

Согласовано



Утверждаю:



Циклическое двухнедельное платное меню рациона горячего питания (полдник) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 7 до 11 лет за счет средств родителей

Рацион: Платный полдник

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник								
	Омлет натуральный.	95/5	9,64	15,91	1,82	189,09	214	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный).	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Итого за Полдник		300	10,64	16,11	21,62	275,09		
Итого за день		300	10,64	16,11	21,62	275,09		

Рацион: Платный полдник

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник								
	Картофельные оладьи	110	4,5	5,2	19,6	144	413	2008
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431	2008
Итого за Полдник		317	4,8	5,3	34,8	206		
Итого за день		317	4,8	5,3	34,8	206		

Рацион: Платный полдник

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник								
	Макароны с сыром	125/15/10	7,1	15,9	27,1	281	211	2008
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Итого за Полдник		350	7,3	16	42,1	341		
Итого за день		350	7,3	16	42,1	341		

Рацион: Платный полдник

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник								
	Голубцы ленивые с морковью	150	5,19	6,65	11,5	252	62	ТТК
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Итого за Полдник		350	5,39	6,75	26,5	312		
Итого за день		350	5,39	6,75	26,5	312		

Рацион: Платный полдник

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник								
	Блинчики с джемом, повидлом или вареньем	150	8	8	44,6	283	108	ТТК
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Итого за Полдник		350	8,2	8,1	59,6	343		
Итого за день		350	8,2	8,1	59,6	343		

Рацион: Платный полдник

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник								
	Запеченная в тесте сосиска	50/50	11,2	23	29,5	176	55	ТТК
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	430	2008
Итого за Полдник		300	12,2	23,2	49,3	262		
Итого за день		300	12,2	23,2	49,3	262		

Рацион: Платный полдник

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник								
	Запеканка картофельная с мясом	150	12,96	17,52	24,48	307,2	299	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный).	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Итого за Полдник		350	13,96	17,72	44,28	393,2		
Итого за день		350	13,96	17,72	44,28	393,2		

Рацион: Платный полдник

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник								
	Макароны запеченные с яйцом	150	8,1	13,6	31,28	281	208	2012
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Итого за Полдник		350	8,3	13,7	46,28	341		
Итого за день		350	8,3	13,7	46,28	341		

Рацион: Платный полдник

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник								
	Голубцы ленивые с морковью	150	5,19	6,65	11,5	252	62	ТТК
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431	2008
Итого за Полдник		357	5,49	6,75	26,7	314		
Итого за день		357	5,49	6,75	26,7	314		

Рацион: Платный полдник

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник								
	Оладьи (со сгущенным молоком).	150	9,92	8,19	53,19	217,48	9	ТТК
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный).	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Итого за Полдник		350	10,92	8,39	72,99	303,48		
Итого за день		350	10,92	8,39	72,99	303,48		
Итого за период		3 374	87,2	122,02	424,17	3090,77		
Среднее значение за период			7,3	10,2	35,3	257,6		