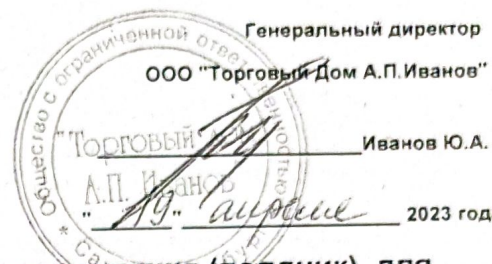




Утверждаю:



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	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
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
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
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
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	430	2008
Итого за Полдник		350	10,61	10,38	33,59	268,27		
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	442	2008
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		