

Согласовано:

Директор ОУ



КОПИЯ ВЕРНА

Субординированный директор

Ю.А. Иванов

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Торговый дом А.П.Иванов"

Ю.А.Иванов

28 августа 2024

2024



2024 г.

Циклическое 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: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи                | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № ТК     | Сборник  |
|---------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|----------|----------|
|                           |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |          |          |
| Комплексный обед          | Бутерброд с сыром                        | 10/20     | 4,5              | 4,5   | 7,4      | 88,01                   | ТТК№67   | ТТК      |
|                           | Салат из квашеной капусты.               | 100       | 1,7              | 5     | 8,5      | 85,7                    | 47       | 2017     |
|                           | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/35    | 3,88             | 4,26  | 18,85    | 104,57                  | ТТК№52/6 | ТТК/2008 |
|                           | Плов из птицы.                           | 280       | 22,21            | 25,57 | 32,32    | 357                     | ТТК№53   | ТТК      |
|                           | Компот из смеси сухофруктов              | 200       | 0,6              | 0,1   | 31,7     | 131                     | 402      | 2008     |
|                           | Хлеб школьный обогащенный                | 60        | 2,82             | 1,32  | 25,5     | 108                     | ТТК№3    | ТТК      |
|                           | Батон нарезной обогащенный               | 60        | 4,35             | 1,5   | 27       | 151,8                   | ТТК№1    | ТТК      |
|                           | Кисломолочный продукт 2,5%               | 125       | 4                | 3,1   | 13       | 100                     | ТТК№4    | ТТК      |
|                           | Фрукты свежие в ассортименте (Груша)     | 130       | 0,52             | 0,39  | 13,39    | 61,1                    | 338      | 2017     |
| Итого за Комплексный обед |  | 1 270     | 44,58            | 45,74 | 177,66   | 1187,18                 |          |          |
| Итого за день             |  | 1 270     | 44,58            | 45,74 | 177,66   | 1187,18                 |          |          |

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № ТК   | Сборник |
|------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------|---------|
|                  |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |        |         |
| Комплексный обед | Салат из свежих огурцов   | 100       | 0,7              | 10,1  | 2,3      | 103                     | 19     | 2008    |
|                  | Борщ с капустой и картофелем и сметаной                           | 250/5     | 3,07             | 5,1   | 11,89    | 104,49                  | ТТК№54 | ТТК     |
|                  | Запеканка картофельная с субпродуктами.                           | 280       | 22,62            | 22,18 | 49,95    | 490,56                  | 299    | 2008    |
|                  | Соус сметанный  | 20        | 0,28             | 0,8   | 1,28     | 13,6                    | 371    | 2008    |
|                  | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью. | 200       | 1                | 0,2   | 19,8     | 86                      | 442    | 2008    |
|                  | Батон нарезной обогащенный  | 20        | 1,45             | 0,5   | 9        | 50,6                    | ТТК№1  | ТТК     |
|                  | Хлеб школьный обогащенный   | 60        | 2,82             | 1,32  | 25,5     | 108                     | ТТК№3  | ТТК     |
|                  | Кондитерские изделия  | 20        | 1,48             | 0,65  | 14,62    | 81,4                    | ТТК№5  | ТТК     |

|                           |     |       |       |        |         |  |  |
|---------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|--|--|
| Итого за Комплексный обед | 955 | 33,42 | 40,85 | 134,34 | 1037,65 |  |  |
| Итого за день             | 955 | 33,42 | 40,85 | 134,34 | 1037,65 |  |  |

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи                | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № ТК   | Сборник |
|---------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|--------|---------|
|                           |                                       |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |        |         |
| Комплексный обед          | Помидор свежий                        | 100       | 1,1              | 0,2    | 3,8      | 22                      | 71     | 2017    |
|                           | Щи со сметаной.                       | 250/5     | 3,07             | 4,98   | 5,42     | 78,61                   | ТТК№60 | ТТК     |
|                           | Котлета мясная.                       | 100       | 10,47            | 10,83  | 10,5     | 208,33                  | ТТК№18 | ТТК     |
|                           | Рис отварной с овощами.               | 180       | 1,82             | 1,9    | 31,39    | 202,8                   | ТТК№13 | ТТК     |
|                           | Кисель из клюквы                      | 200       | 0,1              |        | 27,9     | 111                     | 403    | 2008    |
|                           | Кисломолочный продукт 2,5%            | 125       | 4                | 3,1    | 13       | 100                     | ТТК№4  | ТТК     |
|                           | Печенье                               | 40        | 3,6              | 5,8    | 30,5     | 190,3                   | ТТК№2  | ТТК     |
|                           | Хлеб школьный обогащенный             | 60        | 2,82             | 1,32   | 25,5     | 108                     | ТТК№3  | ТТК     |
|                           | Батон нарезной обогащенный            | 20        | 1,45             | 0,5    | 9        | 50,6                    | ТТК№1  | ТТК     |
|                           | Фрукты свежие в ассортименте (Яблоко) | 130       | 0,52             | 0,52   | 12,74    | 61,1                    | 338    | 2017    |
| Итого за Комплексный обед | 1210                                  | 28,95     | 29,15            | 169,75 | 1132,74  |                         |        |         |
| Итого за день             | 1210                                  | 28,95     | 29,15            | 169,75 | 1132,74  |                         |        |         |

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи                | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № ТК   | Сборник |
|---------------------------|---|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|--------|---------|
|                           |   |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |        |         |
| Комплексный обед          | Икра свекольная   | 100       | 4,2              | 8,1    | 10,1     | 130                     | 56     | 2008    |
|                           | Рассольник ленинградский со сметаной.                             | 250/5     | 2,84             | 5,21   | 14,48    | 118,42                  | ТТК№56 | ТТК     |
|                           | Хлебцы рыбные (паровые)   | 100       | 15               | 4,5    | 7        | 131,7                   | 248    | 2008    |
|                           | Пюре картофельное   | 180       | 3,72             | 6,48   | 24,35    | 169,2                   | 335    | 2008    |
|                           | Соки овощные, плодовые и ягодные; вырабатываемые промышленностью. | 200       | 1                | 0,2    | 19,8     | 86                      | 442    | 2008    |
|                           | Хлеб школьный обогащенный   | 60        | 2,82             | 1,32   | 25,5     | 108                     | ТТК№3  | ТТК     |
|                           | Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)                           | 130       | 1                | 0,3    | 9,8      | 49,4                    | ТТК№50 | ТТК     |
|                           | Творожок  | 100       | 3,8              | 5      | 7,1      | 60,1                    | ТТК    | ТТК     |
| Итого за Комплексный обед | 1125  | 34,38     | 31,11            | 118,13 | 852,82   |                         |        |         |
| Итого за день             | 1125  | 34,38     | 31,11            | 118,13 | 852,82   |                         |        |         |

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 1

День: пятница

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

| Прием пищи                       | Наименование блюда                | блюда    | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | TK        | Сборник |
|----------------------------------|-----------------------------------|----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-----------|---------|
|                                  |                                   |          | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |           |         |
| Комплексный обед                 | Огурец соленый.                   | 100      | 0,8              | 0,1   | 1,7      | 10                      | 70        | 2017    |
|                                  | Яйцо вареное                      | 40       | 5,1              | 4,6   | 0,3      | 63                      | 213       | 2008    |
|                                  | Масло (порциями)                  | 10       | 0,1              | 8,3   | 0,1      | 75                      | 13        | 2008    |
|                                  | Батон нарезной обогащенный        | 40       | 2,9              | 1     | 18       | 101,2                   | ТТК№1     | ТТК     |
|                                  | Суп из овощей с мясом и сметаной. | 250/10/5 | 3,97             | 4,46  | 10,6     | 103,5                   | ТТК№57/24 | ТТК     |
|                                  | Котлеты из птицы                  | 100      | 9,5              | 10,6  | 15,08    | 200                     | ТТК№63    | ТТК     |
|                                  | Макароны отварные с овощами       | 175/5    | 6,22             | 7,19  | 34,22    | 226,08                  | ТТК№69    | ТТК     |
|                                  | Компот из свежих плодов           | 200      | 0,22             | 0,22  | 27,9     | 115                     | 394       | 2008    |
|                                  | Кисломолочный продукт 2,5%        | 125      | 4                | 3,1   | 13       | 100                     | ТТК№4     | ТТК     |
|                                  | Хлеб школьный обогащенный.        | 60       | 2,82             | 1,32  | 25,5     | 108                     | ТТК№3     | ТТК     |
| <b>Итого за Комплексный обед</b> |                                   | 1120     | 35,63            | 40,89 | 146,4    | 1101,78                 |           |         |
| <b>Итого за день</b>             |                                   | 1120     | 35,63            | 40,89 | 146,4    | 1101,78                 |           |         |

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи                       | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № TK      | Сборник |
|----------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-----------|---------|
|                                  |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |           |         |
| Комплексный обед                 | Салат из соленых огурцов                 | 100       | 2,7              | 5,1  | 2,6      | 67                      | ТТК№7     | ТТК     |
|                                  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/35    | 3,88             | 4,26 | 18,85    | 104,57                  | ТТК№52/68 | ТТК     |
|                                  | Печень, тушеная с луком                  | 110       | 3,3              | 6,76 | 6,28     | 162,07                  | ТТК№6     | ТТК     |
|                                  | Рис отварной                             | 180       | 4,44             | 7,56 | 39,36    | 243,6                   | 325       | 2008    |
|                                  | Компот из смеси сухофруктов              | 200       | 0,6              | 0,1  | 31,7     | 131                     | 402       | 2008    |
|                                  | Кисломолочный продукт 2,5%               | 125       | 4                | 3,1  | 13       | 100                     | ТТК№4     | ТТК     |
|                                  | Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%    | 200       | 5,8              | 5    | 10,1     | 113                     | ТТК№8     | ТТК     |
|                                  | Батон нарезной обогащенный               | 30        | 2,18             | 0,75 | 13,5     | 75,9                    | ТТК№1     | ТТК     |
|                                  | Хлеб школьный обогащенный                | 60        | 2,82             | 1,32 | 25,5     | 108                     | ТТК№3     | ТТК     |
|                                  | Кондитерские изделия                     | 20        | 1,48             | 0,65 | 14,62    | 81,4                    | ТТК№5     | ТТК     |
| <b>Итого за Комплексный обед</b> |  | 1 310     | 31,2             | 34,6 | 175,51   | 1186,54                 |           |         |
| <b>Итого за день</b>             |  | 1 310     | 31,2             | 34,6 | 175,51   | 1186,54                 |           |         |

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № TK   | Сборник |
|------------------|------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|--------|---------|
|                  |                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |        |         |
| Комплексный обед | Салат из свеклы отварной с сельдью | 70/30     | 0,98             | 4,2  | 5,78     | 64,82                   | ТТК№16 | ТТК     |

|   |             |             |              |               |               |        |      |
|---|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------|------|
| Бутерброд с сыром   | 10/20       | 4,5         | 4,5          | 7,4           | 88,01         | ТТК№67 | ТТК  |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками                    | 250/10      | 7,68        | 4,58         | 28,2          | 185,47        | 99/73  | 2008 |
| Шницель рыбный натуральный.                                       | 100         | 17,8        | 13,4         | 9             | 228           | 242    | 2008 |
| Пюре картофельное   | 180         | 3,72        | 6,48         | 24,35         | 169,2         | 335    | 2008 |
| Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью. | 200         | 1           | 0,2          | 19,8          | 86            | 442    | 2008 |
| Хлеб школьный обогащенный   | 60          | 2,82        | 1,32         | 25,5          | 108           | ТТК№3  | ТТК  |
| Кисломолочный продукт 2,5%  | 125         | 4           | 3,1          | 13            | 100           | ТТК№4  | ТТК  |
| Печенье   | 40          | 3,6         | 5,8          | 30,5          | 190,3         | ТТК№2  | ТТК  |
| <b>Итого за Комплексный обед</b>                                  | <b>1095</b> | <b>46,1</b> | <b>43,58</b> | <b>163,53</b> | <b>1219,8</b> |        |      |
| <b>Итого за день</b>  | <b>1095</b> | <b>46,1</b> | <b>43,58</b> | <b>163,53</b> | <b>1219,8</b> |        |      |

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи                       | Наименование блюда                   | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № ТК   | Сборник |
|----------------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------|---------|
|                                  |                                      |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |        |         |
| Комплексный обед                 |                                      |              |                  |              |               |                         |        |         |
|                                  | Огурец соленый.                      | 100          | 0,8              | 0,1          | 1,7           | 10                      | 70     | 2017    |
|                                  | Щи из квашеной капусты со сметаной.  | 250/5        | 2,97             | 5,11         | 7,21          | 86,58                   | ТТК№61 | ТТК     |
|                                  | Зразы рубленые из птицы              | 100/5        | 10,86            | 10           | 9,71          | 211                     | ТТК№24 | ТТК     |
|                                  | Макаронные изделия отварные          | 175/5        | 6,5              | 5,57         | 37,05         | 225,29                  | 209    | 2008    |
|                                  | Кисломолочный продукт 2,5%           | 125          | 4                | 3,1          | 13            | 100                     | ТТК№4  | ТТК     |
|                                  | Компот из смеси сухофруктов          | 200          | 0,6              | 0,1          | 31,7          | 131                     | 402    | 2008    |
|                                  | Хлеб школьный обогащенный            | 60           | 2,82             | 1,32         | 25,5          | 108                     | ТТК№3  | ТТК     |
|                                  | Зефир обогащенный                    | 35           | 1,64             | 0,04         | 27,93         | 96                      | ТТК№10 | ТТК     |
|                                  | Фрукты свежие в ассортименте (Груша) | 130          | 0,52             | 0,39         | 13,39         | 61,1                    | 338    | 2017    |
| <b>Итого за Комплексный обед</b> |                                      | <b>1 190</b> | <b>30,71</b>     | <b>25,73</b> | <b>167,19</b> | <b>1028,97</b>          |        |         |
| <b>Итого за день</b>             |                                      | <b>1 190</b> | <b>30,71</b>     | <b>25,73</b> | <b>167,19</b> | <b>1028,97</b>          |        |         |

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № ТК   | Сборник |
|------------------|----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------|---------|
|                  |                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |        |         |
| Комплексный обед |                            |           |                  |       |          |                         |        |         |
|                  | Помидор свежий             | 100       | 1,1              | 0,2   | 3,8      | 22                      | 71     | 2017    |
|                  | Яйцо вареное               | 40        | 5,1              | 4,6   | 0,3      | 63                      | 213    | 2008    |
|                  | Масло (порциями)           | 10        | 0,1              | 8,3   | 0,1      | 75                      | 13     | 2008    |
|                  | Батон нарезной обогащенный | 20        | 1,45             | 0,5   | 9        | 50,6                    | ТТК№1  | ТТК     |
|                  | Борщ домашний со сметаной  | 250/5     | 2,87             | 4,98  | 9,11     | 92,55                   | ТТК№65 | ТТК     |
|                  | Голубцы ленивые с морковью | 280       | 9,68             | 12,41 | 21,47    | 470,4                   | ТТК№62 | ТТК     |

|                                  |              |              |              |               |                |       |      |
|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|------|
| Соус сметанный с томатом         | 20           | 0,32         | 0,8          | 1,44          | 14             | 372   | 2008 |
| Кисель из кураги.                | 200          | 0,7          | 0,1          | 37            | 151            | 406   | 2008 |
| Хлеб школьный обогащенный        | 60           | 2,82         | 1,32         | 25,5          | 108            | ТТК№3 | ТТК  |
| Кисломолочный продукт 2,5%       | 125          | 4            | 3,1          | 13            | 100            | ТТК№4 | ТТК  |
| <b>Итого за Комплексный обед</b> | <b>1 110</b> | <b>28,14</b> | <b>36,31</b> | <b>120,72</b> | <b>1146,55</b> |       |      |
| <b>Итого за день</b>             | <b>1 110</b> | <b>28,14</b> | <b>36,31</b> | <b>120,72</b> | <b>1146,55</b> |       |      |

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи                       | Наименование блюда  | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность | № ТК      | Сборник |
|----------------------------------|---|--------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-----------|---------|
|                                  |   |              | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                         |           |         |
| Комплексный обед                 | Огурец свежий   | 100          | 0,8              | 0,1           | 1,7            | 10                      | 71        | 2017    |
|                                  | Суп картофельный с фрикадельками рыбными.                         | 250/35       | 4,03             | 5,35          | 20,69          | 114,83                  | ТТК№58/69 | ТТК     |
|                                  | Запеканка картофельная с мясом                                    | 280          | 24,19            | 32,7          | 45,7           | 573,44                  | 299       | 2008    |
|                                  | Кисломолочный продукт 2,5%  | 125          | 4                | 3,1           | 13             | 100                     | ТТК№4     | ТТК     |
|                                  | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью. | 200          | 1                | 0,2           | 19,8           | 86                      | 442       | 2208    |
|                                  | Хлеб школьный обогащенный   | 60           | 2,82             | 1,32          | 25,5           | 108                     | ТТК№3     | ТТК     |
|                                  | Батон нарезной обогащенный  | 40           | 2,9              | 1             | 18             | 101,2                   | ТТК№1     | ТТК     |
|                                  | Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)                           | 130          | 1                | 0,3           | 9,8            | 49,4                    | ТТК№50    | ТТК     |
| <b>Итого за Комплексный обед</b> | <b>1 220</b>  | <b>40,74</b> | <b>44,07</b>     | <b>154,19</b> | <b>1142,87</b> |                         |           |         |
| <b>Итого за день</b>             | <b>1 220</b>  | <b>40,74</b> | <b>44,07</b>     | <b>154,19</b> | <b>1142,87</b> |                         |           |         |

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                       | Наименование блюда  | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность | № ТК      | Сборник |
|----------------------------------|---|--------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-----------|---------|
|                                  |   |              | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                         |           |         |
| Комплексный обед                 | Салат "Полонинский" с пекинской капустой                          | 100          | 1,12             | 10,1          | 4,08           | 113,78                  | ТТК№59    | ТТК     |
|                                  | Суп из овощей с мясом и сметаной.                                 | 250/10/5     | 3,97             | 4,46          | 10,6           | 103,5                   | ТТК№57/24 | ТТК     |
|                                  | Котлета мясная.   | 100          | 10,47            | 10,83         | 10,5           | 208,33                  | ТТК№18    | ТТК     |
|                                  | Рис отварной с овощами.   | 175/5        | 1,82             | 1,9           | 31,39          | 202,8                   | ТТК№13    | ТТК     |
|                                  | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью. | 200          | 1                | 0,2           | 19,8           | 86                      | 442       | 2008    |
|                                  | Хлеб школьный обогащенный   | 60           | 2,82             | 1,32          | 25,5           | 108                     | ТТК№3     | ТТК     |
|                                  | Печенье   | 20           | 1,8              | 2,9           | 15,25          | 95,15                   | ТТК№2     | ТТК     |
|                                  | Фрукты свежие в ассортименте (Груша)                              | 130          | 0,52             | 0,39          | 13,39          | 61,1                    | 338       | 2017    |
|                                  | Творожок  | 100          | 3,8              | 5             | 7,1            | 60,1                    | ТТК№70    | ТТК     |
| <b>Итого за Комплексный обед</b> | <b>1155</b>   | <b>27,32</b> | <b>37,1</b>      | <b>137,61</b> | <b>1038,76</b> |                         |           |         |
| <b>Итого за день</b>             | <b>1155</b>   | <b>27,32</b> | <b>37,1</b>      | <b>137,61</b> | <b>1038,76</b> |                         |           |         |

Рацион: Школа Льготное 5-11 класс Комплексный обед

Неделя: 2

День: суббота

| Прием пищи                        | Наименование блюда                           | Вес блюда     | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность | № ТК      | Сборник |
|-----------------------------------|--|---------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-----------|---------|
|                                   |  |               | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                         |           |         |
| Комплексный обед                  | Огурец свежий                                | 100           | 0,8              | 0,1           | 1,7            | 10                      | 71        | 2017.   |
|                                   | Суп картофельный с мясными фрикадельками     | 250/35        | 3,88             | 4,26          | 18,85          | 104,57                  | ТТК№52/68 | ТТК     |
|                                   | Рыба с луком                                 | 100/30        | 18               | 9,7           | 10,6           | 216                     | ТТК№25    | ТТК     |
|                                   | Морковь, с зеленым горошком в молочном соусе | 180           | 3,6              | 15,78         | 12,05          | 206,3                   | 135       | 2008    |
|                                   | Компот из смеси сухофруктов                  | 200           | 0,6              | 0,1           | 31,7           | 131                     | 402       | 2008    |
|                                   | Хлеб школьный обогащенный                    | 60            | 2,82             | 1,32          | 25,5           | 108                     | ТТК№3     | ТТК     |
|                                   | Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)      | 150           | 1,6              | 0,36          | 15             | 41,6                    | ТТК№51    | ТТК     |
|                                   | Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%        | 200           | 5,8              | 5             | 10,1           | 113                     | ТТК№8     | ТТК     |
| <b>Итого за Комплексный обед</b>  |  | <b>1 305</b>  | <b>37,1</b>      | <b>36,62</b>  | <b>125,5</b>   | <b>930,47</b>           |           |         |
| <b>Итого за день</b>              |  | <b>1 305</b>  | <b>37,1</b>      | <b>36,62</b>  | <b>125,5</b>   | <b>930,47</b>           |           |         |
| <b>Итого за период</b>            |  | <b>14 065</b> | <b>418,27</b>    | <b>445,75</b> | <b>1790,53</b> | <b>13006,13</b>         |           |         |
| <b>Среднее значение за период</b> |  |               | <b>34,9</b>      | <b>37,1</b>   | <b>149,2</b>   | <b>1083,8</b>           |           |         |
| <b>Баланс БЖУ</b>                 |  |               | <b>0,9</b>       | <b>1,0</b>    | <b>4</b>       |                         |           |         |
| <b>% соотношение БЖУ к ЭЦ</b>     |  |               | <b>13</b>        | <b>31</b>     | <b>55</b>      |                         |           |         |

| Нормы:                                      |  |  |  |              |              |               |                |
|---|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Обед  |  |  |  | 27-31,5      | 27,6-32,2    | 14,9-134,0    | 816-952        |
|   |  |  |  |              |              |               |                |
| <b>Итого за обед за 1 неделю</b>            |  |  |  | <b>208,2</b> | <b>222,3</b> | <b>921,8</b>  | <b>6498,7</b>  |
| <b>Среднее значение за обед за 1 неделю</b> |  |  |  | <b>34,7</b>  | <b>37,1</b>  | <b>153,6</b>  | <b>1083,1</b>  |
|   |  |  |  |              |              |               |                |
| <b>Итого за обед за 2 неделю</b>            |  |  |  | <b>210,1</b> | <b>223,4</b> | <b>868,7</b>  | <b>6507,4</b>  |
| <b>Среднее значение за обед за 2 неделю</b> |  |  |  | <b>35,0</b>  | <b>37,2</b>  | <b>144,8</b>  | <b>1084,6</b>  |
|   |  |  |  |              |              |               |                |
| <b>Итого за обед за период</b>              |  |  |  | <b>418,3</b> | <b>445,8</b> | <b>1790,5</b> | <b>13006,1</b> |
| <b>Среднее значение за обед за период</b>   |  |  |  | <b>34,9</b>  | <b>37,1</b>  | <b>149,2</b>  | <b>1083,8</b>  |
|   |  |  |  |              |              |               | Норма, %       |
| <b>% соотношение от сут. нормы обед</b>     |  |  |  | <b>38,7</b>  | <b>40,4</b>  | <b>39,0</b>   | <b>39,8</b>    |
|   |  |  |  |              |              |               | 30-35          |

\* Рацион составлен для предоставления питания учащимся в общеобразовательных учреждениях г. Санкт-Петербурга в возрасте с 12 лет до 18 лет, пребывающих в общеобразовательной организации до 6-ти часов