Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Согласовано:
Директор
школы №360
Обухова М.А
«28» августа 2025г

КОПИЯ ВЕРНА
Генеральный директор

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Торговый дом А.П.Иванов"
Ю.А.Иванов
«28» июля 2025г

Цикличное двухнедельное 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: 12-18 лет (комплексный обед) **Неделя: 1** **День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85	55	2017
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	265	4,86	6,88	12,09	113,25	76	ТТК
	Котлеты из птицы	100	10,5	12,1	5,1	170	95	ТТК
	Рис отварной	180	4,44	7,56	39,36	243,6	325	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	338	2017
	Вафли	40	1,6	10,8	24,8	204	11	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	60	4,65	1,8	26,4	123	70	ТТК
Итого за Обед		1075	28,99	45,89	146,57	1085,95		

Рацион: 12-18 лет (комплексный обед) **Неделя: 1** **День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Салат "Морковный"	100	1,17	13,17	15,05	117,88	96	ТТК
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
	Рассольник	250	1,8	4	12,7	94	94	2024
	Печень, тушенная в соусе	120	15,84	10,08	7,68	184,8	280	2024
	Макаронные изделия отварные	175/5	6,5	5,57	37,05	225,29	209	2008
	Кисель из повидла, джема или варенья	200	0,12		21,4	86	432	2024
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Зефир обогащенный	35	1,64	0,04	27,93	96	10	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
Итого за Обед		1110	40,72	42,26	161,71	1099,57		

Рацион: 12-18 лет (комплексный обед) **Неделя: 1** **День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			

Обед								
	Салат «Степной» из разных овощей	100	1,5	10,2	7,6	128	29	2024
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) и мясом	260	8,17	5,86	18,97	161,76	106	ТТК
	Котлеты или биточки рыбные (паровые)	100	13,9	2,4	9,8	117	258	2024
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,35	169,2	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Вафли	60	2,4	16,2	37,2	306	11	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	50	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
Итого за Обед		1070	34,79	42,84	145,12	1099,36		

Рацион: 12-18 лет (комплексный обед) **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Салат витаминный (1 вариант)	100	1,2	5,2	9,5	90	41	2008
	Бульон куриный с курой и гренками	250/10/10	4,79	4,06	0,04	52,82	30	ТТК
	Плов из птицы	280	15,8	25,57	72,52	357	100	ТТК
	Напиток лимонный	200	0,2	0,22	25,67	105	436	2008
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2017
	Печенье	60	5,4	8,7	45,75	285,45	2	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	30	2,33	0,9	13,2	61,5	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
Итого за Обед		1110	31,77	45,75	190,38	1072,87		

Рацион: 12-18 лет (комплексный обед) **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Салат из свеклы с сыром	100	4,7	19,5	7	224	48	2008
	Суп из овощей с мясом и сметаной	270	4,04	4,54	10,8	105,45	59	ТТК
	Котлета мясная	100	10,47	6,1	15,5	188,1	104	ТТК
	Картофель отварной	180	3,46	6,36	27,42	181,4	123	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Творожок	100	3,8	5	7,1	60,1	242	ТТК
	Зефир обогащенный	35	1,64	0,04	27,93	96	10	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
Итого за Обед		1045	33,66	43,44	142,15	1073,65		

Рацион: 12-18 лет (комплексный обед) **Неделя: 1** **День: суббота**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	5,1	1,9	57	19	2024
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,9	5,2	12,2	103	80	2024
	Печень, тушеная с луком	100	3	6,14	5,41	147,33	6	ТТК
	Овощи, припущенные в молочном соусе	180	3,31	3,74	12,96	99,36	129	2008
	Отвар компота из сухофруктов	200			14,97	59,88	762	2013
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	8	ТТК
	Вафли	60	2,4	16,2	37,2	306	11	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	150	1,15	0,35	11,31	57	50	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
Итого за Обед		1 310	22,91	43,43	132,65	1075,17		

Рацион: 12-18 лет (комплексный обед) **Неделя: 2** **День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,6	123	51	2008
	Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом и сметаной	270	5,73	7,68	7,19	122,31	88	ТТК
	Хлебцы рыбные (паровые)	100	15	4,5	7	131,7	248	2008
	Рис отварной	180	4,44	7,56	39,36	243,6	325	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Плоды или ягоды свежие (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Печенье	40	3,6	5,8	30,5	190,3	2	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
Итого за Обед		1080	36,24	37,93	150,44	1090,61		

Рацион: 12-18 лет (комплексный обед) **Неделя: 2** **День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с изюмом	100	1,3	8,2	19,4	157	37	2024
	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/20	6,64	12,24	10,69	179,31	2	2024
	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гренками	250/10	7,68	4,58	28,2	185,47	99/73	2008
	Котлеты из птицы	100	10,5	12,1	5,1	170	95	ТТК
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,35	169,2	335	2008
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,4	0,1	10	43	422	2024

	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
Итого за Обед		1055	37,34	48	128,34	1085,98		

Рацион: 12-18 лет (комплексный обед) **Неделя: 2** **День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	10	70	2017
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	3,9	11,9	89	80	2024
	Голубцы ленивые	280	24,1	23,3	21,9	394	320	2024
	Кисель из повидла, джема или варенья	200	0,13		40	160	410	2008
	Плоды или ягоды свежие (Банан)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	338	2017
	Вафли	40	1,6	10,8	24,8	204	11	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	30	2,33	0,9	13,2	61,5	70	ТТК
Итого за Обед		1080	33,36	39,9	151,3	1091,3		

Рацион: 12-18 лет (комплексный обед) **Неделя: 2** **День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	5,73	9,08	11,73	230,52	53	ТТК
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	2,3	6	12,8	114	99	2024
	Котлета мясная	100	10,47	6,1	15,5	188,1	104	ТТК
	Картофель отварной	180	3,46	6,36	27,42	181,4	123	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/10/25	7,3	13,47	11,76	197,24	2	2024
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
Итого за Обед		935	33,36	42,41	116,61	1079,26		

Рацион: 12-18 лет (комплексный обед) **Неделя: 2** **День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Салат "Мозаика"	100	2,58	6,85	28,95	122,86	94	2016
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	265	5,42	6,8	15,35	144,83	107	ТТК
	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	100	7,8	9,3	8,7	150	301	2024
	Овощи, припущенные с растительным маслом	180	1,64	8,28	12,84	132,35	341	2013
	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	19,9	82	418	2024
	Вафли	40	1,6	10,8	24,8	204	11	ТТК

	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
Итого за Обед		1090	31,39	51,07	141,44	1081,04		

Рацион: 12-18 лет (комплексный обед) **Неделя: 2** **День: суббота**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	1,7	10	71	2017
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	285	4,03	5,35	20,69	114,83	58	ТТК
	Рыба, припущенная в молоке	100	14,9	8,2	2,8	144	246	2024
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,35	169,2	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Печенье	40	3,6	5,8	30,5	190,3	2	ТТК
	Булочка "Дорожная"	40	3,15	6,95	26,15	180,5	470	2008
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	8	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
Итого за Обед		1195	40,1	39,28	153,69	1089,83		
Итого за 1 неделю		6 720	193	264	919	6 507		
Среднее значение за 1 неделю		1 120,00	32,14	43,94	153,10	1 084,43		
Итого за 2 неделю		6 435	212	259	842	6 518		
Среднее значение за 2 неделю		1 073	35,30	43,10	140,30	1 086,34		
Итого за период		13 155	405	522	1 760	13 025		
Среднее значение за период			33,72	43,52	146,70	1085,38		
Баланс БЖУ			0,9	1,2	4,0			
Соотношение, БЖУ, %			12	36	54			
Норма (стандартное значение)			90,00	92,00	383,00	2720,00		
Выполнение, %			37	47	38	40		