Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак) для предоставления питания учащимся 5-11 классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Рацион: Завтрак 5-11 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	225	9,15	6,36	46,05	278,11	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	20/30	7,7	7,6	12,3	148	2	2024
Итого за Завтрак		605	17,57	14,58	86,09	547,21		
Итого за день		**605**	17,57	14,58	86,09	**547,21**		

Рацион: Завтрак 5-11 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	200	8,26	11,81	42,24	304,55	183	2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,9	89	458	2024
	Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	213	2008
	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		565	20,06	20,61	76,29	575,65		
Итого за день		**565**	20,06	20,61	76,29	**575,65**		

Рацион: Завтрак 5-11 классы **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный	195/5	17,8	25,5	0,9	305	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		582	23	31,54	55,74	605,43		
Итого за день		**582**	23	31,54	55,74	**605,43**		

Рацион: Завтрак 5-11 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	200	27,22	21,34	29,26	418	240	2011
	Чай с молоком или сливками	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378/375	2017
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2017
Итого за Завтрак		565	29,34	23,29	59,86	569,5		
Итого за день		**565**	29,34	23,29	59,86	**569,5**		

Рацион: Завтрак 5-11 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	210	12,44	17,89	98,93	606,67	475	2024
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	140	1,08	0,32	10,55	53,2	50	ТТК
Итого за Завтрак		550	16,42	20,71	134,28	793,87		
Итого за день		**550**	16,42	20,71	134,28	**793,87**		

Рацион: Завтрак 5-11 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	200	27,12	14,57	41,43	405	218	2017
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	2008
	Плоды или ягоды свежие (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Мармелад	20	0,09	4,2	9,22	34,14	105	ТТК
Итого за Завтрак		557	28,03	19,26	79,24	562,24		
Итого за день		**557**	28,03	19,26	79,24	**562,24**		

Рацион: Завтрак 5-11 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	200	9,47	21,2	36,13	374,67	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		550	11,64	22,19	73,52	546,37		

Итого за день	**550**	11,64	22,19	73,52	**546,37**		

Рацион: Завтрак 5-11 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	205	7	10,92	43,82	302,84	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		550	15,62	17,2	81,77	554,04		
Итого за день		**550**	15,62	17,2	81,77	**554,04**		

Рацион: Завтрак 5-11 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	165/50	38,02	15,06	50,21	489,06	239	2024
	Чай с лимоном	200/7/7	0,2		7,2	30	454	2024
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2017
Итого за Завтрак		579	38,82	15,66	72,11	589,56		
Итого за день		**579**	38,82	15,66	72,11	**589,56**		

Рацион: Завтрак 5-11 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	200	4,86	10,21	31,83	277,14	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	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Завтрак		565	17,46	18,91	72,03	579,34		
Итого за день		**565**	17,46	18,91	72,03	**579,34**		

Рацион: Завтрак 5-11 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)	200	13,23	10,92	70,92	289,97	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	185/7	0,19	0,1	14,4	57,6	430/429	2008
Итого за Завтрак		602	17,67	20,72	132,22	645,97		
Итого за день		**602**	17,67	20,72	132,22	**645,97**		

Рацион: Завтрак 5-11 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	230	3,42	4,11	7,07	81,88	121	2017
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
	Бутерброд с сыром	20/20	6,16	6,08	9,84	118,4	2	2024
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
	Булочка домашняя	50	3,3	6,2	27,9	180	467	2008
Итого за Завтрак		**560**	18,68	19,89	87,61	**615,48**		
Итого за период		6 830	254,31	244,56	1010,76	7184,66		
Среднее значение за период			21,19	20,38	84,23	598,72		

Сводка по пищевой ценности

Рацион: завтрак 5-11 классы

Неделя: 1 **Прием пищи** Завтрак

День	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
1	17,57	14,58	86,09	**547,21**
2	20,06	20,61	76,29	**575,65**
3	23	31,54	55,74	**605,43**
4	29,34	23,29	59,86	**569,5**
5	16,42	20,71	134,28	**793,87**
6	28,03	19,26	79,24	**562,24**
Среднее за Завтрак за 1 неделю	**22,4**	**21,67**	**81,92**	**608,98**
Соотношение БЖУ	**1,1**	**1,1**	**4**	
Норма (стандартное значение)	90	92	383	2720
Выполнение от сут. нормы, %	24,89	23,55	21,39	22,39

Неделя: 2 **Прием пищи** Завтрак

День	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
1	11,64	22,19	73,52	**546,37**
2	15,62	17,2	81,77	**554,04**
3	38,82	15,66	72,11	**589,56**
4	17,46	18,91	72,03	**579,34**
5	17,67	20,72	132,22	**645,97**
6	18,68	19,89	87,61	**615,48**
Среднее за Завтрак за 2 неделю	**19,98**	**19,1**	**86,54**	**588,46**
Соотношение БЖУ	**0,9**	**0,9**	**4**	
Норма (стандартное значение)	90	92	383	2720
Выполнение от сут. нормы, %	22,2	20,76	22,6	21,63

Итоги за период

Среднее за Завтрак	21,19	20,38	84,23	598,72
Среднее за период	**21,19**	**20,38**	**84,23**	**598,72**
Соотношение БЖУ	**1**	**1**	**4**	
Соотношение БЖУ, %	14,16	30,64	56,27	
Норма (стандартное значение)	90	92	383	2720
Выполнение от сут. нормы, %	23,55	22,15	21,99	22,01

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