

Согласовано:

2024



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районов 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	Бутерброд с сыром и маслом	15/5/15	4,66	8,45	7,43	125,3	ТТК№68	ТТК
	Салат из квашеной капусты.	100	1,7	5	8,5	85,7	47	2017
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	3,88	4,26	18,85	104,57	ТТК№52/68	ТТК
	Плов из птицы.	280	22,21	25,57	32,32	357	ТТК№53	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	250	1	0,75	25,75	117,5	338	2017
	Хлеб школьный обогащенный	80	3,76	1,76	34	144	ТТК№3	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	ТТК№1	ТТК
Итого за день		1435	47,61	50,99	207,55	1367,47		

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	10,1	2,3	103	19	2008
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	250/10/10	4,95	7,01	12,32	115,38	76/241	2008/ТТК
	Запеканка картофельная с субпродуктами	280	22,62	22,18	49,95	490,56	299	2008
	Соус сметанный	20	0,28	0,8	1,28	13,6	371	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Зефир обогащенный	35	1,64	0,04	27,93	96	ТТК№10	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	ТТК№3	ТТК
Итого за день		1170	43,81	46,75	188,08	1314,94		

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	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,3	109	22	2008
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250/10/10	4,86	7,01	8,32	116,38	84/241	2008/ТТК
	Котлета мясная.	100	10,47	10,83	10,5	208,33	ТТК№18	ТТК
	Рис отварной с овощами.	180	1,82	1,9	31,39	202,8	ТТК№13	ТТК
	Кисель из клюквы	200	0,1		27,9	111	403	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	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 (Мандарин)	250	1,92	0,58	18,85	95	ТТК№50	ТТК
Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	ТТК№1	ТТК
Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	ТТК№3	ТТК
Итого за день	1385	34,59	39,84	190,01	1348,06		

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	4,2	8,1	10,1	130	56	2008
	Рассольник ленинградский с курой и сметаной	250/10/10	5,82	6,52	17,28	151,2	91/307	2008
	Шницель рыбный натуральный.	100	17,8	13,4	9	228	242	2008
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,35	169,2	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (яблочный) -	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Яблоко)	250	1	1	24,5	117,5	338	2017
	Творожок	100	3,8	5	7,1	60,1	ТТК№70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	80	3,76	1,76	34	144	ТТК№3	ТТК
Итого за день	1360,0	46,9	44,46	182,13	1288,4			

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	Бутерброд с сыром и маслом	15/5/15	4,66	8,45	7,43	125,3	ТТК№68	ТТК
	Салат картофельный с кукурузой и соусом	100	2,9	8,4	3,8	105	ТТК№30	ТТК
	Суп из овощей с мясом и сметаной.	250/10/5	3,97	4,46	10,6	103,5	ТТК№57/241	ТТК
	Котлеты рубленые из птицы	100	18,6	14,2	17	270	314	2008
	Макаронные изделия отварные	175/5	6,5	5,57	37,05	225,29	209	2008
	Соус сметанный с томатом	30	0,48	1,2	2,16	21	372	2008
	Компот из свежих плодов	200	0,22	0,22	27,9	115	394	2008
	Йогурт питьевой 2,5% - 3,2%	250	14	7,75	24,25	250	ТТК№20	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	80	3,76	1,76	34	144	ТТК№3	ТТК
Итого за день	1260	56,54	52,51	173,19	1409,69			

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	Салат "Свеколка"	100	8	10,1	15,2	184	50	2008
	Яйцо под соусом	20/20	3,4	3	0,2	56,67	213	2008
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	250/10/10	4,95	7,01	12,32	115,38	76/241	2008/ТТК
	Печень, запеченная с луком	110	5,03	9,26	10,7	140	ТТК№22	ТТК
	Рис отварной	180	4,44	7,56	39,36	243,6	325	2008
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК

Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	250	1,92	0,58	18,85	95	ТТК№50	ТТК
Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	ТТК№1	ТТК
Хлеб школьный обогащенный	80	3,76	1,76	34	144	ТТК№3	ТТК
Итого за день	1435	41,90	44,47	211,33	1412,05		

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 бобовыми (горох) и гречками	250/10	7,68	4,58	28,2	185,47	99/73	2008
	Шницель рыбный натуральный.	100	17,8	13,4	9	228	242	2008
	Картофель отварной	180	3,46	6,36	27,42	181,4	123	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Печенье	40	3,6	5,8	30,5	190,3	ТТК№2	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Яблоко)	250	1	1	24,5	117,5	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	27	151,8	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	ТТК№3	ТТК
Итого за день	1375	46,41	47,36	207,22	1451,47			

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	Бутерброд с сыром	15/20	5,25	5,25	8,64	102,67	ТТК№67	ТТК
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	10,1	2,9	106	23	2008
	Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом и сметаной	250/10/10	5,73	7,68	7,2	122,31	88/241	2008/ТТК
	Зразы рубленые из птицы	100/5	10,86	10	9,71	211	ТТК№24	ТТК
	Рис отварной с овощами.	180	1,82	1,9	31,39	202,8	ТТК№13	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	250	1	0,75	25,75	117,5	338	2017
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	27	151,8	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	ТТК№3	ТТК
Итого за день	1385	37,33	41,70	182,79	1353,08			

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	1,1	0,2	3,8	22	71	2017
	Борщ с курой и сметаной	250/10/10	5,82	6,32	9,38	118,2	75/307	2008
	Фрикадельки мясные	100	15	19,2	13,45	200,6	ТТК№21	ТТК
	Картофельное пюре с морковью	180	3,6	6,92	22,59	166,59	125	2008
	Соус сметанный с томатом	20	0,32	0,8	1,44	14	372	2008
	Кисель из кураги	200	0,7	0,1	37	151	406	2008
	Вафли	40	1,6	10,8	24,8	204	ТТК№11	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	250	1,92	0,58	18,85	95	ТТК№50	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	ТТК№1	ТТК

Хлеб школьный обогащенный	80	3,76	1,76	34	144	ТТК№3	ТТК
Итого за день	1320	39,62	48,68	201,31	1317,79		

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	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,6	123	51	2008
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13	2008
	Батон нарезной обогащенный	30	2,18	0,75	13,5	75,9	ТТК№1	ТТК
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) и мясом	250/10	8,16	5,91	18,82	161,38	99/241	2008/ТТК
	Запеканка картофельная с мясом	280	24,19	32,7	45,7	573,44	299	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Печенье	40	3,6	5,8	30,5	190,3	ТТК№2	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	ТТК№3	ТТК
Итого за день	1140	52,5	68,63	173,77	1518,52			

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 из свеклы с сыром и чесноком	100	4,7	19,5	7	224	48	2008
	Суп из овощей с мясом и сметаной.	250/10/10	4,04	4,55	10,8	105,45	ТТК№57/241	ТТК
	Рулет с луком и яйцом	100	17,29	13	9,71	225,71	280	2008
	Макаронь отварные с овощами	175/5	6,22	7,19	34,22	226,08	ТТК№69	ТТК
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Творожок	100	3,8	5	7,1	60,1	ТТК№70	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	250	1	0,75	25,75	117,5	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	27	151,8	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	ТТК№3	ТТК
	Итого за день	1320	45,22	53,01	166,88	1304,64		

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	Салат из сыра, яблок и огурцов	100	9,1	13,7	3,5	174	27	2008
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	3,88	4,26	18,85	104,57	ТТК№52/68	ТТК
	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	15,47	16,21	28,33	223,33	ТТК№47	ТТК
	Каша рассыпчатая (перловая)	180	4,32	5,52	45,24	247,2	323	2008
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	250	2,67	0,6	25	69,33	ТТК№51	ТТК
	Йогурт питьевой 2,5% - 3,2%	250	14	7,75	24,25	250	ТТК№20	ТТК
	Печенье	40	3,6	5,8	30,5	190,3	ТТК№2	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	2,82	1,32	25,5	108	ТТК№3	ТТК

Итого за день	1 505	59,36	56,26	250,87	1598,93	
Итого за период	16 090	551,79	594,66	2335,13	16685,04	
Среднее значение за период		46,0	49,6	194,6	1390,4	
Баланс БЖУ		0,9	1,0	4,0		
% соотношение БЖУ к ЭЦ		13	32	56		
Нормы:						
Обед						
		35,7-52,15	40,2-50,05	165-203	1050-1225	
Итого за обед за 1 неделю						
Среднее значение за обед за 1 неделю		271,4	279,0	1152,3	8140,6	
		45,2	46,5	192,0	1356,8	
Итого за обед за 2 неделю						
Среднее значение за обед за 2 неделю		280,4	315,6	1182,8	8544,4	
		46,7	52,6	197,1	1424,1	
Итого за обед за период						
Среднее значение за обед за период		551,8	594,7	2335,1	16685,0	
		46,0	49,6	194,6	1390,4	
% соотношение от сут. нормы обед						Норма, %
		34,1	34,7	33,6	39,7	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