



2025г



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Торговый дом А.П.Иванов"

Ю.А.Иванов

2025г

Циклическое 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 | № рецептур ы | 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 | № рецептур ы | 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 | № рецептур ы | 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 |       |          | Энергетическая 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 |       |          | Энергетическая 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 |       |          | Энергетическая 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 |       |          | Энергетическая 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 |      |          | Энергетическая 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 |       |          | Энергетическая 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 |       |          | Энергетическая 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 |      |          | Энергетическая 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<br>(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<br>пищи                | Наименование блюда         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | 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%                             |                    |         |

1:1:4,4