Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак) для предоставления питания учащимся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Рацион: Завтрак 1-4 классы **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Изделия фигурные и хлопья из круп сладкие с молоком	150	6,1	4,24	30,7	185,41	188	2016
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/10/20	5,97	11,02	9,62	161,38	2	2024
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	338	2017
Итого за Завтрак		535	12,83	15,92	69,04	472,59		
Итого за день		535	12,83	15,92	69,04	472,59		

Рацион: Завтрак 1-4 классы **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	150	6,2	8,86	31,68	228,41	183	2017
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	9,81	76,5	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		515	20,17	19,67	63,79	518,51		
Итого за день		515	20,17	19,67	63,79	518,51		

Рацион: Завтрак 1-4 классы **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный	145/5	13,25	19,33	0,67	230	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 лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	2008
	Кондитерские изделия	25	2,93	5,05	17,25	126,73	12	ТТК
Итого за Завтрак		532	18,45	25,37	55,51	530,43		
Итого за день		532	18,45	25,37	55,51	530,43		

Рацион: Завтрак 1-4 классы **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			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		
Итого за день		500	23,86	18,98	53,03	482		

Рацион: Завтрак 1-4 классы **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Блинчики с яблочным фаршем, джемом, повидлом или вареньем	150	8,89	12,78	70,67	433,33	475	2024
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	150	1,15	0,35	11,31	57	50	ТТК
Итого за Завтрак		500	12,94	15,63	106,78	624,33		
Итого за день		500	12,94	15,63	106,78	624,33		

Рацион: Завтрак 1-4 классы **Неделя:** 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	150	20,34	10,93	31,08	303,75	218	2017
	Молоко кипяченое	180	5,13	4,14	8,28	90,9	460	2024
	Плоды или ягоды свежие (Груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	338	2017
	Мармелад	20	0,09	4,2	9,22	34,14	105	ТТК
Итого за Завтрак		500	26,16	19,72	64,03	499,29		
Итого за день		500	26,16	19,72	64,03	499,29		

Рацион: Завтрак 1-4 классы **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			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		
Итого за день		510	9,74	17,95	66,3	471,43		

Рацион: Завтрак 1-4 классы **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			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		
Итого за день		505	14,08	14,8	72,15	487,56		

Рацион: Завтрак 1-4 классы **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/30	28,29	11,21	37,36	363,95	239	2024
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	2008
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2017

Итого за Завтрак	517	29,19	11,91	67,26	496,45		
Итого за день	517	29,19	11,91	67,26	496,45		

Рацион: Завтрак 1-4 классы **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			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		
Итого за день		505	15,04	16,37	56,66	473,31		

Рацион: Завтрак 1-4 классы **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			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		
Итого за день		560	14,37	17,99	115,09	575,88		

Рацион: Завтрак 1-4 классы **Неделя:** 2 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			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 день		500	15,9	19,63	72,68	544,75		
Итого за период		6 179	212,73	213,94	862,32	6176,53		
Среднее значение за период			17,73	17,83	71,86	514,71		

Сводка по пищевой ценности
Рацион: завтрак 1-4 классы

Неделя: 1 **Прием пищи** Завтрак

День	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
1	12,83	15,92	69,04	**472,59**
2	20,17	19,67	63,79	**518,51**
3	18,45	25,37	55,51	**530,43**
4	23,86	18,98	53,03	**482**
5	12,94	15,63	106,78	**624,33**
6	26,16	19,72	64,03	**499,29**
Среднее за Завтрак за 1 неделю	**19,07**	**19,22**	**68,7**	**521,19**
Соотношение БЖУ	**1,1**	**1,1**	**4**	
Норма (стандартное значение)	77	79	335	2350
Выполнение от сут. нормы, %	24,76	24,32	20,51	22,18

Неделя: 2 **Прием пищи** Завтрак

День	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
1	9,74	17,95	66,3	**471,43**
2	14,08	14,8	72,15	**487,56**
3	29,19	11,91	67,26	**496,45**
4	15,04	16,37	56,66	**473,31**
5	14,37	17,99	115,09	**575,88**
6	15,9	19,63	72,68	**544,75**
Среднее за Завтрак за 2 неделю	**16,39**	**16,44**	**75,02**	**508,23**
Соотношение БЖУ	**0,9**	**0,9**	**4**	
Норма (стандартное значение)	77	79	335	**2350**
Выполнение от сут. нормы, %	21,28	20,81	22,4	**21,63**

Итоги за период

Среднее за Завтрак	17,73	17,83	71,86	514,71
Среднее за период	**17,73**	**17,83**	**71,86**	**514,71**
Соотношение БЖУ	**1**	**1**	**4**	
Соотношение БЖУ, %	13,8	31,2	55,8	
Норма (стандартное значение)	77	79	335	2350
Выполнение от сут. нормы, %	23,02	22,57	21,45	21,9

Использованные сборники и нормативные документы

№ п/п	Краткое наименование	Наименование сборника
1	2013	Лечебное питание, практическое руководство, Санкт- Петербург 2013 год, автор: Э.Н. Преображенская
2	2008	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной
3	2024	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2024, УСП
4	2016	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, / под ред. В.Р.Кучмы, Москва, 2016
5	2017	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс, 2017. Тутельян В.А.
6	ТТК	Реестр Технико-технологических карт организации
7	2011	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.
8	2013	Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Могильный М.П. Дели плюс 2013