

Согласовано:



«28» 03 2014 г.

КОПИЯ ВЕРНА



Ю.А. Иванов

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:



Генеральный директор
ООО "Торговый дом А.П.Иванов"
Ю.А.Иванов
2014 г.

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	Бутерброд с сыром и маслом	15/5/15	4,66	8,45	7,43	125,3	ТТК№68	ТТК
	Салат из квашеной капусты.	120	2,04	6	10,2	102,84	47	2017
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/45	4,7	5,15	22,81	126,58	ТТК№52/68	ТТК/2008
	Плов из птицы.	320	25,39	29,23	36,93	408	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)	300	1,2	0,9	30,9	141	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	27	151,8	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	80	3,76	1,76	34	144	ТТК№3	ТТК
Итого за день		1585	50,70	56,19	213,97	1430,52		

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	12,12	2,76	123,6	19	2008
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	300/15/10	5,96	8,44	14,83	138,88	76/241	2008/ТТК
	Запеканка картофельная с субпродуктами	330	26,66	26,14	58,87	578,16	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	40	2,9	1	18	101,2	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	80	3,76	1,76	34	144	ТТК№3	ТТК
Итого за день		1275	47,04	53,6	190,47	1381,44		

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	Салат из свежих помидоров	120	1,2	12,24	3,96	130,8	22	2008
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	300/15/10	5,85	8,44	10,01	140,09	84/241	2008/ТТК
	Котлета мясная.	120	12,56	13	12,6	250	ТТК№18	ТТК
	Рис отварной с овощами.	200	2,03	2,11	34,88	225,33	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)	300	2,31	0,69	22,62	114	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	1550	38,47	45,8	201,72	1476,77		
---------------	------	-------	------	--------	---------	--	--

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 9-11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Салат "Рыжик"	120	7,12	9,72	26,3	65	ТТК№64	ТТК
	Рассольник ленинградский с курой и сметаной	300/15/10	7,01	7,85	20,8	182	91/307	2008
	Шницель рыбный натуральный.	120	21,36	16,08	10,8	273,6	242	2008
	Пюре картофельное	200	4,13	7,2	27,06	188	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)	300	1,2	1,2	29,4	141	338	2017
	Творожок	100	3,8	5	7,1	60,1	ТТК№70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	80	3,76	1,76	34	144	ТТК№3	ТТК
Итого за день	1485,0	52,28	50,01	193,26	1240,9			

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 9-11

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	120	3,48	10,08	4,56	126	ТТК№30	ТТК
	Суп из овощей с мясом и сметаной.	300/15/10	4,87	5,47	13	126,93	ТТК№57/241	ТТК
	Котлеты рубленные из птицы	120	22,32	17,04	20,4	324	314	2008
	Макаронные изделия отварные	195/5	7,23	6,19	41,16	250,32	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
	Хлеб школьный обогащенный	80	3,76	1,76	34	144	ТТК№3	ТТК
Итого за день	1360	61,02	58,16	174,86	1482,55			

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 9-11

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Салат "Свеколка"	120	9,6	12,12	18,24	220,8	50	2008
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	300/15/10	5,96	8,44	14,83	138,88	76/241	2008/ТТК
	Яйцо под соусом	40/20	5,1	4,5	0,3	85	ТТК№29	ТТК
	Печень, запеченная с луком	120	5,49	10,1	11,67	152,73	ТТК№22	ТТК
	Рис отварной	200	4,93	8,4	43,73	270,67	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)	300	2,31	0,69	22,62	114	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	1610	47,55	51,21	226,09	1559,48			

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 9-11

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Салат из свежих огурцов	120	0,84	12,12	2,76	123,6	19	2008
	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками	300/15	9,3	5,55	34,17	224,7	99/73	2008
	Шницель рыбный натуральный.	120	21,36	16,08	10,8	273,6	242	2008
	Картофель отварной	200	3,84	7,07	30,47	201,56	123	2008

Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Фрукты свежие в ассортименте (Яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	141	338	2017
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
Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	27	151,8	ТТК№1	ТТК
Хлеб школьный обогащенный	80	3,76	1,76	34	144	ТТК№3	ТТК
Итого за день	1560	53,25	54,38	231,9	1636,56		

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 9-11

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	120	1,08	12,12	3,48	127,2	23	2008
	Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом и сметаной	300/15/10	6,9	9,24	8,66	147,22	88/241	2008/ТТК
	Зразы рубленые из птицы	120/5	12,93	11,9	11,56	251,19	ТТК№24	ТТК
	Рис отварной с овощами.	200	2,03	2,11	34,88	225,33	ТТК№13	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	300	1,2	0,9	30,9	141	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	1550	41,16	47,54	195,32	1485,41			

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 9-11

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Помидор свежий	120	1,32	0,24	4,56	26,4	71	2017
	Борщ с курой и сметаной	300/15/10	7,01	7,61	11,29	142,28	75/307	2008
	Фрикадельки мясные	120	18	23,04	16,15	240,72	ТТК№21	ТТК
	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	4,8	6,13	50,27	274,67	323	2008
	Соус сметанный с томатом	50	0,8	2	3,6	35	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)	300	2,31	0,69	22,62	114	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	1515	46,1	54,37	240,29	1534,47			

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 9-11

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Винегрет овощной	120	1,68	12,12	7,92	147,6	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	60	4,35	1,5	27	151,8	ТТК№1	ТТК
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) и мясом	300/15	9,89	7,16	22,8	195,52	99/241	2008/ТТК
	Запеканка картофельная с мясом	330	28,51	38,54	53,86	675,84	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	80	3,76	1,76	34	144	ТТК№3	ТТК

Итого за день	1315	61,94	78,93	209,23	1791,56		
---------------	------	-------	-------	--------	---------	--	--

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 9-11

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	120	5,64	23,4	8,4	268,8	48	2008
	Суп из овощей с мясом и сметаной.	300/15/10	4,87	5,47	13	126,93	ТТК№57/241	ТТК
	Рулет с луком и яйцом	120	20,74	15,6	11,66	270,86	280	2008
	Макароны отварные с овощами	195/5	6,91	7,99	38,03	251,2	ТТК№69	ТТК
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	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)	300	1,2	0,9	30,9	141	338	2017
	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	1525	53,72	62,32	198,89	1551,29			

Рацион: Комплексный обед Кадетские классы 9-11

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Салат из красной фасоли	120	9	6,84	17,64	168	47	2008
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/45	4,7	5,15	22,81	126,58	ТТК№52/68	ТТК
	Рыба запеченная в сметанном соусе	120	18,57	19,45	34	268	ТТК№47	ТТК
	Каша рассыпчатая (перловая)	200	4,8	6,13	50,27	274,67	323	2008
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	300	3,2	0,72	30	83,2	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	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	1735	68,03	55,7	311,17	1838,15			
Итого за период	18065	621,26	668,21	2587,17	18409,1			
Среднее значение за период		51,8	55,7	215,6	1534,1			
Баланс БЖУ		1,0	1,0	4,0				
% соотношение БЖУ к ЭЦ		13	33	56				

Нормы:							
Обед							
		42,6-61,95	47,1-58,8	193,8-238,35	1200-1400		
Итого за обед за 1 неделю		297,1	315,0	1200,4	8571,7		
Среднее значение за обед за 1 неделю		49,5	52,5	200,1	1428,6		
Итого за обед за 2 неделю		324,2	353,2	1386,8	9837,4		
Среднее значение за обед за 2 неделю		54,0	58,9	231,1	1639,6		
Итого за обед за период		621,3	668,2	2587,2	18409,1		
Среднее значение за обед за период		51,8	55,7	215,6	1534,1		
% соотношение от сут. нормы обед		34,7	33,1	33,4	38,4	Норма, %	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