

Согласовано:

ГБОУ Лицей №226
Директор
СЕМЕНОВА Т. В.

.. 19 августа 2024 год

КОПИЯ ВЕРНА

Генеральный директор

Ю.А. Иванов

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Торговый Дом А.П.Иванов"

Иванов Ю.А.

.. 19 августа 2024 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
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, запеченные с сыром	150/5	1,31	10,02	8,94	335,63	211	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 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	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 молоком сгущенным	125/25	8,31	10,28	18,59	0,06	55	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	12,96	17,52	24,48	307,2	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 с морковью	150	5,19	6,65	11,5	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			