

Генерая в ны портина в ктор

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:

Утверждаю:

ООО "Торгантий директор

Ю.А.Иванов"

ООА.Иванов

2025г

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (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:	7-11 лет (обед)	Неделя:	1		День:	понедельни	1K	
Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº	Сборник
пищи		Воо олиода	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	Соорник
Обед					>		,	
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,62	3,77	51	55	2017
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	215	3,94	5,58	9,81	91,88	76	TTK
	Котлеты из птицы	90	9,45	10,89	4,59	153	95	TTK
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	TTK
	Батон нарезной обогащенный	30	2,18	0,75	13,5	75,9	1	ТТК
Итого за	Обед	910	28,22	31,64	114,87	842,78		

Рацион:	7-11 лет (обед)	Неделя:	1		День:	вторник		
Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пиг	цевые веще	ства	Энерге-	Peneutyphi R	Сборник
пищи	талиопование олюда	Вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность		
Обед								
	Салат "Морковный"	60	0,7	7,9	9,03	70,73	96	ТТК
	Рассольник	200	1,4	3,3	10,2	76	94	2024
	Печень, тушенная в соусе	90	11,7	7,3	5,7	135	280	2024
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	31,9	194	209	2008
	Кисель из повидла, джема или варенья	200	0,12		21,4	86	432	2024
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	TTK
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за	Обед	785	25,52	25,5	113,83	744,93		

Рацион:	7-11 лет (обед)	Неделя: 1 День: среда						
Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пиг	цевые веще	ества	Энерге- №		Сборник
пищи	талмонование олюда	Вес отнода	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	Соорник
Обед								
	Салат «Степной» из разных овощей	60	0,8	6,1	4,5	76	29	2024
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) и мясом	210	6,6	4,73	15,32	130,65	106	TTK

Котлеты или биточки рыбные (паровые)	90	12,5	2,2	8,7	105	258	2024
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,29	141	335	2008
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	TTK
Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	TTK
за Обед	790	30	20,83	104,21	721,85		

Рацион:	7-11 лет (обед)	Неделя:	1		День:	четверг		
Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пиц	цевые веще	ства	Энерге- №		Сборник
пищи	паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	Соорник
Обед								
	Салат витаминный (1 вариант)	60	0,72	3,12	5,7	54	41	2008
	Бульон куриный с курой и гренками	200/10/10	3,9	3,31	0,03	43,04	30	TTK
	Плов из птицы	240	13,54	21,92	62,16	306	100	TTK
	Напиток лимонный	180	0,18	0,2	23,1	94,5	436	TTK
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	TTK
	Батон нарезной обогащенный	50	3,63	1,25	22,5	126,5	1	TTK
Итого за	Обед	790	25,07	31	131,09	706,04		

Рацион:	7-11 лет (обед)	Неделя:	1		День:	пятница		
Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пиц	цевые веще	ства	Энерге- тическая		Сборник
пищи	Паименование олюда	вес опода	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	Соорник
Обед								
	Салат Свеколка	60	4,8	6,06	9,12	110,4	50	2008
	Суп из овощей с мясом и сметаной	220	3,29	3,7	8,8	85,92	59	TTK
	Котлета мясная	100	10,47	6,1	15,5	188,1	104	TTK
	Картофель отварной	150	2,88	5,3	22,85	151,17	123	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	TTK
	Батон нарезной обогащенный	50	3,63	1,25	22,5	126,5	1	TTK
Итого за	а Обед	820	29,17	23,81	116,17	830,09		

Рацион:	7-11 лет (обед)	Неделя:	1	День: суббота					
Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		ства	Энерге- тическая	Nº	Сборник	
пищи	Паименование олюда	Бес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	Соорник	
Обед		·							
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,1	1,1	34	19	2024	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,5	4,4	9,3	84	80	2024	
	Печень, тушеная с луком	90	2,7	5,53	4,87	132,6	6	TTK	
	Овощи, припущенные в молочном соусе	150	2,76	3,12	10,8	82,8	129	2008	
	Отвар компота из сухофруктов	200			14,97	59,88	762	2013	

Йогурт питьевой 2,5% - 3,2%	250	7	6,25	31,75	212,5	101	TTK
Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	TTK
Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	TTK
Итого за Обед	1 040	20,46	24,6	108,39	788,98		

Рацион:	: 7-11 лет (обед)	Неделя:	2		День:	понедельни	1K	
Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пиι	цевые веще	ства	Энерге- тическая	Nº	Сборник
пищи	Паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	Соорник
Обед								
	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96	73,8	51	2008
	Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом и сметаной	220	4,67	6,26	5,86	99,66	88	TTK
	Хлебцы рыбные (паровые)	100	15	4,5	7	131,7	248	2008
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	TTK
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	TTK
Итого за	а Обед	810	31,21	25,52	105,02	777,36		_

Рацион:	7-11 лет (обед)	Неделя:	2		День:	вторник		
Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пиц	цевые веще	ства	Энерге- тическая		Сборник
пищи	Паименование олюда	рес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	Осорник
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с изюмом	60	0,8	5,1	11,5	95	37	2024
	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гренками	200/10	6,2	3,7	22,78	149,8	99/73	2008
	Котлеты из птицы	90	9,45	10,89	4,59	153	95	TTK
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,29	141	335	2008
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,4	0,1	10	43	422	2024
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	TTK
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	TTK
Итого за	Обед	790	25,95	27,39	104,76	765		

Рацион:	7-11 лет (обед)	Неделя:	2		День:	среда		
Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пиц	цевые веще	ства	Энерге- тическая		Сборник
пищи	Паименование олюда	вес опода	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	Соорник
Обед								
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	70	2017
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,3	3,1	9	70	80	2024
	Голубцы ленивые	240	20,4	20,1	18	335	320	2024
	Кисель из повидла, джема или варенья	200	0,13		40	160	410	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	TTK
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	TTK
Итого за	а Обед	780	28,31	25,46	103,62	754,2		

Рацион:	7-11 лет (обед)	Неделя: 2 Де			День:	: четверг			
Прием пищи	Наимонование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энерге-	Nº	Сборник		
	Наименование блюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	Соорник	
Обед									

Салат из свеклы с зеленым горошком	60	3,44	5,45	7,04	138,31	53	TTK
Суп крестьянский с крупой и сметаной	200/10	1,9	5	10,3	94	99	2024
Котлета мясная	100	10,47	6,1	15,5	188,1	104	TTK
Картофель отварной	150	2,88	5,3	22,85	151,17	123	2008
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	2008
Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	TTK
а Обед	800	25,69	24,25	111,09	840,78		

Рацион:	: 7-11 лет (обед)	Неделя:	Неделя: 2 День: пятница						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пиг	цевые веще	ства	Энерге- тическая ценность	№ рецептуры	Сборник	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед									
	Салат "Мозаика"	60	1,55	4,11	17,37	73,72	94	2016	
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	215	4,4	5,52	12,45	117,5	107	TTK	
	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	90	7,2	8,6	7,5	136	301	2024	
	Овощи, припущенные с растительным маслом	150	1,37	6,9	10,7	110,29	341	2013	
	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	19,9	82	418	2024	
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	TTK	
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	TTK	
Итого за	а Обед	795	20,67	27,47	103,52	702,71			

Рацион:	7-11 лет (обед)	Неделя:	2		День:	суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Nº	Ceonium
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	Сборник
Обед								
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	70	2017
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	235	3,32	4,41	17,06	94,68	58	TTK
	Рыба, припущенная в молоке	100	14,9	8,2	2,8	144	246	2024
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,29	141	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Йогурт питьевой 2,5% - 3,2%	250	7	6,25	31,75	212,5	101	TTK
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	TTK
1того за	а Обед	1035	32,9	25,72	110,32	766,18		
1того за	1 неделю	5 135	158	157	689	4 635		
Средне	значение за 1 неделю	856	26,41	26,23	114,76	772,45		
1того за	а 2 неделю	5 010	164,73	155,81	638,33	4 606,23		
Средне	значение за 2 неделю	835	27,46	25,97	106,39	767,71		
1того за	период	10 145	323,2	313,2	1 326,9	9 240,9		
Средне	значение за период		26,93	26,10	110,57	770,08		
Баланс	БЖУ		1	1	4			

Соотношение, БЖУ, %	14	31	57	
Норма (стандартное значение)	77,00	79,00	335,00	2350,00
Выполнение, %	35%	33%	33%	33%

1:1:4,4