2	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	ТТК№1	ТТК
Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	29,85	108	ТТК№3	ТТК	
<b>Итого за день</b>	<b>1365</b>	<b>39,10</b>	<b>44,45</b>	<b>169,93</b>	<b>1269,85</b>			

**Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 5-8**

**Неделя: 2**

**День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Помидор свежий	100	0,83	0,2	2,67	18	71	2017
	Борщ с курой со сметаной	250/10/5	5,12	6,96	9,3	121,2	75/307	2008
	Гуляш	100	15,7	15,9	3,1	218	259	2008
	Картофельное пюре с морковью	180	2,7	5,22	16,92	124,92	125	2008

Соус сметанный с томатом	20	0,32	0,8	1,44	14	372	2008
Кисель из кураги	200	0,11	0,1	27,9	113	406	2008
Вафли	40	1,6	10,8	24,8	204	ТТК№11	ТТК
Фрукты свежие в ассортименте (Яблоко)	250	1,19	1,19	29,23	135	338	2017
Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1	ТТК
Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	29,85	108	ТТК№3	ТТК
<b>Итого за день</b>	<b>1295</b>	<b>36,19</b>	<b>44,5</b>	<b>184,81</b>	<b>1258,52</b>		

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 5-8

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Яйцо с зеленым горошком и кукурузой	40/40/40	7,27	19,7	1,11	171,6	ТТК№23	ТТК
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	250/35	1,61	2,92	20,69	114,83	92/69	2008
	Запеканка картофельная с мясом	250	16,6	15,7	32,6	351	299	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%-3,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	250,0	1,92	0,58	18,8	95	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	29,85	108	ТТК№3	ТТК
<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>41,02</b>	<b>45,52</b>	<b>173,43</b>	<b>1231,83</b>			

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 5-8

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Салат "Полоньинский" с пекинской капустой	100	1,12	10,1	4,08	113,78	28	2008
	Суп из овощей со свининой и сметаной	250/10/5	1,5	5,44	10,6	105	95/815	2008
	Котлета мясная	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК№18	ТТК
	Макаронные отварные с овощами	175/5	3,37	3,48	53,1	220,56	205	2017
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	250,0	0,96	0,77	25,77	117,30	338	2017
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	ТТК№8	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	29,85	108	ТТК№3	ТТК
<b>Итого за день</b>	<b>1435</b>	<b>35,84</b>	<b>41,14</b>	<b>201,38</b>	<b>1277,37</b>			

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 5-8

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45		54,5	14	2008
	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,3	103	19	2008
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	1,45	1,83	18,85	104,57	97/112	2008
	Рыба с луком	110/30	21,6	10,6	10,6	216	ТТК№25	ТТК
	Картофель отварной	180	3,88	7,34	31,57	209,22	123	2008



Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК№9	ТТК
Кисломолочный продукт 2,5%-3,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	250	0,96	0,77	25,77	117,30	338	2017
Батон нарезной обогащенный	30	2,18	0,75	14,9	75,9	ТТК№1	ТТК
Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	29,85	108	ТТК№3	ТТК
<b>Итого за день</b>	1 585	42,14	40,46	188,44	1262,49		
<b>Итого за период</b>	16 715	478,72	505,60	2162,72	15063,65		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>39,9</b>	<b>42,1</b>	<b>180,2</b>	<b>1255,3</b>		
<b>Баланс БЖУ</b>		<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>4,0</b>			
<b>% соотношение БЖУ к ЭЦ</b>		<b>13</b>	<b>30</b>	<b>57</b>			