

Согласовано:Утверждаю:

« _____ » _____ 2023г

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

Ю.А.Иванов

2023г

Примерное циклическое сбалансированное диетическое меню (НКД - низкоуглеводная диета) 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	2008
	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 лимоном без сахара	200//7	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		637	13,66	12,56	84,3	510,34		
Обед 5-11 класс	Яйцо с зеленым горошком и кукурузой	40/25/25	8,4	11,49	0,65	100,1	ТТК№23	2008
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	1,45	1,83	18,85	104,57	97/112	
	Плов из птицы отварной	240	19,04	21,92	27,7	306	311	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара	200	0,6	0,1	31,7	131	402	
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	
Итого за Обед 5-11 класс		845	32,82	36,72	108,7	764,27		
Итого за день		1482	46,48	49,28	193	1274,61		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№
			Белки	Жиры	Углеводы		

Прием пищи	Наименование блюда	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	2008
	Сыр (порциями)	20	4,6	5,93		72,67	14	
	Чай без сахара	200	0,2	0,1	15	60	430/429	
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	
Итого за Завтрак 5-11 класс		560	19,02	18,79	72,61	540,04		
Обед 5-11 класс								
	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10	2,3	103	19	
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/5	3,11	4,98	11,82	104,61	76	2008
	Запеканка картофельная с субпродуктами паровая	250	20,2	19,8	44,6	438	299	
	Соус сметанный	20	0,28	0,8	1,28	13,6	371	
	Напиток яблочный без сахара	200	0,1	0,1	26,4	108	438	
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	
Итого за Обед 5-11 класс		835	27,72	37,06	116,2	889,81		
Итого за день		1 395	46,74	55,85	188,81	1429,85		

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								
	Блинчики с соусом клюквенный	187/30	14,36	14,18	25,64	287,27	ТТК№15	ТТК
	Какао с молоком без сахара	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		560	19,33	17,8	75,54	542,07		
Обед 5-11 класс								
	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	83	2008
	Котлета мясная паровая	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК№18	
	Рис отварной с овощами	180	1,82	5,49	22,99	202,8	ТТК№13	ТТК

Кисель из замороженных ягод без сахара	200	0,11	0,11	27,9	113	403
Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
Итого за Обед 5-11 класс	950	25,28	28,18	102,53	799,71	
Итого за день	1510	44,61	45,98	178,07	1341,78	

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	Суфле творожное паровое без сахара	180	32,6	8,1	14,8	266,4	5,46	
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	338	
	Чай без сахара	200	0,2	0,1	15	60	430/429	
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	
Итого за Завтрак 5-11 класс	590	35,25	9	49,5	426,4			
Обед 5-11 класс	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	
	Пюре картофельное	180	4,46	7,78	29,16	203,04	335	2008
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара	200	0,6	0,1	31,7	131	402	
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	
Итого за Обед 5-11 класс	795	33,19	39,43	126,81	939,74			
Итого за день	1 385	68,44	48,43	176,31	1366,14			

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	2008
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	

	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338	
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	
Итого за Завтрак 5-11 класс		567	19,6	29,64	41,77	513,96		
Обед 5-11 класс								
	Огурец соленый	100	1,1	0,2	3,8	22	70	2017
	Суп из овощей со свиной и сметаной	250/10/5	1,5	2	10,6	103,5	95/815	2008
	Котлеты рубленые из птицы паровые	100	9,4	6,08	10,08	150	314	
	Макароны отварные с овощами	175/5	3,37	3,48	53,1	220,56	205	2017
	Соус сметанный с томатом	30	0,48	1,2	2,16	21	372	
	Кисель из замороженных ягод без сахара	200	0,11	0,11	27,9	113	403	
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	
Итого за Обед 5-11 класс		920	23,29	17,55	150,44	852,66		
Итого за день		1 487	42,89	47,19	192,21	1366,62		

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 с маслом сливочным без сахара	145/5	5,32	6	27,6	186,7	189
	Пудинг из творога паровой без сахара	100	15	11,33	24,25	189	225
	Какао с молоком без сахара	200	2,9	2,5	24,8	134	433
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	100	0,7	0,23	7,5	38	338
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
Итого за Завтрак 5-11 класс		525	25,37	20,56	94,05	598,3	
Обед 5-11 класс							
	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, тушеная с луком	90	2,7	5,53	5,14	132,6	ТТК№6
	Овощи, припущенные в молочном соусе	180	2,23	0,15	9,99	51,5	129
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара	200	0,6	0,1	31,7	131	402

Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4
Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	ТТК№8
Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
Итого за Обед 5-11 класс	1 190	22,81	22,19	121,18	822,27	
Итого за день	1 715	48,18	42,75	215,23	1420,57	

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	Макароны с сыром	175/15/10	11,31	17,24	40,27	362,69	210	2008
	Чай без сахара	200	0,2	0,1	15	60	430/429	
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	
Итого за Завтрак 5-11 класс		575	16,96	20,94	78,17	573,29		
Обед 5-11 класс	Салат из свеклы отварной	100	1,4	16,7	8,25	92,6	52	
	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	
	Пюре картофельное	180	4,46	7,78	29,16	203,04	335	2008
	Компот из свежих плодов с витамином С без сахара	200	0,22	0,22	27,9	115	394	
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	
Итого за Обед 5-11 класс		760	34,89	44,06	124,29	946,71		
Итого за день		1 335	51,85	65	202,46	1520		

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 молочная жидкая "Дружба" без сахара	200	6,24	9,92	27,1	223,8	190

Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338	
Чай с молоком или сливками без сахара	200	3,2	2,8	13,6	81	378/429	
Сыр (порциями)	20	4,6	5,93		72,67	14	
Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	
Итого за Завтрак 5-11 класс	570	15,99	19,55	64	489,07		
Обед 5-11 класс							
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 рубленные из птицы паровые	100/5	15,86	12	9,71	211	ТТК№24	
Рис отварной с овощами	180	1,82	5,49	22,99	202,8	ТТК№13	ТТК
Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	
Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара	200	0,6	0,1	31,7	131	402	
Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	
Итого за Обед 5-11 класс	955	29,85	27,86	118,26	881,59		
Итого за день	1 525	45,84	47,41	182,26	1370,66		

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	2008
	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 без сахара	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								
	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 паровые	100	7,27	9,64	13,46	200,6	ТТК№21	
	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	

Кисель из кураги без сахара	200	0,11	0,11	27,9	113	406	
Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	
Итого за Обед 5-11 класс	795	20,11	25,55	104,59	742,52		
Итого за день	1 315	42,48	57,11	165,26	1361,28		

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 пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	195/5	7,23	8,9	31,48	236,13	189	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	338	
	Чай с молоком или сливками без сахара	200	3,2	2,8	13,6	81	378/429	
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1	
	Итого за Завтрак 5-11 класс	565	14,33	13	74,68	467,73		
Обед 5-11 класс	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	
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	
	Напиток яблочный без сахара	200	0,1	0,1	26,4	108	438	
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	
	Итого за Обед 5-11 класс	910	24,89	22,8	114,49	757,83		
Итого за день	1 475	39,22	35,8	189,17	1225,56			

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	Суфле творожное паровое без сахара	180	32,6	8,16	14,8	266,4	5,46	
	Чай без сахара	200	0,2	0,1	15	60	430/429	
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338	

	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1	
Итого за Завтрак 5-11 класс		590	36,2	9,66	63	488,6		
Обед 5-11 класс	Салат "Полоньский" с пекинской капустой	100	1,12	10,1	4,08	113,78	28	2008
	Суп из овощей со свиной и сметаной	250/10/5	1,5	2	10,6	127,94	95/815	2008
	Котлета мясная паровая	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК№18	
	Макаронь отварные с овощами	175/5	3,37	3,48	53,1	220,56	205	2017
	Компот из свежих плодов с витамином С без сахара	200	0,22	0,22	27,9	115	394	
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	
Итого за Обед 5-11 класс		805	21,56	29,51	126,08	857,61		
Итого за день		1 395	57,76	39,17	189,08	1346,21		

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 без сахара	250	3,71	4,46	7,6	89	121	
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45		54,5	14	
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1	
	Чай с лимоном без сахара	185/15/7	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		637	14,36	13,11	55,6	406,7	
Обед 5-11 класс	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	
	Морковь, с зеленым горошком в молочном соусе	180	4,98	21,74	16,62	285,65	135	2008
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара	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 (Апельсин)	150	1,6	0,36	15	41,6	338	
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	
	Итого за Обед 5-11 класс		1235	38,61	40,61	124,67	975,82	

Итого за день	1872	52,97	53,72	180,27	1382,52	
Итого за период	17 891	587,46	587,69	2252,13	16405,8	
Среднее значение за период		49,0	49,0	187,7	1367,2	
Баланс БЖУ		1,0	1,0	4,0		
% отнош БЖУ к ЭЦ		14	32	55		