

Согласовано:



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждено:



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся кадетских классов (9-11 классы) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 9-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Сыр (порциями)	30	6,9	8,9		109	14	2008
	Салат из квашенной капусты	120	1,92	6,12	9,24	99,6	47	2017
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	1,45	1,83	18,85	104,57	97/112	2008
	Плов из птицы	280	22,21	25,57	32,32	357,00	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)	300	1,15	0,92	30,92	140,76	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		1480	46,85	49,86	205,48	1352,33		

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 9-11

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	120	0,84	12	2,76	123,6	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	300	24,24	23,8	53,52	525,6	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
	Кисломолочный продукт 2,5%-3,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Вафли	20	0,8	5,4	12,4	102	ТТК№11	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		1190	46,12	55,18	185,1	1399,29		

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 9-11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Сыр (порциями)	30	6,9	8,9		109	14	2008
	Огурец соленый	120	1,32	0,24	4,6	26,4	70	2017
	Щи с курой и сметаной	250/10/5	5,92	5,97	7,79	109,7	83/307	2008
	Котлета мясная	120	16,2	15,4	12,6	250	ТТК№18	ТТК
	Рис отварной с овощами	200	2,02	6,1	25,5	225,3	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)	300	1,4	1,43	35,08	162	338	2017
Батон нарезной обогащенный	50	3,625	1,25	24,75	126,5	ТТК№1	ТТК
Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	29,85	108	ТТК№3	ТТК
Итого за день	1490	46,115	46,72	196,32	1425,05		

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 9-11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Икра свекольная	120	5	9,8	12,2	156	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	120	21,4	16,1	10,8	273,6	242	2008
	Пюре картофельное	230	7,44	9,94	37,26	259,4	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	300	2,3	0,7	22,6	114	338	2017
	Зефир обогащенный	35	1,64	0,04	17,9	96	ТТК№10	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	1410,0	52,35	50,06	204,97	1444,7			

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 9-11

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Салат "Полоньский" с пекинской капустой	120	1,34	12,12	4,9	136,54	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	120/5	18,88	14,3	11,6	251,2	ТТК№24	ТТК
	Макароны отварные	200	7,22	6,18	41,2	250,3	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%	200,0	6,4	4,96	20,8	160	ТТК№4	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	300	1,15	0,92	30,90	140,80	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
Итого за день	1550	48,63	47,44	207,23	1467,34			

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 9-11

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Сыр (порционный)	30	6,9	8,9		109	14	2008
	Салат из соленых огурцов	120	3,24	6,12	3,12	80,4	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	130	4,76	9,76	9,1	191,45	ТТК№6	ТТК
	Рис отварной	200	3,7	6,3	25,54	203	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)	300	2,3	0,7	22,6	114	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	70	5,1	1,75	34,65	177,1	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	29,85	108	ТТК№3	ТТК
Итого за день	1720	40,67	44,88	198,51	1431,52			

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 9-11

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	120	0,84	12	2,76	123,6	19	2008
	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	7,68	4,58	20,18	185,47	99/73	2008
	Шницель рыбный натуральный	120	21,4	16,1	10,8	273,6	242	2008
	Пюре картофельное	230	7,44	9,94	37,26	259,4	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)	300	1,4	1,43	35,08	162	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
Итого за день		1475	50,93	50,17	196,41	1452,87		

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 9-11

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Винегрет овощной	120,0	1,6	12	7,8	147,6	51	2008
	Щи из квашеной капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	5,66	7,27	7,26	117,8	88/815	2008
	Зразы рубленые из птицы	120/5	18,88	14,3	11,6	251,2	ТТК№24	ТТК
	Рис отварной с овощами	200	2,02	6,1	25,5	225,3	ТТК№13	ТТК
	Соус сметанный с томатом	30,0	0,48	1,2	2,16	21	372	2008
	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)	300	1,15	0,92	30,90	140,80	338	2017
	Печенье	20	1,8	2,9	15,25	95,15	ТТК№2	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		1525	44,71	51,21	192,82	1452,25		

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 9-11

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Помидор свежий	120	1	0,24	3,2	21,6	71	2017
	Бутерброд с сельдью	20/5/30	5,6	6,1	15,0	137	6	2008
	Борщ с курой со сметаной	250/10/5	5,12	6,96	9,3	121,2	75/307	2008
	Гуляш	120	18,8	19,1	3,7	261,6	259	2008
	Картофельное пюре с морковью	200	3	5,8	18,8	138,8	125	2008
	Кисель из кураги	200	0,11	0,1	27,9	113	406	2008
	Вафли	20	0,8	5,4	12,4	102	ТТК№11	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Яблоко)	300	1,4	1,43	35,08	162	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
Итого за день		1420	44,45	48,46	194,83	1367,6		

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 9-11

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	280	18,6	17,6	36,5	393	299	2008
Йогурт питьевой 2,5%-3,5%	250	14	7,75	24,25	250	ТТК№20	ТТК
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемы промышленностью, натуральные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	300	2,3	0,7	22,6	114	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
Итого за день	1575	53,4	52,19	192,38	1442,83		

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 9-11
Неделя: 2
День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Салат "Полонинский" с пекинской капустой	120	1,34	12,12	4,9	136,54	28	2008
	Суп из овощей со свиной и сметаной	250/10/5	1,5	5,44	10,6	105	95/815	2008
	Котлета мясная	120	16,2	15,4	12,6	250	ТТК№18	ТТК
	Макароны отварные с овощами	200/5	3,84	3,96	60,48	251,19	205	2017
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабат. промышленностью, натуральные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	300	1,15	0,92	30,90	140,80	338	2017
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	ТТК№8	ТТК
	Зефир обогащенный	35	1,64	0,04	17,9	96	ТТК№10	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	70	5,1	1,75	34,65	177,1	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	29,85	108	ТТК№3	ТТК
Итого за день	1575	40,39	46,15	229,76	1466,63			

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 9-11
Неделя: 2
День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Сыр (порциями)	30	6,9	8,9		109	14	2008
	Салат из свежих огурцов	120	0,84	12	2,76	123,6	19	2008
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	1,45	1,83	18,85	104,57	97/112	2008
	Рыба с луком	120/50	28,25	13,86	13,86	282,46	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)	300	1,15	0,92	30,90	140,80	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,86	101,2	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	29,85	108	ТТК№3	ТТК
Итого за день	1 710	53,29	50,47	202,25	1452,85			
Итого за период	18 120	567,91	592,79	2406,06	17155,26			
Среднее значение за период		47,3	49,4	200,5	1429,6			
Баланс БЖУ		0,9	1,0	4,0				
% соотношение БЖУ к ЭЦ		13	31	56				