

Утверждаю:

Циклическое двухмездельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный 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 Комплексный обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Салат из квашенной капусты	100	1,6	5,1	7,7	83	47	2008
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	1,45	1,83	18,85	104,57	97/112	2008
	Плов из птицы	250	19,83	22,83	28,85	318,75	311	2008
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Хлеб школьный обогащенный	50	2,35	1,1	24,88	90	ТТК№3	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (груша)	130	0,5	0,4	13,4	61,1	338	2017
Итого за Комплексный обед		1 140	30,33	34,46	138,38	888,42		
Итого за день		1 140	30,33	34,46	138,38	888,42		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

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	100	0,7	10	2,3	103	19	2008
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/5	3,11	4,98	11,82	104,61	76	2008
	Запеканка картофельная с субпродуктами	250	20,2	19,8	44,6	438	299	2008
	Соус сметанный	20	0,28	0,8	1,28	13,6	371	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Кондитерские изделия	20	1,48	0,65	14,62	81,4	ТТК №5	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	0,38	0,38	9,77	47	338	2017
Итого за Комплексный обед		985	29,03	37,69	122,07	948,61		

Итого за день	985	29,03	37,69	122,07	948,61		
---------------	-----	-------	-------	--------	--------	--	--

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	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	84	2008
	Котлета мясная	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК№18	ТТК
	Рис отварной с овощами	180	1,82	5,49	22,99	202,8	ТТК№13	ТТК
	Кисель из клюквы	200	0,11	0,11	24,89	103	437	2008
	Печенье	40	3,6	5,8	30,5	190,3	ТТК №2	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	ТТК
Итого за Комплексный обед		935	26,33	31,38	126,92	930,61		
Итого за день		935	26,33	31,38	126,92	930,61		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	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	2008
	Пюре картофельное	180	4,46	7,78	29,16	203,04	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные.	180	0,9	0,18	16	80,1	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	338	2017
Итого за Комплексный обед		985	33,04	39,31	111,01	887,64		
Итого за день		985	33,04	39,31	111,01	887,64		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед								
	Огурец соленый	100	1,1	0,2	3,8	22	70	2017

Суп из овощей со свининой и сметаной	250/10/5	1,5	2	10,6	103,5	95/815	2008
Котлеты рубленые из птицы	100	9,4	6,08	10,08	150	314	2008
Макаронные изделия отварные	175/5	6,3	5,4	35,89	218,25	209	2008
Соус сметанный с томатом	30	0,48	1,2	2,16	21	372	2008
Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,22	0,22	27,9	115	394	2008
Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК №4	ТТК
Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	72	ТТК №1	ТТК
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
Итого за Комплексный обед	1080	27,78	20,08	143,13	873,75		
Итого за день	1080	27,78	20,08	143,13	873,75		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	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	110	3,3	6,76	6,29	223,14	ТТК №6	ТТК
	Рис отварной	180	3,33	5,67	29,52	182,7	325	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	19,78	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК №1	ТТК
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	ТТК №8	ТТК
Итого за Комплексный обед	1 155	22,36	26,44	126,84	949,61			
Итого за день	1 155	22,36	26,44	126,84	949,61			

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,25	92,6	52	2008
	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	2008
	Пюре картофельное	180	4,46	7,78	29,16	203,04	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	20	0,94	0,44	9,95	36	ТТК №3	ТТК

Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	0,38	0,38	9,77	47	338	2017
Итого за Комплексный обед	960	33,66	32,78	104,09	881,11		
Итого за день	960	33,66	32,78	104,09	881,11		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	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 рубленые из птицы	100/5	15,86	12	9,71	211	ТТК№24	ТТК
	Рис отварной с овощами	180	4,05	10,51	39,05	267	ТТК№13	ТТК
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК №9	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Зефир обогащенный	35	0,28	0,04	27,93	114,1	ТТК №10	ТТК
Итого за Комплексный обед	1 115	27,41	29,42	149,25	952,29			
Итого за день	1 115	27,41	29,42	149,25	952,29			

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	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	100	7,27	9,64	13,46	200,6	ТТК№21	ТТК
	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	2008
	Кисель из кураги	200	0,11	0,11	27,9	113	406	2008
	Вафли	20	0,8	5,4	12,4	102	ТТК№11	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
Итого за Комплексный обед	1 040	20,91	30,95	116,99	844,52			
Итого за день	1 040	20,91	30,95	116,99	844,52			

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	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	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	17,78	89	442	2008
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	19,8	101,2	ТТК№1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	338	2017
	Йогурт	125	5	3,88	17,13	125	ТТК№14	ТТК
Итого за Комплексный обед		1 170	30,69	24,98	139,6	914,43		
Итого за день		1 170	30,69	24,98	139,6	914,43		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	Салат "Полоцкий" с пекинской капустой	100	1,12	10,1	4,08	113,78	28	2008
	Суп из овощей со свининой и сметаной	250/10/5	1,5	2	10,6	127,94	95/815	2008
	Котлета мясная	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК№18	ТТК
	Макаронные изделия отварные	175/5	6,3	5,4	35,89	218,25	209	2008
	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,22	0,22	27,9	115	394	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
	Кондитерские изделия	20	1,48	0,65	14,62	81,4	ТТК№5	ТТК
	Итого за Комплексный обед		905	25,97	32,08	123,49	936,7	
Итого за день		905	25,97	32,08	123,49	936,7		

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед	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	ТТК
	Морковь, с зеленым горошком в молочном соусе	180	4,98	21,74	16,62	285,65	135	2008
	Итого за Комплексный обед		610	28,76	34,27	256,62	433	

Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3	ТТК
Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9,9	50,6	ТТК№1	ТТК
Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	150	1,6	0,36	15	41,6	338	2017
Итого за Комплексный обед	1 105	34,26	36,11	124,47	913,42		
Итого за день	1 105	34,26	36,11	124,47	913,42		
Итого за период	12 575	341,77	375,68	1526,24	10921,11		
Среднее значение за период		28,5	31,3	127,2	910,1		
Баланс БЖУ		0,9	1,0	4			
% соотношение БЖУ к ЭЦ		13	31	56			

Нормы:							
Обед				27-31,5	27,6-32,2	14,9-134,0	816-952
Итого за обед за 1 неделю				168,9	189,4	768,4	5478,6
Среднее значение за обед за 1 неделю				28,1	31,6	128,1	913,1
Итого за обед за 2 неделю				172,9	186,3	757,9	5442,5
Среднее значение за обед за 2 неделю				28,8	31,1	126,3	907,1
Итого за обед за период				341,8	375,7	1526,2	10921,1
Среднее значение за обед за период				28,5	31,3	127,2	910,1
							Норма, %
% соотношение от сут. нормы обед				31,6	34,0	33,2	33,5
							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

Таблица замен блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях с учетом их пищевой ценности (Приложение №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

День по меню	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Варианты замены
1 неделя			
Понедельник			
	Обед	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	Напитки и компоты в ассортименте
Вторник			
	Обед	Салат из свежих огурцов	Огурец свежий Помидор свежий
			Салат из свежих овощей
			Огурец соленый
		Запеканка картофельная с субпродуктами	Котлета мясная
			Бифштекс из свинины
			Картофельное пюре
			Картофель отварной
			Соус томатный
		Соус сметанный	Соус сметанно-томатный
		Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью натуральных	Сок в индивидуальной упаковке
			Компоты в ассортименте
			Напитки в ассортименте
Среда			
	Обед	Помидор свежий	Огурец свежий
			Огурец соленый
			Салат из свежих овощей
			Салат из свежих помидор
			Салат из свежих огурцов
		Котлета мясная	Котлета рубленая из птицы
		Рис отварной с овощами	Рис отварной
		Напиток клюквенный	Напитки в ассортименте
			Компоты в ассортименте
Четверг			
	Обед	Икра свекольная	Зеленый горошек припущенный

				Салат из свеклы отварной
				Салат "Свеколка"
			Шницель рубленый рыбный	Котлета мясная
				Котлета рубленая из птицы
			Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью натуральные	Напитки в ассортименте
				Компоты в ассортименте
Пятница				
	Обед		Огурец соленый	Салат из квашеной капусты
				Огурец свежий
			Макароны отварные с овощами	Макароны отварные
			Йогурт	Кисломолочный продукт в ассортименте
Суббота				
			Печень, жареная с луком	Тефтели мясные
			Овощи припущенные в молочном соусе	Макароны отварные
				Рагу из овощей
			Компот из смеси сухофруктов с витамином С	Напитки в ассортименте
				Компоты в ассортименте
			Мандарин свежий	Фрукты в ассортименте
			Йогурт	Кисломолочный продукт в ассортименте
			Печенье	Кондитерское изделие в ассортименте
2 неделя				
Понедельник				
	Обед		Шницель рубленый рыбный	Котлета рубленая из птицы
				Котлета мясная
			Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью натуральные	Напитки в ассортименте
				Компоты в ассортименте
Вторник				
	Обед		Огурец соленый	Огурец свежий
				Салат из квашеной капусты
				Салат из свежих огурцов
				Салат из свежих овощей
			Зразы рубленые из птицы	Котлеты рубленые из птицы
			Рис отварной с овощами	Рис отварной

		Йогурт	Кисломолочный продукт в ассортименте
		Компот из смеси сухофруктов с витамином С	Напитки в ассортименте
			Компоты в ассортименте
Среда	Обед	Помидор свежий	Огурец свежий
			Салат из свежих овощей
			Салат из свежих помидоров
		Пюре картофельное с морковью	Картофельное пюре
		Фрикадельки мясные	Тефтели мясные
		Вафли	Котлета мясная
			Кондитерское изделие в ассортименте
Четверг	Обед	Огурец свежий	Помидор свежий
			Огурец соленый
			Салат из свежих овощей
			Салат из свежих огурцов
		Запеканка картофельная с мясом	Биштекс из свинины
			Котлета мясная
			Картофель отварной
			Картофельное пюре
		Йогурт	Кисломолочный продукт в ассортименте
		Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью натуральные	Напитки в ассортименте
			Компоты в ассортименте
Пятница	Обед	Салат "Полоньский" с пекинской капустой	Салат из свежих овощей
			Салат "Полоньский" с белокачанной капустой
		Макаронные отварные с овощами	Макаронные отварные
		Компот из свежих плодов с витамином С	Напитки в ассортименте
			Компоты в ассортименте
Суббота	Обед	Огурец свежий	Огурец соленый
			Помидор свежий
		Апельсин свежий	Фрукты в ассортименте
			Салат из свежих овощей
		Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	Картофельное пюре

С 01.03 в салатах замена лука репчатого на лук зеленый
В процессе приготовления блюд исключается жарка

Примечание: Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Сборники:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

Лечебное питание. Практическое руководство. Санкт-Петербург, Э.Н.Преображенская, 2013

Сводка по витаминам и минеральным веществам рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления учащимся в возрасте с 12 до 18 лет

Дата / Категория питающихся	Ca	Mg	P	Fe	Вит.В1	Вит.С	РЭ	Вит.Е
1 неделя понедельник								
Учащиеся 5-11 классы	302	200,21	752,46	29,48	0,51	63,98	446,91	12,28
1 неделя вторник								
Учащиеся 5-11 классы	164,55	153,95	568,32	17,53	0,64	69,95	631,17	12,7
1 неделя среда								
Учащиеся 5-11 классы	291,63	152,96	550,83	7,98	0,34	30,75	474,81	6,97
1 неделя четверг								
Учащиеся 5-11 классы	244,14	164,78	608,57	13,42	0,53	40,54	542,97	11,9
1 неделя пятница								
Учащиеся 5-11 классы	375,34	135,13	505,85	9,83	0,66	35,25	649,23	6,04
1 неделя суббота								
Учащиеся 5-11 классы	399,27	139,58	812,69	19,07	0,83	43,26	8820,5	8,47
2 неделя понедельник								
Учащиеся 5-11 классы	232,11	148,4	572,35	12,39	0,53	36,53	431,07	9,61
2 неделя вторник								
Учащиеся 5-11 классы	198,97	122,7	363,66	10,18	0,3	33,55	423,21	8,1
2 неделя среда								
Учащиеся 5-11 классы	338,52	166,12	565,47	8,58	0,43	24	1243,18	7,99
2 неделя четверг								
Учащиеся 5-11 классы	325,21	174,71	690,19	15,15	0,84	68,59	432,77	37,81
2 неделя пятница								
Учащиеся 5-11 классы	256,96	104,17	393,71	7,91	0,37	19,35	534,68	6,2
2 неделя суббота								
Учащиеся 5-11 классы	276,22	156,02	602,57	9,69	0,75	35,08	578	37,82
Итого за период								
Учащиеся 5-11 классы								
Среднее фактическое	283,74	151,56	582,22	13,43	0,56	41,74	1267,38	13,82
Норма (стандартное значение) 100 %	1 200	300	1200	18	1,4	70	900	
Отклонение (относительное) от сут.норм (30-35%), %	-77	-49	-51	-25	-60	-40	41%	

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



Иванов Ю.А.