

Согласовано:Утверждаю:

« _____ » _____ 2023г

Примерное циклическое двухнедельное диетическое (ЩД-щадящая диета) сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, 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

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 5-11 класс							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,41	8,46	32,8	236,74	189
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Чай с сахаром	185/15	3,2	2,8	13,6	81	378/429
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
Итого за Завтрак 5-11 класс		637	16,56	15,26	82,70	529,34	
Обед 5-11 класс							
	Салат "Свеколка"	100	8	101	15,2	183,4	50
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	1,45	1,83	18,85	104,57	97/112
	Котлеты рубленые из птицы паровые	100	17,63	12,55	12,5	198,2	315
	Рис отварной	180	4,44	7,56	39,3	243,6	325
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
Итого за Обед 5-11 класс		845	35,02	124,04	137,35	961,97	
Итого за день		1482	51,58	139,3	220,05	1491,31	

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 5-11 класс							

Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	195/5	8,77	9,16	34,71	256,77	184
Сыр (порциями) из твердых сортов	20	4,6	5,93		72,67	14
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	ТТК№1
Итого за Завтрак 5-11 класс	560	21,92	19,79	92,41	641,24	
Обед 5-11 класс						
Салат из свежих огурцов без кожицы	100	0,7	10	2,3	103	19
Борщ с капустой и картофелем мелкошинкованными и сметаной	250/5	3,1	3,98	11,8	104,6	76
Запеканка картофельная с субпродуктами	250	20,2	19,8	44,6	438	299
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	394
Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
Итого за Обед 5-11 класс	775	25,65	34,48	96,5	811,2	
Итого за день	1 335	47,57	54,27	188,91	1452,44	

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 5-11 класс							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	195/5	6,58	9,67	24,38	210,3	189
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433
	Фрукты свежие в ассортименте (Яблоко)	130	0,62	0,62	15,2	70,2	338
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1
Итого за Завтрак 5-11 класс		560	15,9	14,79	103,98	616,9	
Обед 5-11 класс							
	Помидор свежий	60	0,5	0,12	1,6	10,8	71
	Суп -лапша домашняя	200	2,64	3,44	11,04	85,6	106
	Котлета мясная паровая	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК№18
	Капуста цветная отварная	150	4	13,85	10,3	185,7	175
	Кисель из фруктов замороженных	200	0,11	0,11	27,9	113	403
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
Итого за Обед 5-11 класс		875	27,62	34,45	94,14	804,63	
Итого за день		1435	43,52	49,24	198,12	1421,53	

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 5-11 класс							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/30	16,58	12,55	15,62	245,74	224
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1
Итого за Завтрак 5-11 класс		590	23,08	15,05	83,62	569,14	
Обед 5-11 класс							
	Икра свекольная	100	4,17	8,17	10,17	130	56
	Суп картофельный с перловой крупой	250	3,7	2,8	19,6	119	98
	Пудинг рыбный паровой	100	12,21	11,62	9	228	242
	Пюре картофельное	180	4,46	7,78	29,16	203,04	335
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116	401
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
Итого за Обед 5-11 класс		795	27,94	31,47	115,83	897,24	
Итого за день		1 385	51,02	46,52	199,45	1466,38	

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 5-11 класс							
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	175/5	17,35	28,64	3,27	340,36	214
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
	Фрукты свежие в ассортименте (Яблоко)	130	0,62	0,62	15,2	70,2	338
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1
Итого за Завтрак 5-11 класс		567	23,97	31,36	73,07	672,96	
Обед 5-11 класс							
	Огурец свежий без кожицы	100	0,7	0,1	1,9	12	51
	Суп-пюре из разных овощей	250	4	5	12,1	109	115
	Котлеты рубленые из птицы паровые	100	9,4	6,08	10,08	150	314
	Макаронные изделия отварные	175/5	6,3	5,4	35,89	218,25	209

Кисель из фруктов замороженных	200	0,11	0,11	27,9	113	403
Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
Итого за Обед 5-11 класс	920	27,41	20,79	120,67	803,45	
Итого за день	1 487	51,38	52,15	193,74	1476,41	

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 5-11 класс							
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	100/5	3,73	4,2	19,37	130,74	189
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	70/30	15	11,33	24,25	189	225
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433
	Фрукты свежие в ассортименте (Яблоко)	130	0,62	0,62	15,2	70,2	338
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
Итого за Завтрак 5-11 класс		525	23,7	19,15	93,52	574,54	
Обед 5-11 класс							
	Икра морковная	100	3,8	8	7,5	118	56
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	1,45	1,83	18,85	104,57	97/112
	Суфле из печени	100	8,13	17	12,4	274	290
	Овощи, припущенные в молочном соусе	180	2,23	0,15	9,99	51,5	129
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
Итого за Обед 5-11 класс		980	23,11	31,18	113,24	880,27	
Итого за день		1 505	46,81	50,33	206,76	1454,81	

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 5-11 класс							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	195/5	6,5	9,6	24,3	210,3	189
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4

	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1
Итого за Завтрак 5-11 класс		575	16,5	14,8	91,9	572,7	
Обед 5-11 класс							
	Свекла отварная с маслом растительным	100	0,9	4	5,6	63,78	52
	Суп из картофеля	250	3,6	3,7	19,2	117	107
	Шницель рыбный натуральный паровой	100	17,8	13,4	9	228	242
	Пюре картофельное	180	4,46	7,78	29,16	203,04	335
	Компот из кураги	200	1	0,1	34,2	142	401
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
Итого за Обед 5-11 класс		760	30,66	29,98	116,96	855,02	
Итого за день		1 335	47,16	44,78	208,86	1427,72	

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 5-11 класс							
	Каша из пшена и риса жидкая "Дружба"	200	6,24	9,92	27,14	223,98	190
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Чай с молоком или сливками	200	3,2	2,8	13,6	81	378/429
	Сыр (порциями) твердых сортов	20	4,6	5,93		72,67	14
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1
Итого за Завтрак 5-11 класс		630	20,34	21,05	93,74	641,05	
Обед 5-11 класс							
	Салат из свежих огурцов без кожицы	100	0,7	10	2,3	103	19
	Суп картофельный с вермишелью	250	3,9	2,8	19	117	101
	Зразы рубленные из птицы паровые	100/5	14,86	12	9,71	211	ТТК№24
	Рис отварной	180	4,44	7,56	39,3	243,6	325
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
Итого за Обед 5-11 класс		955	31,4	36,56	134,81	1006,8	
Итого за день		1 585	51,74	57,61	228,55	1647,85	

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 5-11 класс							
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	175/5	17,35	28,64	3,27	340,36	214
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
	Фрукты свежие в ассортименте (Яблоко)	130	0,62	0,62	15,2	70,2	338
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	432
Итого за Завтрак 5-11 класс		520	22,37	31,56	60,67	618,76	
Обед 5-11 класс							
	Икра кабачковая	100	2,6	5,3	5,7	18	71
	Суп-поре из разных овощей	250	5,85	2,7	290	149	115
	Фрикадельки мясные паровые	100	7,27	9,64	13,46	200,6	ТТК№21
	Картофель отварной	180	3	5,22	23,7	157,2	125
	Кисель из кураги	200	0,11	0,11	27,9	113	406
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
Итого за Обед 5-11 класс		795	21,73	23,97	380,56	739	
Итого за день		1 315	44,1	55,53	441,23	1357,76	

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 5-11 класс							
	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	195/5	7,23	8,9	31,48	236,13	189
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Чай с молоком или сливками	200	3,2	2,8	13,6	81	378/429
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1
Итого за Завтрак 5-11 класс		565	16,73	14,1	98,08	580,53	
Обед 5-11 класс							
	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	7,7	12	40
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	250/35	1,61	2,92	20,69	114,83	92/69
	Запеканка картофельная с мясом	250	16,6	15,7	32,6	351	299
	Соус молочный	30	0,42	1,2	1,92	20,4	371
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
	Компот из изюма с витамином С	200	0,5	1	26,1	116	401

	Батон нарезной обогащенный	20	0,71	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
Итого за Обед 5-11 класс		910	25,44	29,52	111,91	764,83	
Итого за день		1 475	42,17	43,62	209,99	1345,36	

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 5-11 класс	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/30	16,58	12,55	15,62	245,74	224
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
	Фрукты свежие в ассортименте (Яблоко)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1
	Итого за Завтрак 5-11 класс	590	23,08	15,05	83,62	569,14	
Обед 5-11 класс	Икра свекольная	100	4,17	8,17	10,17	130	56
	Суп Крестьянский с перловой крупой	250	3,3	6,2	12,4	107	94
	Котлета мясная паровая	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК№18
	Макароны отварные	180	3,37	3,48	53,1	220,5	205
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,22	0,22	27,9	115	394
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
	Итого за Обед 5-11 класс	805	27,43	31,9	133,87	882,03	
Итого за день		1 395	50,51	46,95	217,49	1451,17	

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 5-11 класс	Суп молочный с крупой	250	3,71	4,47	7,68	89	121
	Сыр (порциями) твердых сортов	15	3,45	4,45		54,5	14
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	ТТК№1
	Чай с сахаром	185/15	0,3	0,1	15,2	62	431/429
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
Итого за Завтрак 5-11 класс		670	17,26	14,12	75,48	507,9	
Обед 5-11 класс							

Огурец свежий без кожицы	100	0,7	0,1	1,9	12	51
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	1,45	1,83	18,85	104,57	97/112
Хлебцы рыбные паровые	100	15	4,5	7	131	248
Капуста цветная отварная	180	3,72	16,6	12,3	222,8	175
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402
Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	ТТК№8
Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
Батон нарезной обогащенный	20	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1
Итого за Обед 5-11 класс	1195	30,67	29,53	115,05	876,57	
Итого за день	1865	47,93	43,65	190,53	1384,47	
Итого за период	17 599	575,49	683,95	2703,68	17377,21	
Среднее значение за период		48,0	57,0	225,3	1448,1	
Баланс БЖУ		0,9	1,0	4,0		
% отнош БЖУ к ЭЦ		13	35	62		

							норма, %
% соотношение от суг. нормы завтрак		26,1	23,8	25,7	25,2	20-25	
% соотношение от суг. нормы обед		36,2	48,3	41,6	36,5	30-35	
% соотношение от суг. нормы		62,3	72,1	67,3	61,6	50-60	