



**примерное циклическое двухнедельное диетическое (с заоблеванием органов  
пищеварения)сбалансированное меню 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 с вариантами выбора блюд**

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 с пониженным содержанием сахара	150/5	5,6	6,4	24,8	179	189
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	412
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Чай с сахаром	185/5	0,3	0,1	15,2	62	431
	Кисломолочный продукт 2.5%	125	4	3,1	13	100	601
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		<b>620</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	209
	Суп-пюре картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97
	Плов из птицы	240	19,04	21,92	27,7	306	311
	Котлета рубленая из птицы на пару*	100	9,4	6,08	10,08	150	314
	Рис отварной*	150	2,78	4,73	24,6	152,25	325
	Чай с сахаром*	185/5	0,2	0,1	15	60	430
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Батон нарезной обогащенный	100	7,25	2,5	49,5	253	412
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		<b>745</b>	<b>32,33</b>	<b>37,52</b>	<b>125,09</b>	<b>876,32</b>	
<b>Итого за обед *</b>		<b>745</b>	<b>25,07</b>	<b>26,41</b>	<b>115,37</b>	<b>801,57</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 365</b>	<b>44,18</b>	<b>48,02</b>	<b>201,39</b>	<b>1328,92</b>	
<b>Итого за день*</b>		<b>1 365</b>	<b>36,92</b>	<b>36,91</b>	<b>191,67</b>	<b>1254,17</b>	

\* варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным с пониженным содержанием сахара	150/5	6,8	7,1	26,9	199	184
	Сыр (порциями твердых сортов)	20	4,6	5,93		72,67	14
	Чай с сахаром	185/5	0,2	0,1	15	60	430
	Кисломолочный продукт 2.5%	125	4	3,1	13	100	601
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	412
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		<b>530</b>	<b>19,95</b>	<b>17,73</b>	<b>84,6</b>	<b>583,47</b>	
Обед 1-4 класс	Салат из свежих огурцов без кожицы	60	0,42	6	1,38	61,8	19
	Суп-пюре из картофеля	200	4,1	8,4	18,3	165	124
	Запеканка картофельная с субпродуктами	250	20,2	19,8	44,6	438	299
	Соус сметанный	20	0,28	0,8	1,28	13,6	371
	Котлета мясная паровая *	100	13,47	12,83	10,5	208,33	272
	Пюре картофельное*	150	3,72	6,48	24,3	169,2	335
	Чай с сахаром*	185/5	0,3	0,1	15,2	62	431
	Кисель из свежих плодов или ягод	200	1	0,2	17,78	89	602
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	412
	<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		<b>1 365</b>	<b>44,18</b>	<b>48,02</b>	<b>201,39</b>	<b>1328,92</b>



Согласовано:

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Торговый дом А.П.Иванов"

Ю.А.Иванов



« \_\_\_\_\_ » 202\_г

« \_\_\_\_\_ » 202\_г

**примерное циклическое двухнедельное диетическое (с заоблеванием органов пищеварения) сбалансированное меню 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 с вариантами выбора блюд**

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1-4 класс</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным с пониженным содержанием сахара	150/5	5,6	6,4	24,8	179	189
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	412
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Чай с сахаром	185/5	0,3	0,1	15,2	62	431
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	601
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		<b>620</b>	<b>11,85</b>	<b>10,5</b>	<b>76,3</b>	<b>452,6</b>	
<b>Обед 1-4 класс</b>							
	Яйцо с зеленым горошком и кукурузой	20/25/25	4,24	11,49	0,65	100,1	209
	Суп-пюре картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97
	Плов из птицы	240	19,04	21,92	27,7	306	311
	Котлета рубленая из птицы на пару*	100	9,4	6,08	10,08	150	314
	Рис отварной*	150	2,78	4,73	24,6	152,25	325
	Чай с сахаром*	185/5	0,2	0,1	15	60	430
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Батон нарезной обогащенный	100	7,25	2,5	49,5	253	412
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		<b>745</b>	<b>32,33</b>	<b>37,52</b>	<b>125,09</b>	<b>876,32</b>	
<b>Итого за обед *</b>		<b>745</b>	<b>25,07</b>	<b>26,41</b>	<b>115,37</b>	<b>801,57</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 365</b>	<b>44,18</b>	<b>48,02</b>	<b>201,39</b>	<b>1328,92</b>	
<b>Итого за день*</b>		<b>1 365</b>	<b>36,92</b>	<b>36,91</b>	<b>191,67</b>	<b>1254,17</b>	

\* варианты блюд на выбор учащегося

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 с пониженным содержанием сахара	150/5	6,8	7,1	26,9	199	184
	Сыр (порциями твердых сортов)	20	4,6	5,93		72,67	14
	Чай с сахаром	185/5	0,2	0,1	15	60	430
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	601
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	412
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		<b>530</b>	<b>19,95</b>	<b>17,73</b>	<b>84,6</b>	<b>583,47</b>	
<b>Обед 1-4 класс</b>							
	Салат из свежих огурцов без кожицы	60	0,42	6	1,38	61,8	19
	Суп-пюре из картофеля	200	4,1	8,4	18,3	165	124
	Запеканка картофельная с субпродуктами	250	20,2	19,8	44,6	438	299
	Соус сметанный	20	0,28	0,8	1,28	13,6	371
	Котлета мясная паровая *	100	13,47	12,83	10,5	208,33	272
	Пюре картофельное*	150	3,72	6,48	24,3	169,2	335
	Чай с сахаром*	185/5	0,3	0,1	15,2	62	431
	Кисель из свежих плодов или ягод	200	1	0,2	17,78	89	602
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	29,7	151,8	412



Итого за Обед 1-4 класс	790	30,35	36,7	113,04	919,2	
Итого за Обед*	760	26,36	35,31	99,38	818,13	
Итого за день	1 320	50,3	54,43	197,64	1502,67	
Итого за день*	1 290	46,31	53,04	183,98	1401,6	

\* варианты блюд на выбор учащегося

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>							
	Пудинг рисовый протертый (вареный на пару) с маслом	150/10	4,9	10,4	41,8	280	276
	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	412
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		570	14,22	15,52	121,4	686,6	
<b>Обед 1-4 класс</b>							
	Салат из отварной моркови с сыром	60	0,5	0,12	1,6	10,8	71
	Суп лапша домашняя	200	2,3	12,24	3,44	87,2	113
	Котлета мясная паровая	100	13,47	12,83	10,5	208,33	272
	Рис отварной с овощами	150	1,52	4,58	19,16	169	325
	Котлета рубленая из птицы паровая*	100	9,4	6,08	10,08	150	314
	Макаронные изделия отварные*	145/5	5,25	4,5	29,91	181,88	209
	Чай с сахаром*	185/5	0,3	0,1	15,2	62	431
	Кисель из замороженных ягод	200	0,11	0,11	27,9	113	403
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	601
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	412
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		875	24,8	33,98	95,4	789,53	
<b>Итого за Обед*</b>		865	24,65	27,14	93,03	693,08	
<b>Итого за день</b>		1445	39,02	49,5	216,8	1476,13	
<b>Итого за день*</b>		1435	38,87	42,66	214,43	1379,68	

\* варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1-4 класс</b>							
	Суфле творожное	150	18,1	15,3	21	210,63	328
	Яблоки печеные	130	0,46	0,46	24,24	102,96	751
	Чай с сахаром	185/5	0,2	0,1	15	60	430
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	412
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		510	21,66	16,86	80,04	474,79	
<b>Обед 1-4 класс</b>							
	Икра свекольная	60	2,5	4,9	6,1	78	56
	Суп крестьянский с крупой (овсяная)	200	1,54	3,6	8,01	71,1	94
	Шницель натуральный рубленый рыбный	100	17,8	13,4	9	228	242
	Пюре картофельное	150	3,72	6,48	24,3	169,2	335
	Котлета мясная паровая *	100	13,47	12,83	10,5	208,33	272
	Картофель отварной*	150	3,88	7,34	31,57	209,22	123
	Напиток яблочный*	200	0	0	0	106	674
	Чай с сахаром*	185/5	0,3	0,1	15,2	62	431
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	412
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		710	31,66	30,48	102,21	810,7	
<b>Итого за Обед*</b>		710	27,19	30,67	95,78	875,05	
<b>Итого за день</b>		1220	53,32	47,34	182,25	1285,49	
<b>Итого за день*</b>		1220	48,85	47,53	175,82	1349,84	

\* варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятница

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



<b>Завтрак 1-4 класс</b>	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	145/5	14,45	23,86	2,73	283,64	214
	Чай с сахаром*	185/5	0,3	0,1	15,2	62	431
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	412
	<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>	<b>550</b>	<b>21,05</b>	<b>26,36</b>	<b>70,93</b>	<b>609,04</b>	
<b>Обед 1-4 класс</b>	Салат из свежих огурцов без кожицы	60	0,42	6	1,38	61,8	19
	Суп-пюре из овощей	200	1,22	1,62	8,6	83,97	115
	Котлеты рубленые из птицы паровая	100	9,4	6,08	10,08	150	314
	Макаронные изделия отварные с овощами	145/5	2,81	2,9	44,25	183,8	205
	Суфле из птицы*	100	16	7	22	242	448
	Картофель отварной*	150	3,88	7,34	31,57	209,22	123
	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,22	0,22	27,9	115	394
	Чай с сахаром*	185/5	0,2	0,1	15	60	430
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	412
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>	<b>875</b>	<b>16,97</b>	<b>17,82</b>	<b>112,01</b>	<b>695,77</b>		
<b>Итого за Обед*</b>	<b>865</b>	<b>24,62</b>	<b>23,06</b>	<b>98,35</b>	<b>758,19</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>38,02</b>	<b>44,18</b>	<b>182,94</b>	<b>1304,81</b>		
<b>Итого за день*</b>	<b>1415</b>	<b>45,67</b>	<b>49,42</b>	<b>169,28</b>	<b>1367,23</b>		

\* варианты блюд на выбор учащегося

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 с пониженным содержанием сахара	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
	Груша печеная	100	0,35	0,35	18,6	79,2	751
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	412
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		<b>525</b>	<b>23,43</b>	<b>18,88</b>	<b>96,92</b>	<b>583,54</b>	
<b>Обед 1-4 класс</b>	Салат из свеклы	60	1,1	1,8	5,04	40	39
	Суп-пюре картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97
	Печень, тушеная с луком	100	2,7	5,53	5,14	132,6	220
	Овощи, припущенные в молочном соусе	150	1,86	0,13	8,33	42,92	129
	Тефтели мясные с соусом томатным*	100/20	15,1	18,3	12,3	275	283
	Рис отварной *	150	2,77	4,72	19,16	152,25	325
	Чай с сахаром*	185/5	0,2	0,1	15	60	430
	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	601
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	434
	Батон нарезной обогащенный	100	7,25	2,5	49,5	253	412
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		<b>1170</b>	<b>24,51</b>	<b>19,67</b>	<b>138,35</b>	<b>898,74</b>	
<b>Итого за Обед*</b>		<b>1180</b>	<b>22,32</b>	<b>18,73</b>	<b>127,34</b>	<b>804,47</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1695</b>	<b>47,94</b>	<b>38,55</b>	<b>235,27</b>	<b>1482,28</b>	
<b>Итого за день*</b>		<b>1705</b>	<b>45,75</b>	<b>37,61</b>	<b>224,26</b>	<b>1388,01</b>	

\* варианты блюд на выбор учащегося

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>	Макаронные изделия с сыром	125/15/10	8,48	12,93	30,2	272,02	210
	Чай с сахаром	185/5	0,2	0,1	15	60	430
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	601
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	412
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		<b>545</b>	<b>18,48</b>	<b>18,13</b>	<b>97,8</b>	<b>634,42</b>	



Обед 1-4 класс							
Салат из свеклы с сыром	60	0,64	2,6	1,95	35,56	31	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,4	1	16,8	94	109	
Шницель натуральный рубленый рыбный	100	17,8	13,4	9	228	242	
Пюре картофельное	150	3,72	6,48	24,3	169,2	335	
Котлета мясная паровая *	100	13,47	12,83	10,5	208,33	272	
Картофель отварной*	150	3,88	7,34	31,57	209,22	123	
Компот из свежих плодов с витамином С*	180	0,2	0,2	25,11	103,5	394	
Чай с сахаром*	185/5	0,2	0,1	15	60	430	
Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	412	
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>	<b>730</b>	<b>27,66</b>	<b>24,58</b>	<b>86,85</b>	<b>687,96</b>		
<b>Итого за Обед*</b>	<b>740</b>	<b>23,49</b>	<b>24,97</b>	<b>105,73</b>	<b>751,81</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1275</b>	<b>46,14</b>	<b>42,71</b>	<b>184,65</b>	<b>1322,38</b>		
<b>Итого за день*</b>	<b>1285</b>	<b>41,97</b>	<b>43,1</b>	<b>203,53</b>	<b>1386,23</b>		

\* варианты блюд на выбор учащегося

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" с пониженным содержанием 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	200	3,2	2,8	13,6	81	378
	Сыр (порциями полутвердые сорта)	20	4,6	5,93		72,67	14
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	412
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		<b>580</b>	<b>18,78</b>	<b>18,57</b>	<b>86,96</b>	<b>585,06</b>	
<b>Обед 1-4 класс</b>							
	Салат из квашеной капусты	60	0,66	0,12	2,28	13,2	12
	Бульон куриный с яйцом	200	0,52	4,49	5,83	74,12	к/к
	Зразы рубленые из птицы паровые	100/5	15,86	12	9,71	211	221
	Рис отварной с овощами	150	1,52	4,58	19,16	169	325
	Шницель рыбный рубленый на пару*	100	17,8	13,4	9	228	242
	Макаронные изделия отварные*	145/5	5,25	4,5	29,91	181,88	209
	Чай с сахаром*	185/5	0,2	0,1	15	60	430
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	601
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	409
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		<b>880</b>	<b>25,04</b>	<b>25,27</b>	<b>101,58</b>	<b>770,32</b>	
<b>Итого за Обед*</b>		<b>865</b>	<b>30,31</b>	<b>26,59</b>	<b>94,92</b>	<b>729,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>43,82</b>	<b>43,84</b>	<b>188,54</b>	<b>1355,38</b>	
<b>Итого за день*</b>		<b>1 445</b>	<b>49,09</b>	<b>45,16</b>	<b>181,88</b>	<b>1314,26</b>	

\* варианты блюд на выбор учащегося

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 (с маслом сливочным)	145/5	14,45	23,86	2,73	283,64	214
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	412
	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
<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>							
	Салат из свежих помидоров	60	0,5	0,12	1,6	10,8	17
	Суп-пюре из овощей со сметаной	200/5	2,41	4,5	7,48	80,39	115
	Фрикадельки мясные	100	7,27	9,64	13,46	200,6	291
	Пюре картофельное 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
	Котлета рубленая из птицы паровая*	100	9,4	6,08	10,08	150	314
	Рис отварной*	150	2,77	4,72	19,16	152,25	325
	Чай с сахаром*	185/5	0,2	0,1	15	60	430
	Кисель из кураги	200	0,11	0,11	27,9	113	406
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	412
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		<b>815</b>	<b>18,66</b>	<b>21,52</b>	<b>105,58</b>	<b>725,29</b>	



Итого за Обед*			785	21,08	17,52	92,92	655,84	
Итого за день			1335	38,13	48,3	165,71	1287,33	
Итого за день*			1305	40,55	44,3	153,05	1217,88	

\* варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: четверг

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 с пониженным содержанием сахара	150/5	5,6	6,9	24,4	183	189
	Груша печеная	130	0,46	0,46	24,24	102,96	751
	Чай с молоком или сливками	200	3,2	2,8	13,6	81	378
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	412
	<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		565	15,06	12,16	101,84	569,36
Обед 1-4 класс	Салат из свежих огурцов без кожицы	60	0,42	0,06	1,14	7,2	19
	Суп-пюре картофельный с фрикадельками рыбными	200/35	1,32	2,41	17,06	94,68	92
	Запеканка картофельная с мясом	250	16,6	15,7	32,6	351	299
	Котлета мясная паровая *	100	13,47	12,83	10,5	208,33	272
	Картофель отварной*	150	3,88	7,34	31,57	209,22	123
	Компот из свежих яблок*	180	0,15	0,15	20,93	86,25	394
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	601
	Чай с сахаром	185/5	0,2	0,1	15	60	430
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	412
	<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		900	25,44	22,37	98,6	714,08
<b>Итого за Обед*</b>		890	26,14	26,89	114	806,88	
<b>Итого за день</b>		1465	40,5	34,53	200,44	1283,44	
<b>Итого за день*</b>		1455	41,2	39,05	215,84	1376,24	

\* варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Суфле творожное	150	14,21	10,76	13,39	210,63	328
	Чай с сахаром	185/5	0,2	0,1	15	60	430
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	412
	<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		550	20,71	13,26	81,39	534,03
Обед 1-4 класс	Салат "Полонинский" с пекинской капустой	60	0,67	6,06	2,45	68,27	28
	Суп крестьянский с крупой (овсяной)	200	1,22	1,62	8,6	103,8	94
	Котлета мясная паровая	100	13,47	12,83	10,5	208,33	272
	Макароны отварные с овощами	145/5	2,81	2,9	44,25	183,8	205
	Тефтели мясные с соусом томатным*	100/20	15,1	18,3	12,3	275	283
	Каша гречневая рассыпчатая*	150	3,6	4,6	37,7	206	323
	Чай с сахаром*	185/5	0,2	0,1	15	60	430
	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,22	0,22	27,9	115	394
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	412
	<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		750	21,29	24,63	113,5	780,4
<b>Итого за Обед*</b>		760	23,69	31,68	95,85	814,27	
<b>Итого за день</b>		1300	42	37,89	194,89	1314,43	
<b>Итого за день*</b>		1310	44,4	44,94	177,24	1348,3	

\* варианты блюд на выбор учащегося

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
	Сыр (порциями твердых сортов)	15	3,45	4,45		54,5	14



Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	39,6	202,4	412
Чай с сахаром	185/5	0,2	0,1	15	60	430
Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	601
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>	<b>610</b>	<b>16,42</b>	<b>13,22</b>	<b>73,74</b>	<b>488,1</b>	
<b>Обед 1-4 класс</b>						
Яйцо с зеленым горошком и кукурузой	20/25/25	4,24	11,49	0,65	100,1	209
Суп-пюре картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97
Рыба отварная	100	21,6	10,6	10,6	216	337
Морковь, с зеленым горошком в молочном соусе	150	4,15	18,12	13,85	238,04	135
Котлета рубленая из птицы паровая*	100	9,4	6,08	10,08	150	314
Пюре картофельное*	150	3,72	6,48	24,3	169,2	335
Чай с сахаром*	185/15	0,2	0,1	15	60	430
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	434
Яблоко печеное	130	0,46	0,46	24,24	102,96	751
Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	412
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>	<b>1125</b>	<b>40,95</b>	<b>48,28</b>	<b>126,48</b>	<b>1088,52</b>	
<b>Итого за Обед*</b>	<b>1115</b>	<b>27,92</b>	<b>32,12</b>	<b>119,71</b>	<b>882,68</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1735</b>	<b>57,37</b>	<b>61,5</b>	<b>200,22</b>	<b>1576,62</b>	
<b>Итого за день*</b>	<b>1725</b>	<b>44,34</b>	<b>45,34</b>	<b>193,45</b>	<b>1370,78</b>	

**\* варианты блюд на выбор учащегося**

Нормы:						
Завтрак		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
Обед		23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5	
Итого:		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410	
Итого за завтрак за 1 неделю		112,2	105,9	530,2	3390,0	
Среднее значение за завтрак за 1 неделю		18,7	17,6	88,4	565,0	
Итого за завтрак за 2 неделю		108,9	102,1	501,9	3373,0	
Среднее значение за завтрак за 2 неделю		18,2	17,0	83,6	562,2	
Итого за обед за 1 неделю		160,6	176,2	686,1	4990,3	
Среднее значение за обед за 1 неделю		26,8	29,4	114,4	831,7	
Итого за обед за 2 неделю		159,0	166,7	632,6	4766,6	
Среднее значение за обед за 2 неделю		26,5	27,8	105,4	794,4	
Итого за завтрак за период		221,1	208,0	1032,1	6763,1	
Среднее значение за завтрак за период		18,4	17,3	86,0	563,6	
Итого за обед за период		319,7	342,8	1318,7	9756,8	
Среднее значение за обед за период		26,6	28,6	109,9	813,1	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>45,1</b>	<b>45,9</b>	<b>195,9</b>	<b>1376,7</b>	
<b>Баланс БЖУ</b>		<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>4,0</b>		
<b>% отнош БЖУ к ЭЦ</b>		<b>13</b>	<b>30</b>	<b>67</b>		

% соотношение от сут. нормы завтрак		23,9	21,9	25,7	24,0	норма, % 20-25
% соотношение от сут. нормы обед		34,6	36,2	32,8	34,6	30-35
% соотношение от сут. нормы		58,5	58,1	58,5	58,6	50-60

**Вариативное**

Итого за завтрак за 1 неделю		112,2	105,9	530,2	3390,0	
Среднее значение за завтрак за 1 неделю		18,7	17,6	88,4	565,0	
Итого за завтрак за 2 неделю		108,9	102,1	501,9	3373,0	
Среднее значение за завтрак за 2 неделю		18,2	17,0	83,6	562,2	
Итого за обед* за 1 неделю		150,2	161,3	629,3	4750,5	
Среднее значение за обед за 1 неделю		25,0	26,9	104,9	791,7	
Итого за обед *за 2 неделю		152,6	159,8	623,1	4640,7	
Среднее значение за обед за 2 неделю		25,4	26,6	103,9	773,4	
Итого за завтрак за период		221,1	208,0	1032,1	6763,1	
Среднее значение за завтрак за период		18,4	17,3	86,0	563,6	



Итого за обед* за период	302,8	321,1	1252,4	9391,2	
Среднее значение за обед за период	25,2	26,8	104,4	782,6	
Среднее значение за период	43,7	44,1	190,4	1346,2	
Баланс БЖУ	0,9	0,9	4,0		
% отнош БЖУ к ЭЦ	13	29	57		

						норма, %
% соотношение от сут. нормы завтрак	23,9	21,9	25,7	24,0		20-25
% соотношение от сут. нормы обед	32,8	33,9	31,2	33,3		30-35
% соотношение от сут. нормы	56,7	55,8	56,8	57,3		50-60