

Утверждаю:

ано:



Иванов Ю.А.
 Торговый Дом
 А.П. Иванов



Генеральный директор

ООО "Торговый Дом А.П.Иванов"

Иванов Ю.А.

2023 год

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	200	1	0,2	19,78	86	442	2008
Итого за Полдник		300	10,64	16,11	21,6	275,09		
Итого за день		300	10,64	16,11	21,6	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
		317	4,8	5,3	34,8	206		
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	8,48	12,93	30,2	272,02	210	2008
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
		350	8,68	13,03	45,2	332,02		
Итого за Полдник		350	8,68	13,03	45,2	332,02		
Итого за день		350	8,68	13,03	45,2	332,02		

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	150	15,15	16,65	9,3	252	306	2008
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
		350	15,35	16,75	24,3	312		
Итого за Полдник		350	15,35	16,75	24,3	312		
Итого за день		350	15,35	16,75	24,3	312		

Рацион: Платный полдник Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник	Сырники творожные с повидлом	100/10	18,5	13,5	18,6	270	363	2008
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
		310	18,7	13,6	33,6	330		
Итого за Полдник		310	18,7	13,6	33,6	330		
Итого за день		310	18,7	13,6	33,6	330		

Рацион: Платный полдник

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник	Блинчики с соусом сметанным	125/25	10,41	10,28	18,59	208,27	ТТК №12	ТТК
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60		
Итого за Полдник		350	10,61	10,38	33,59	268,27		2008
Итого за день		350	10,61	10,38	33,59	268,27		

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	9,96	9,42	19,56	210,6	299	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	19,78	86	442	2008
Итого за Полдник		350	10,96	9,62	39,34	296,6		
Итого за день		350	10,96	9,62	39,34	296,6		

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	8,19	13,65	31,28	281	208	2012
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Итого за Полдник		350	8,39	13,75	46,28	341		
Итого за день		350	8,39	13,75	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	150	15,15	16,65	9,3	252	306	2008
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431	2008
Итого за Полдник		357	15,45	16,75	24,5	314		
Итого за день		357	15,45	16,75	24,5	314		

Рацион: Платный полдник

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник	Капуста, запеченная с яйцом	150	7,97	15,02	19,35	177,9	ТТК №31	ТТК
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	19,78	86		
Итого за Полдник		350	8,97	15,22	39,13	263,9		
Итого за день		350	8,97	15,22	39,13	263,9		
Итого за период		3 384	112,55	130,51	342,34	2938,88		
Среднее значение за период			11,3	13,1	34,2	293,9		