Согласовано:
Директор школы
Борисова И.А.
«28» августа 2025г

КОПИЯ ВЕРНА
Генеральный директор
Ю.А. Иванов

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак) 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 (завтрак) **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Изделия фигурные и хлопья из круп сладкие с молоком	160	6,51	4,53	32,75	197,77	188	2016
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	338	2017
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Бутерброд с сыром	25/30	8,43	8,34	13,57	163,17	2	2024
Итого за Завтрак		545	15,66	13,49	74,06	482,04		

Рацион: 7-11 лет (завтрак) **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	160	6,61	9,45	33,79	243,64	183	2017
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	10,9	85	458	2024
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
Итого за Завтрак		545	20,96	20,55	66,99	542,24		

Рацион: 7-11 лет (завтрак) **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Блинчики с джемом, повидлом или вареньем	160	8,53	8,53	47,57	301,87	108	ТТК
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	50	ТТК
Итого за Завтрак		510	13,88	11,83	91,17	535,87		

Рацион: 7-11 лет (завтрак) **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Пудинг из творога с яблоками	150	20,42	16,01	21,95	313,5	240	2011
	Чай с молоком или сливками	150/50/10	1,48	1,32	15,53	79,12	378/375	2017
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338	2017
	Пастила	20	1,48	1,17	3,79	32,98	110	ТТК
Итого за Завтрак		500	23,86	18,98	53,03	482		

Рацион: 7-11 лет (завтрак) **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный	155/5	14,13	20,62	0,71	245,34	228	2024
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Плоды или ягоды свежие (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Кондитерские изделия	20	2,93	5,05	17,25	126,73	12	ТТК
Итого за Завтрак		530	19,23	26,66	55,35	543,77		

Рацион: 7-11 лет (завтрак) **Неделя:** 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	150	20,34	10,93	31,08	303,75	218	2017
	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,2	101	460	2024
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	338	2017
	Мармелад	20	0,09	4,2	9,22	34,14	105	ТТК
Итого за Завтрак		500	26,65	20,25	62,24	499,99		

Рацион: 7-11 лет (завтрак) **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Макароны с сыром	160	7,57	16,96	28,91	299,73	210	2008
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Плоды или ягоды свежие (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
Итого за Завтрак		510	9,74	17,95	66,3	471,43		

Рацион: 7-11 лет (завтрак) **Неделя: 2** **День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная (пшенная) с маслом сливочным и сахаром	160	5,46	8,52	34,2	236,36	182	2017
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	2017
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
Итого за Завтрак		505	14,08	14,8	72,15	487,56		

Рацион: 7-11 лет (завтрак) **Неделя: 2** **День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Оладьи (со сгущенным молоком)	150	9,92	8,19	53,19	217,48	9	ТТК
	Плоды или ягоды свежие (Банан)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	13	2008
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
Итого за Завтрак		560	14,37	17,99	115,09	575,88		

Рацион: 7-11 лет (завтрак) **Неделя: 2** **День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная рисовая с джемом или повидлом	160	3,89	8,17	25,46	221,71	182	ТТК
	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,2	101	460	2024
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
Итого за Завтрак		505	15,04	16,37	56,66	473,31		

Рацион: 7-11 лет (завтрак) **Неделя: 2** **День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога	120	24	8,5	19,8	252	239	2024
	Молоко сгущенное	30	2,06	2,06	16,6	92,7	97	ТТК
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008

Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2017
Итого за Завтрак	500	26,86	11,25	66,1	475,2		

Рацион: 7-11 лет (завтрак) **Неделя:** 2 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121	2017
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
	Бутерброд с сыром	15/20	5,37	5,31	8,63	103,83	2	2024
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
	Печенье овсяное	25	1,76	7,25	15,11	134,52	102	ТТК
Итого за Завтрак		500	15,9	19,63	72,68	544,75		
Итого за 1 неделю		3 130	120,24	111,76	402,84	3 085,91		
Среднее значение за 1 неделю		**522**	**20,04**	**18,63**	**67,14**	**514,32**		
Итого за 2 неделю		3 080	95,99	97,99	448,98	3 028,13		
Среднее значение за 2 неделю		**513**	**16,00**	**16,33**	**74,83**	**504,69**		
Итого за период		6 210	216,2	209,8	851,8	6 114,0		
Среднее значение за период			**18,02**	**17,48**	**70,99**	**509,50**		
Баланс БЖУ			**1,0**	**1,0**	**4,0**			
Соотношение, БЖУ, %			**14**	**31**	**56**			
Норма (стандартное значение)			**77,00**	**79,00**	**335,00**	**2350,00**		1:1:4,4
Выполнение, %			**23%**	**22%**	**21%**	**22%**		