

Согласовано:Утверждаю:

Директор ШКОЛЫ № 448  
 В.В. Александров Е.И.  
 «12» декабря 2023г

Генеральный директор  
 ООО "Торговый дом А.П.Иванов"  
 Ю.А.Иванов  
 «12» декабря 2023г

Циклическое двухнедельное примерное диетическое меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 7 до 11 лет с заболеванием целиакия 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 рисовая с маслом сливочным	150/5	7,4	6,4	24,8	179	189
	Хлеб безглютеновый	20	1,45	0,5	4,8	25	ТК№85
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Чай с сахаром	185/15	0,3	0,1	15	60	430/429
	Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
Итого за Завтрак 1-4 класс		637	15,45	12,4	62	431	
Обед 1-4 класс	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,84	3,6	4,95	55,56	52
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	82,6	97/112
	Плов из птицы	240	17	13,7	27,7	290	311
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Хлеб безглютеновый	100	2,88	3	39,7	215	ТК№85
Итого за Обед 1-4 класс		845	22,52	21,91	119,59	774,16	
Итого за день		1482	37,97	34,31	181,59	1205,16	

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	150/5	6,8	7,1	26,9	199	184
	Сыр полутвердый (порция)	20	4,6	5,93	0	72,67	14
	Чай с сахаром	185/15	0,3	0,1	15	60	430/429
	Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
	Хлеб безглютеновый	60	1,73	3	23,8	129	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		560	19,23	21,13	69,7	566,67	
Обед 1-4 класс	Салат из красной фасоли с маслом растительным	60	5	4,8	14	118	ТТК№013
	Суп- пюре картофельный	200/5	1	2,5	9,5	76,2	76
	Запеканка картофельная с мясом без лука	250	18	17	44,6	438	299
	Соус молочный на крахмале	20	0,4	0,8	1,28	13,6	371
	Кисель из замороженных ягод	200	1	0,2	17,78	18,9	442
	Хлеб безглютеновый	60	1,4	2,5	23,8	129	ТТК№1
Итого за Обед 1-4 класс		795	26,8	27,8	110,96	793,7	
Итого за день		1 355	46,03	48,93	180,66	1360,37	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Каша кукурузная с маслом сливочным	150/5	5,3	9,8	43,2	208,27	28
	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
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	29	172	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		560	11,13	16,92	112,2	584,47	
Обед 1-4 класс							

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	100	13,47	10,8	10,5	208,33	ТТК№18
Рис отварной с морковью	150	1,52	4,58	19,16	169	ТТК№13
Кисель из клюквы	200	0,11	0,11	27,9	113	403
Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
Хлеб безглютеновый	60	1,73	3	23,8	129	ТТК№1
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>	<b>975</b>	<b>25,68</b>	<b>28,09</b>	<b>91,44</b>	<b>804,93</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1535</b>	<b>36,81</b>	<b>45,01</b>	<b>203,64</b>	<b>1389,4</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	Запеканка из творога	150	14,21	12,3	13,39	210,63	224
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	338
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	31,8	172	ТТК№1
	<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>	<b>590</b>	<b>17,72</b>	<b>16,7</b>	<b>69,99</b>	<b>492,03</b>	
Обед 1-4 класс	Салат дальневосточный из морской капусты с м/р	60	0,55	0,14	3,2	8,2	56
	Рассольник ленинградский с рисом	200/5	4	6,4	17,3	145,2	91
	Шницель рыбный натуральный	100	15	13,4	12	228	242
	Пюре картофельное	150	3,72	6,48	24,3	169,2	335
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	442
	Хлеб безглютеновый	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
	<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>	<b>755</b>	<b>25,85</b>	<b>27,6</b>	<b>101,1</b>	<b>725,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 345</b>	<b>43,57</b>	<b>44,3</b>	<b>171,09</b>	<b>1217,63</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 (с маслом сливочным)	145/5	14,45	20,9	3,2	283,64	214
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	31,8	173	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		567	17,46	25,4	63,4	577,64	
Обед 1-4 класс	Салат из красной фасоли с м/р	60	6	6,2	9,2	130	70
	Суп из овощей со сметаной	200/10/5	1,22	1,62	8,6	83,97	95/815
	Котлеты рубленные из птицы	100	9,4	6,2	10,08	150	314
	Макароны отварные (безглютеновые)	145/5	2,81	2,9	40,2	183,8	205
	Соус молочный на крахмале	30	0,48	1,4	2,16	21	372
	Кисель из замороженных ягод	200	1	0,2	15	89	442
	Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
	Хлеб безглютеновый	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс		920	28,59	24,4	109,14	835,77	
Итого за день		1 487	46,05	49,8	172,54	1413,41	

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Пудинг творожный с изюмом	150	14,8	13,3	24,3	285,1	225
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	100	0,7	0,23	7,5	38	338
	Хлеб безглютеновый	30	1,45	0,5	10,5	50,6	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		525	19,85	16,53	67,1	507,7	
Обед 1-4 класс							

Салат из помидоров с м/р	60	0,6	3,06	1,56	25	ТК№12
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97/112
Рагу из птицы	250	19	16,3	19,5	235,7	ТК№514
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	18	131	402
Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	ТК№77
Хлеб безглютеновый	100	3,45	1,5	29,7	151,8	ТТК№1
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>	<b>1 245</b>	<b>31,35</b>	<b>27,77</b>	<b>112,7</b>	<b>838,72</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 770</b>	<b>51,2</b>	<b>44,3</b>	<b>179,8</b>	<b>1346,42</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		
Завтрак 1-4 класс	Макаронь(безглютеновые) с сыром полутвердых сортов	125/15/10	8,48	10,2	20,2	272,02	210
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
	Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	31,8	172	ТТК№1
	<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>	<b>575</b>	<b>16,79</b>	<b>19,3</b>	<b>71</b>	<b>610,02</b>	
Обед 1-4 класс	Салат из свеклы с м/р	60	0,84	3,6	4,95	55,56	52
	Суп картофельный с горохом	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
	Хлеб безглютеновый	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
	<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>	<b>760</b>	<b>30,44</b>	<b>28,06</b>	<b>74,45</b>	<b>674,56</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 335</b>	<b>47,23</b>	<b>47,36</b>	<b>145,45</b>	<b>1284,58</b>		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: вторник

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

Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Каша из пшена и риса жидкая "Дружба"	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	378/429
	Сыр полутвердых сортов (порциями)	20	4,6	5,93		72,67	14
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	31,8	172	ТТК№1
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>		<b>580</b>	<b>15,29</b>	<b>20,57</b>	<b>79,16</b>	<b>554,66</b>	
Обед 1-4 класс	Помидор свежий	60	0,6	0	3,8	13,2	70
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2,52	4,49	5,83	74,12	88
	Зразы рубленые из птицы	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%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Хлеб безглютеновый	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>		<b>960</b>	<b>28,78</b>	<b>27,05</b>	<b>94,1</b>	<b>776,32</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 540</b>	<b>44,07</b>	<b>47,62</b>	<b>173,26</b>	<b>1330,98</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		
Завтрак 1-4 класс	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	145/5	14,45	18,3	2,73	283,64	214
	Хлеб безглютеновый	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	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>21,22</b>	<b>60,13</b>	<b>562,04</b>	
Обед 1-4 класс	Салат дальневосточный из морской капусты с м/р	60	0,55	0,14	3,2	8,2	56

Суп- пюре из риса с картофелем и морковью	200/5	7,1	11	34,5	270	167
Фрикадельки мясные	100	7,27	9,64	13,46	200,6	ТТК№21
Картофельное пюре	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	200	0,11	0,11	27,9	113	406
Хлеб безглютеновый	100	0,8	5,4	12,4	102	ТТК№11
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>	<b>795</b>	<b>18,4</b>	<b>31,44</b>	<b>107</b>	<b>811,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 315</b>	<b>37,87</b>	<b>52,66</b>	<b>167,13</b>	<b>1373,94</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		
Завтрак 1-4 класс	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	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	200	3,2	2,8	13,6	81	378/429
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	31,8	172	ТТК№1
	<b>Итого за Завтрак 1-4 класс</b>	<b>565</b>	<b>12,11</b>	<b>14</b>	<b>79,6</b>	<b>485,4</b>	
Обед 1-4 класс	Икра свекольная	60	2,5	4,9	6,1	78	56
	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%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
	Компот из свежих яблок	200	1	0,2	17,78	89	442
	Хлеб безглютеновый	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>	<b>910</b>	<b>29,1</b>	<b>29,09</b>	<b>97,44</b>	<b>790,68</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 475</b>	<b>41,21</b>	<b>43,09</b>	<b>177,04</b>	<b>1276,08</b>		

Рацион: Школа Льготное 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятница

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

Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс							
	Запеканка из творога	150	14,21	10,76	13,39	210,63	224
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,5	0,4	13,4	61	338
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	31,8	172	ТТК№1
Итого за Завтрак 1-4 класс		590	17,22	15,26	73,59	503,63	
Обед 1-4 класс							
	Огурец свежий	60	0,67	6,06	2,45	68,27	8,2
	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,22	1,62	8,6	103,8	95/815
	Котлета мясная	100	13,47	12,83	10,5	208,33	ТТК№18
	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с овощами	145/5	2,81	2,9	44,25	183,8	205
	Компот из свежих плодов	200	0,22	0,22	27,9	115	394
	Хлеб безглютеновый	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
Итого за Обед 1-4 класс		765	20,27	24,51	113,6	751,2	
Итого за день		1 355	37,49	39,77	187,19	1254,83	

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	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
	Сыр полутвердых сортов (порциями)	15	3,45	4,45		54,5	14
	Хлеб безглютеновый	80	2,31	4	31,8	172	ТТК№1
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429
	Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
Итого за Завтрак 1-4 класс		702	14,73	17,12	56,94	463,7	
Обед 1-4 класс							
	Салат из красной фасоли с маслом растительным	60	5	4,8	14	118	ТТК№013
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97/112



Рыба отварная	100	16,8	0,63	0	72,87	266
Свекла тушеная со сметаной	150	4,15	18,12	13,85	238,04	350
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402
Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	4	106	ТТК№4
Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	150	1,6	0,36	15	41,6	338
Хлеб безглютеновый	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК№3
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>	<b>1165</b>	<b>37,03</b>	<b>31,4</b>	<b>113,99</b>	<b>865,73</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1867</b>	<b>51,76</b>	<b>48,52</b>	<b>170,93</b>	<b>1329,43</b>	
<b>Итого за период</b>	<b>17 861</b>	<b>521,26</b>	<b>545,67</b>	<b>2110,32</b>	<b>15782,23</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>43,4</b>	<b>45,5</b>	<b>175,9</b>	<b>1315,2</b>	
<b>Баланс БЖУ</b>		<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>		
<b>% отнош БЖУ к ЭЦ</b>		<b>13</b>	<b>31</b>	<b>53</b>		