

Согласовано:Утверждаю:

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 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 7 до 11 лет с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи                        | Наименование блюда   | Вес блюда   | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность | №ТК     |
|-----------------------------------|--|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|---------|
|                                   |  |             | Белки            | Жиры        | Углеводы      |                         |         |
| Завтрак 1-4 класс                 | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным без сахара | 150/5       | 5,6              | 6,4         | 24,8          | 179                     | 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 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   |
| <b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b> |  | <b>637</b>  | <b>11,85</b>     | <b>10,5</b> | <b>76,3</b>   | <b>452,6</b>            |         |
| Обед 1-4 класс                    | Яйцо с зеленым горошком и кукурузой                          | 20/25/25    | 4,24             | 11,49       | 0,65          | 100,1                   | ТТК№23  |
|                                   | Суп картофельный с мясными фрикадельками                     | 200/35      | 1,2              | 1,51        | 15,54         | 86,22                   | 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   |
| <b>Итого за Обед 1-4 класс</b>    |  | <b>845</b>  | <b>28,41</b>     | <b>36,4</b> | <b>105,39</b> | <b>745,92</b>           |         |
| <b>Итого за день</b>              |  | <b>1482</b> | <b>40,26</b>     | <b>46,9</b> | <b>181,69</b> | <b>1198,52</b>          |         |

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи                        | Наименование блюда                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № ТК    |
|-----------------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|---------|
|                                   |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |         |
| <b>Завтрак 1-4 класс</b>          |   |           |                  |       |          |                         |         |
|                                   | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным без сахара | 150/5     | 6,8              | 7,1   | 26,9     | 199                     | 184     |
|                                   | 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   |
| <b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b> |   | 560       | 17,05            | 16,73 | 64,8     | 482,27                  |         |
| <b>Обед 1-4 класс</b>             |   |           |                  |       |          |                         |         |
|                                   | Салат из свежих огурцов                             | 60        | 0,42             | 6     | 1,38     | 61,8                    | 19      |
|                                   | Борщ с капустой и картофелем и сметаной             | 200/5     | 2,5              | 4     | 9,5      | 84,1                    | 76      |
|                                   | 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   |
| <b>Итого за Обед 1-4 класс</b>    |   | 795       | 26,83            | 32,08 | 112,96   | 828,1                   |         |
| <b>Итого за день</b>              |   | 1 355     | 43,88            | 48,81 | 177,76   | 1310,37                 |         |

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи                        | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № ТК   |
|-----------------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------|
|                                   |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |        |
| <b>Завтрак 1-4 класс</b>          |  |           |                  |       |          |                         |        |
|                                   | Блинчики с соусом сметанным без сахара | 125/25    | 10,41            | 10,28 | 18,59    | 208,27                  | ТТК№12 |
|                                   | 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  |
| <b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b> |  | 560       | 15,38            | 13,9  | 68,49    | 463,07                  |        |
| <b>Обед 1-4 класс</b>             |  |           |                  |       |          |                         |        |
|                                   | Помидор свежий                         | 60        | 0,5              | 0,12  | 1,6      | 10,8                    | 71     |
|                                   | Щи со сметаной                         | 200/5     | 2,55             | 4,48  | 4,48     | 68,8                    | 84     |
|                                   | Котлета мясная паровая                 | 100       | 13,47            | 12,83 | 10,5     | 208,33                  | ТТК№18 |

|  |             |              |             |               |               |        |
|--|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------|
| Рис отварной с овощами                 | 150         | 1,52         | 4,58        | 19,16         | 169           | ТТК№13 |
| 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  |
| <b>Итого за Обед 1-4 класс</b>         | <b>880</b>  | <b>24,03</b> | <b>26,1</b> | <b>96,54</b>  | <b>741,93</b> |        |
| <b>Итого за день</b>                   | <b>1440</b> | <b>39,41</b> | <b>40</b>   | <b>165,03</b> | <b>1205</b>   |        |

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи           | Наименование блюда                             | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность | № ТК    |
|----------------------|--|--------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|---------|
|                      |  |              | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                         |         |
| Завтрак 1-4 класс    | Суфле творожное паровое без сахара             | 150          | 27,2             | 6,8           | 12,4           | 222                     | 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   |
|                      | <b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>              | <b>590</b>   | <b>29,85</b>     | <b>7,7</b>    | <b>47,1</b>    | <b>382</b>              |         |
| Обед 1-4 класс       | Икра свекольная                                | 60           | 2,5              | 4,9           | 6,1            | 78                      | 56      |
|                      | Рассольник ленинградский со сметаной           | 200/5        | 2,28             | 6,91          | 13,65          | 100,57                  | 91      |
|                      | Шницель рыбный натуральный                     | 100          | 17,8             | 13,4          | 9              | 228                     | 242     |
|                      | Пюре картофельное                              | 150          | 3,72             | 6,48          | 24,3           | 169,2                   | 335     |
|                      | 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   |
|                      | <b>Итого за Обед 1-4 класс</b>                 | <b>755</b>   | <b>30,23</b>     | <b>33,17</b>  | <b>114,55</b>  | <b>829,37</b>           |         |
| <b>Итого за день</b> | <b>1 345</b>                                   | <b>60,08</b> | <b>40,87</b>     | <b>161,65</b> | <b>1211,37</b> |                         |         |

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи        | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № ТК    |
|-------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|---------|
|                   |                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |         |
| Завтрак 1-4 класс | Омлет натуральный ( паровой ) | 145/5     | 14,45            | 23,86 | 2,73     | 283,64                  | 214     |
|                   | 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  |
| <b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b> |  | 567      | 16,7  | 24,86 | 41,23  | 457,24  |        |
| <b>Обед 1-4 класс</b>             |  |          |       |       |        |         |        |
|                                   | Огурец соленый                         | 60       | 0,66  | 0,12  | 2,28   | 13,2    | 70     |
|                                   | Суп из овощей со свининой и сметаной   | 200/10/5 | 1,22  | 1,62  | 8,6    | 83,97   | 95/815 |
|                                   | Котлеты рубленые из птицы паровые      | 100      | 9,4   | 6,08  | 10,08  | 150     | 314    |
|                                   | Макароны отварные с овощами            | 145/5    | 2,81  | 2,9   | 44,25  | 183,8   | 205    |
|                                   | 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  |
| <b>Итого за Обед 1-4 класс</b>    |  | 920      | 22,01 | 16,51 | 138,07 | 787,57  |        |
| <b>Итого за день</b>              |  | 1 487    | 38,71 | 41,37 | 179,3  | 1244,81 |        |

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи                        | Наименование блюда                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № ТК   |
|-----------------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------|
|                                   |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |        |
| <b>Завтрак 1-4 класс</b>          |  |           |                  |       |          |                         |        |
|                                   | Каша манная молочная с маслом сливочным без сахара   | 100/5     | 3,73             | 4,2   | 19,37    | 130,74                  | 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  |
| <b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b> |  | 525       | 23,78            | 18,76 | 85,82    | 542,34                  |        |
| <b>Обед 1-4 класс</b>             |  |           |                  |       |          |                         |        |
|                                   | Салат из соленых огурцов                             | 60        | 1,62             | 3,06  | 1,56     | 40,2                    | ТТК№7  |
|                                   | Суп картофельный с мясными фрикадельками             | 200/35    | 1,2              | 1,51  | 15,54    | 86,22                   | 97/112 |
|                                   | Печень, тушеная с луком                              | 90        | 2,7              | 5,53  | 5,14     | 132,6                   | ТТК№6  |
|                                   | Овощи, припущенные в молочном соусе                  | 150       | 1,86             | 0,13  | 8,33     | 42,92                   | 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 |
| <b>Итого за Обед 1-4 класс</b>        | <b>1 120</b> | <b>21,11</b> | <b>19,81</b> | <b>115,17</b> | <b>768,54</b>  |       |
| <b>Итого за день</b>                  | <b>1 645</b> | <b>44,89</b> | <b>38,57</b> | <b>200,99</b> | <b>1310,88</b> |       |

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи                        | Наименование блюда                               | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № ТК    |
|-----------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------|
|                                   |  |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |         |
| <b>Завтрак 1-4 класс</b>          | Макароны с сыром                                 | 125/15/10    | 8,48             | 12,93        | 30,2          | 272,02                  | 210     |
|                                   | 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   |
| <b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b> |  | <b>575</b>   | <b>14,13</b>     | <b>16,63</b> | <b>68,1</b>   | <b>482,62</b>           |         |
| <b>Обед 1-4 класс</b>             | Салат из свеклы отварной.                        | 60           | 0,84             | 3,6          | 4,95          | 55,56                   | 52      |
|                                   | Суп картофельный с горохом и гречками            | 200/10       | 6,2              | 3,7          | 16,3          | 149,8                   | 99/73   |
|                                   | Шницель рыбный натуральный                       | 100          | 17,8             | 13,4         | 9             | 228                     | 242     |
|                                   | Пюре картофельное                                | 150          | 3,72             | 6,48         | 24,3          | 169,2                   | 335     |
|                                   | 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   |
| <b>Итого за Обед 1-4 класс</b>    |  | <b>760</b>   | <b>32,11</b>     | <b>28,78</b> | <b>112,25</b> | <b>840,16</b>           |         |
| <b>Итого за день</b>              |  | <b>1 335</b> | <b>46,24</b>     | <b>45,41</b> | <b>180,35</b> | <b>1322,78</b>          |         |

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи               | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № ТК |
|--------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|------|
|                          |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |      |
| <b>Завтрак 1-4 класс</b> | Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" без сахара | 150       | 4,68             | 7,44 | 20,36    | 167,99                  | 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   |
| <b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>                    | <b>520</b>   | <b>14,43</b> | <b>17,07</b> | <b>57,26</b>  | <b>433,26</b>  |         |
| <b>Обед 1-4 класс</b>                                |              |              |              |               |                |         |
| Огурец соленый                                       | 60           | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 13,2           | 70      |
| Щи из квашеной капусты со сметаной                   | 200/5        | 2,52         | 4,49         | 5,83          | 74,12          | 88      |
| Зразы рубленые из птицы паровые                      | 100/5        | 15,86        | 12           | 9,71          | 211            | ТТК№24  |
| Рис отварной с овощами                               | 150          | 1,52         | 4,58         | 19,16         | 169            | ТТК№13  |
| 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   |
| <b>Итого за Обед 1-4 класс</b>                       | <b>885</b>   | <b>28,49</b> | <b>25,77</b> | <b>111,48</b> | <b>820,92</b>  |         |
| <b>Итого за день</b>                                 | <b>1 405</b> | <b>42,92</b> | <b>42,84</b> | <b>168,74</b> | <b>1254,18</b> |         |

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи                        | Наименование блюда                    | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № ТК   |
|-----------------------------------|---------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------|
|                                   |                                       |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |        |
| <b>Завтрак 1-4 класс</b>          |                                       |            |                  |              |              |                         |        |
|                                   | Омлет натуральный ( паровой)          | 145/5      | 14,45            | 23,86        | 2,73         | 283,64                  | 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 без сахара           | 200        | 1,5              | 1,3          | 22,4         | 107                     | 432    |
| <b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b> |                                       | <b>520</b> | <b>19,47</b>     | <b>26,78</b> | <b>60,13</b> | <b>562,04</b>           |        |
| <b>Обед 1-4 класс</b>             |                                       |            |                  |              |              |                         |        |
|                                   | Помидор свежий                        | 60         | 0,5              | 0,12         | 1,6          | 10,8                    | 71     |
|                                   | Борщ со сметаной                      | 200/5      | 2,41             | 4,5          | 7,48         | 80,39                   | 75     |
|                                   | Фрикадельки мясные паровые            | 100        | 7,27             | 9,64         | 13,46        | 200,6                   | ТТК№21 |
|                                   | Картофельное пюре с морковью          | 150        | 2,25             | 4,35         | 14,1         | 104,1                   | 125    |
|                                   | 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 |
| <b>Итого за Обед 1-4 класс</b> | <b>795</b>   | <b>18,74</b> | <b>23,5</b>  | <b>98,88</b>  | <b>694,89</b>  |       |
| <b>Итого за день</b>           | <b>1 315</b> | <b>38,21</b> | <b>50,28</b> | <b>159,01</b> | <b>1256,93</b> |       |

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи                        | Наименование блюда   | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № ТК    |
|-----------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------|
|                                   |  |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |         |
| <b>Завтрак 1-4 класс</b>          |  |              |                  |              |              |                         |         |
|                                   | Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным без сахара | 150/5        | 5,6              | 6,9          | 24,4         | 183                     | 189     |
|                                   | 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   |
| <b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b> |  | <b>565</b>   | <b>12,7</b>      | <b>11</b>    | <b>67,6</b>  | <b>414,6</b>            |         |
| <b>Обед 1-4 класс</b>             |  |              |                  |              |              |                         |         |
|                                   | Огурец свежий  | 60           | 0,42             | 0,06         | 1,14         | 7,2                     | 71      |
|                                   | Суп картофельный с фрикадельками рыбными                   | 200/35       | 1,32             | 2,41         | 17,06        | 94,68                   | 92/69   |
|                                   | 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   |
| <b>Итого за Обед 1-4 класс</b>    |  | <b>910</b>   | <b>24,32</b>     | <b>22,25</b> | <b>110,1</b> | <b>732,88</b>           |         |
| <b>Итого за день</b>              |  | <b>1 475</b> | <b>37,02</b>     | <b>33,25</b> | <b>177,7</b> | <b>1147,48</b>          |         |

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи               | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № ТК    |
|--------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|---------|
|                          |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |         |
| <b>Завтрак 1-4 класс</b> |                                      |           |                  |      |          |                         |         |
|                          | Суфле творожное паровое без сахара   | 150       | 27,2             | 6,8  | 12,4     | 222                     | 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  |
| <b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b> |  | 590      | 30,8  | 8,3   | 60,6  | 444,2  |        |
| <b>Обед 1-4 класс</b>             |  |          |       |       |       |        |        |
|                                   | Салат "Полоньский" с пекинской капустой          | 60       | 0,67  | 6,06  | 2,45  | 68,27  | 28     |
|                                   | Суп из овощей со свининой и сметаной             | 200/10/5 | 1,22  | 1,62  | 8,6   | 103,8  | 95/815 |
|                                   | Котлета мясная паровая                           | 100      | 13,47 | 12,83 | 10,5  | 208,33 | ТТК№18 |
|                                   | Макароны отварные с овощами                      | 145/5    | 2,81  | 2,9   | 44,25 | 183,8  | 205    |
|                                   | 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  |
| <b>Итого за Обед 1-4 класс</b>    |  | 765      | 20,27 | 24,51 | 113,6 | 751,2  |        |
| <b>Итого за день</b>              |  | 1 355    | 51,07 | 32,81 | 174,2 | 1195,4 |        |

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: суббота

| Прием пищи                        | Наименование блюда                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № ТК    |
|-----------------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|---------|
|                                   |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |         |
| <b>Завтрак 1-4 класс</b>          |  |           |                  |       |          |                         |         |
|                                   | Суп молочный с крупой без сахара                     | 200       | 2,97             | 3,57  | 6,14     | 71,2                    | 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   |
| <b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b> |  | 587       | 13,62            | 12,22 | 54,14    | 388,9                   |         |
| <b>Обед 1-4 класс</b>             |  |           |                  |       |          |                         |         |
|                                   | Огурец свежий  | 60        | 0,42             | 0,06  | 1,14     | 7,2                     | 71      |
|                                   | Суп картофельный с мясными фрикадельками             | 200/35    | 1,2              | 1,51  | 15,54    | 86,22                   | 97/112  |
|                                   | Рыба с луком   | 100/30    | 21,6             | 10,6  | 10,6     | 216                     | ТТК№25  |
|                                   | Морковь, с зеленым горошком в молочном соусе         | 150       | 4,15             | 18,12 | 13,85    | 238,04                  | 135     |
|                                   | 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   |
| <b>Итого за Обед 1-4 класс</b>    |  | 1165      | 37,25            | 36,63 | 117,83   | 905,06                  |         |



|                                   |        |        |        |         |          |  |
|-----------------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|--|
| <b>Итого за день</b>              | 1752   | 50,87  | 48,85  | 171,97  | 1293,96  |  |
| <b>Итого за период</b>            | 17 391 | 533,56 | 509,96 | 2098,39 | 14951,68 |  |
| <b>Среднее значение за период</b> |        | 44,5   | 42,5   | 174,9   | 1246,0   |  |
| <b>Баланс БЖУ</b>                 |        | 1,0    | 1,0    | 4,0     |          |  |
| <b>% отнош БЖУ к ЭЦ</b>           |        | 14     | 31     | 56      |          |  |