

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Торговый дом А.П.Иванов"

Ю.А.Иванов

2023г

Согласовано:

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед\*) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 12 до 18 лет с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Салат из квашенной капусты	100	1,6	5,1	7,7	83	47	2008
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	1,45	1,83	18,85	104,57	97/112	2008
	Плов из птицы	250	19,83	22,83	28,85	318,75	311	2008
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Хлеб школьный обогащенный	50	2,35	1,1	24,88	90	ТТК№3	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (груша)	130	0,5	0,4	13,4	61,1	338	2017
<b>Итого за Комплексный обед</b>		<b>1 140</b>	<b>30,33</b>	<b>34,46</b>	<b>138,38</b>	<b>888,42</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 140</b>	<b>30,33</b>	<b>34,46</b>	<b>138,38</b>	<b>888,42</b>		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

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 и сметаной	250/5	3,11	4,98	11,82	104,61	76	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
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Кондитерские изделия	20	1,48	0,65	14,62	81,4	ТТК №5	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	0,38	0,38	9,77	47	338	2017
<b>Итого за Комплексный обед</b>		<b>985</b>	<b>29,03</b>	<b>37,69</b>	<b>122,07</b>	<b>948,61</b>		

Итого за день	985	29,03	37,69	122,07	948,61		
---------------	-----	-------	-------	--------	--------	--	--

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 1

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
	Щи со сметаной	250/5	3,17	5,57	5,57	85,58	84	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	24,89	103	437	2008
	Пененье	40	3,6	5,8	30,5	190,3	ТТК №2	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	ТТК
Итого за Комплексный обед		935	26,33	31,38	126,92	930,61		
Итого за день		935	26,33	31,38	126,92	930,61		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

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 со сметаной	250/5	2,83	8,6	16,98	125,1	91	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	180	0,9	0,18	16	80,1	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	338	2017
Итого за Комплексный обед		985	33,04	39,31	111,01	887,64		
Итого за день		985	33,04	39,31	111,01	887,64		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Огурец соленый	100	1,1	0,2	3,8	22	70	2017

Суп из овощей со свининой и сметаной	250/10/5	1,5	2	10,6	103,5	95/815	2008
Котлеты рубленые из птицы	100	9,4	6,08	10,08	150	314	2008
Макаронные изделия отварные	175/5	6,3	5,4	35,89	218,25	209	2008
Соус сметанный с томатом	30	0,48	1,2	2,16	21	372	2008
Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,22	0,22	27,9	115	394	2008
Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК №4	ТТК
Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	72	ТТК №1	ТТК
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
<b>Итого за Комплексный обед</b>	<b>1080</b>	<b>27,78</b>	<b>20,08</b>	<b>143,13</b>	<b>873,75</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1080</b>	<b>27,78</b>	<b>20,08</b>	<b>143,13</b>	<b>873,75</b>		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	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, тушенная с луком	110	3,3	6,76	6,29	223,14	ТТК №6	ТТК
	Рис отварной	180	3,33	5,67	29,52	182,7	325	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	19,78	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК №1	ТТК
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	ТТК №8	ТТК
	<b>Итого за Комплексный обед</b>	<b>1 155</b>	<b>22,36</b>	<b>26,44</b>	<b>126,84</b>	<b>949,61</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 155</b>	<b>22,36</b>	<b>26,44</b>	<b>126,84</b>	<b>949,61</b>			

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,25	92,6	52	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
	Хлеб школьный обогащенный	20	0,94	0,44	9,95	36	ТТК №3	ТТК

Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	0,38	0,38	9,77	47	338	2017
<b>Итого за Комплексный обед</b>	960	33,66	32,78	104,09	881,11		
<b>Итого за день</b>	960	33,66	32,78	104,09	881,11		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Огурец соленый	100	1,1	0,2	3,8	22	70	2017
	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	250/5	3,14	5,59	7,26	92,19	88	2008
	Зразы рубленые из птицы	100/5	15,86	12	9,71	211	ТТК№24	ТТК
	Рис отварной с овощами	180	4,05	10,51	39,05	267	ТТК№13	ТТК
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК №9	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Зефир обогащенный	35	0,28	0,04	27,93	114,1	ТТК №10	ТТК
<b>Итого за Комплексный обед</b>	1 115	27,41	29,42	149,25	952,29			
<b>Итого за день</b>	1 115	27,41	29,42	149,25	952,29			

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

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 со сметаной	250/5	3	5,6	9,3	100	75	2008
	Фрикадельки мясные	100	7,27	9,64	13,46	200,6	ТТК№21	ТТК
	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	0,11	27,9	113	406	2008
	Вафли	20	0,8	5,4	12,4	102	ТТК№11	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
<b>Итого за Комплексный обед</b>	1 040	20,91	30,95	116,99	844,52			
<b>Итого за день</b>	1 040	20,91	30,95	116,99	844,52			

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	12	71	2017
	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
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	338	2017
	Йогурт	125	5	3,88	17,13	125	ТТК№14	ТТК
Итого за Комплексный обед		1 170	30,69	24,98	139,6	914,43		
Итого за день		1 170	30,69	24,98	139,6	914,43		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед      Неделя: 2      День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Салат "Полонынский" 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	2	10,6	127,94	95/815	2008
	Котлета мясная	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК№18	ТТК
	Макаронные изделия отварные	175/5	6,3	5,4	35,89	218,25	209	2008
	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,22	0,22	27,9	115	394	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
	Кондитерские изделия	20	1,48	0,65	14,62	81,4	ТТК№5	ТТК
	Итого за Комплексный обед		905	25,97	32,08	123,49	936,7	
Итого за день		905	25,97	32,08	123,49	936,7		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед      Неделя: 2      День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	12	71	2017
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	1,45	1,83	18,85	104,57	97/112	2008
	Рыба с луком	100/30	21,6	10,6	10,6	216	ТТК№25	ТТК
	Морковь, с зеленым горошком в молочном соусе	180	4,98	21,74	16,62	285,65	135	2008
	Итого за Комплексный обед							

Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	ТТК
Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	150	1,6	0,36	15	41,6	338	2017
<b>Итого за Комплексный обед</b>	<b>1 105</b>	<b>34,26</b>	<b>36,11</b>	<b>124,47</b>	<b>913,42</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 105</b>	<b>34,26</b>	<b>36,11</b>	<b>124,47</b>	<b>913,42</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>12 575</b>	<b>341,77</b>	<b>375,68</b>	<b>1526,24</b>	<b>10921,11</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>28,5</b>	<b>31,3</b>	<b>127,2</b>	<b>910,1</b>		
<b>Баланс БЖУ</b>		<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>4</b>			
<b>% соотношение БЖУ к ЭЦ</b>		<b>13</b>	<b>31</b>	<b>56</b>			

Нормы:							
Обед							
			27-31,5	27,6-32,2	14,9-134,0	816-952	
<b>Итого за обед за 1 неделю</b>							
<b>Среднее значение за обед за 1 неделю</b>			168,9	189,4	768,4	5478,6	
			28,1	31,6	128,1	913,1	
<b>Итого за обед за 2 неделю</b>							
<b>Среднее значение за обед за 2 неделю</b>			172,9	186,3	757,9	5442,5	
			28,8	31,1	126,3	907,1	
<b>Итого за обед за период</b>							
<b>Среднее значение за обед за период</b>			341,8	375,7	1526,2	10921,1	
			28,5	31,3	127,2	910,1	
<b>% соотношение от сут. нормы обед</b>							Норма, %
			31,6	34,0	33,2	33,5	30-35

\* Рацион составлен для предоставления питания учащимся в общеобразовательных учреждениях г. Санкт-Петербурга в возрасте с 12 лет до 18 лет, пребывающих в общеобразовательной организации до 6-ти часов

Приложение №1 к меню

**Таблица замен блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях с учетом их пищевой ценности (Приложение №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

День по меню	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Варианты замены
I неделя			
Понедельник			
Вторник	Обед	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	Напитки и компоты в ассортименте
	Обед	Салат из свежих огурцов	Огурец свежий Помидор свежий Салат из свежих овощей Огурец соленый Котлета мясная
		Запеканка картофельная с субпродуктами	Бифштекс из свинины Картофельное пюре Картофель отварной Соус томатный Соус сметанно-томатный
Среда		Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью натуральных	Сок в индивидуальной упаковке Компоты в ассортименте Напитки в ассортименте
	Обед	Помидор свежий	Огурец свежий Огурец соленый Салат из свежих овощей Салат из свежих помидор Салат из свежих огурцов Котлета рубленая из птицы Рис отварной Напитки в ассортименте Компоты в ассортименте
Четверг			
	Обед	Икра свекольная	Зеленый горошек припущенный

				Салат из свеклы отварной
				Салат "Свеколка"
			Шницель рубленый рыбный	Котлета мясная
				Котлета рубленая из птицы
			Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью натуральные	
				Напитки в ассортименте
				Компоты в ассортименте
Пятница		Обед	Огурец соленый	Салат из квашеной капусты
			Макаронные отварные с овощами	Огурец свежий
			Йогурт	Макаронные отварные
Суббота				Кисломолочный продукт в ассортименте
			Печень, жареная с луком	Тефтели мясные
			Овощи припущенные в молочном соусе	Макаронные отварные
			Компот из смеси сухофруктов с витамином С	Рагу из овощей
			Мандарин свежий	Напитки в ассортименте
			Йогурт	Компоты в ассортименте
			Печенье	Фрукты в ассортименте
2 неделя				Кисломолочный продукт в ассортименте
				Кондитерское изделие в ассортименте
Понедельник				
		Обед	Шницель рубленый рыбный	Котлета рубленая из птицы
				Котлета мясная
			Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью натуральные	
				Напитки в ассортименте
Вторник		Обед	Огурец соленый	Компоты в ассортименте
				Огурец свежий
				Салат из квашеной капусты
				Салат из свежих огурцов
				Салат из свежих овощей
			Зразы рубленые из птицы	Котлеты рубленые из птицы
			Рис отварной с овощами	Рис отварной



	Йогурт	Кисломолочный продукт в ассортименте
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	Напитки в ассортименте
Среда		Компоты в ассортименте
	Обед	Огурец свежий
		Салат из свежих овощей
		Салат из свежих помидоров
		Картофельное пюре
		Тефтели мясные
		Котлета мясная
		Кондитерское изделие в ассортименте
Четверг		
	Обед	Помидор свежий
		Огурец соленый
		Салат из свежих овощей
		Салат из свежих огурцов
		Бифштекс из свинины
		Котлета мясная
		Картофель отварной
		Картофельное пюре
		Кисломолочный продукт в ассортименте
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью натуральные	
Пятница		Напитки в ассортименте
		Компоты в ассортименте
	Обед	Салат из свежих овощей
		Салат "Полоньский" с белокачанной капустой
		Макароны отварные
		Компот из свежих плодов с витамином С
		Напитки в ассортименте
		Компоты в ассортименте
Суббота		
	Обед	Огурец соленый
		Помидор свежий
		Фрукты в ассортименте
		Салат из свежих овощей
		Картофельное пюре
		Морковь с зеленым горошком в молочном соусе

С 01.03 в салатах замена лука репчатого на лук зеленый  
В процессе приготовления блюдо исключается жарка

Примечание: Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Сборники:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

Лечебное питание. Практическое руководство. Санкт-Петербург, Э.Н.Преображенская, 2013

**Сводка по витаминам и минеральным веществам рационов горячего питания ( комплексный обед) для предоставления учащимся в возрасте с 12 до 18 лет**

Дата / Категория питающихся	Ca	Mg	P	Fe	Вит.В1	Вит.С	РЭ	Вит.Е
1 неделя понедельник								
Учащиеся 5-11 классы	302	200,21	752,46	29,48	0,51	63,98	446,91	12,28
1 неделя вторник								
Учащиеся 5-11 классы	164,55	153,95	568,32	17,53	0,64	69,95	631,17	12,7
1 неделя среда								
Учащиеся 5-11 классы	291,63	152,96	550,83	7,98	0,34	30,75	474,81	6,97
1 неделя четверг								
Учащиеся 5-11 классы	244,14	164,78	608,57	13,42	0,53	40,54	542,97	11,9
1 неделя пятница								
Учащиеся 5-11 классы	375,34	135,13	505,85	9,83	0,66	35,25	649,23	6,04
1 неделя суббота								
Учащиеся 5-11 классы	399,27	139,58	812,69	19,07	0,83	43,26	8820,5	8,47
2 неделя понедельник								
Учащиеся 5-11 классы	232,11	148,4	572,35	12,39	0,53	36,53	431,07	9,61
2 неделя вторник								
Учащиеся 5-11 классы	198,97	122,7	363,66	10,18	0,3	33,55	423,21	8,1
2 неделя среда								
Учащиеся 5-11 классы	338,52	166,12	565,47	8,58	0,43	24	1243,18	7,99
2 неделя четверг								
Учащиеся 5-11 классы	325,21	174,71	690,19	15,15	0,84	68,59	432,77	37,81
2 неделя пятница								
Учащиеся 5-11 классы	256,96	104,17	393,71	7,91	0,37	19,35	534,68	6,2
2 неделя суббота								
Учащиеся 5-11 классы	276,22	156,02	602,57	9,69	0,75	35,08	578	37,82
<b>Итого за период</b>								
Учащиеся 5-11 классы								
Среднее фактическое	283,74	151,56	582,22	13,43	0,56	41,74	1267,38	13,82
Норма (стандартное значение) 100 %	1 200	300	1200	18	1,4	70	900	
Отклонение (относительное) от сут.норм (30-35%), %	-77	-49	-51	-25	-60	-40	41%	

Генеральный директор  
ООО "Торговый дом А.П.Иванов"



Иванов Ю.А.