

Согласовано:

Утверждаю:



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

Рацион: Платный доп.завтрак

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Доп. завтрак	Вафли	60	2,4	16,2	37,2	306	ТТК№11	ТТК
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК№9	ТТК
Итого за Дополнительный завтрак		260	2,9	16,3	47,1	349		
Итого за день		260	2,9	16,3	47,1	349		

Рацион: Платный доп.завтрак

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Доп. завтрак	Йогурт 2,5%- 3,2%	125	5	3,88	17,13	125	ТТК№4	ТТК
	Булочка домашняя	50	6,1	3,2	26,4	165	ТТК №26	ТТК
Итого за Дополнительный завтрак		175	11,1	7,08	43,53	290		
Итого за день		175	11,1	7,08	43,53	290		

Рацион: Платный доп.завтрак

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Доп. завтрак	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК№9	ТТК
	Булочка "Дорожная"	50	3,13	7	26,13	180	ТТК№27	ТТК
Итого за Дополнительный завтрак		250	3,63	7,1	36,03	223		
Итого за день		250	3,63	7,1	36,03	223		

Рацион: Платный доп.завтрак

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Доп. завтрак	Коктейль	200	5,2	4,6	32,2	185,8	ТТК №28	ТТК
	Печенье	60	5,4	8,7	45,75	285,45	ТТК№2	ТТК
Итого за Дополнительный завтрак		260	10,6	13,3	77,95	471,25		
Итого за день		260	10,6	13,3	77,95	471,25		

Рацион: Платный доп.завтрак

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Доп. завтрак	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК№9	ТТК
	Слойка с повидлом	75	4	1,5	33,1	255	ТТК №29	ТТК
Итого за Дополнительный завтрак		275	4,5	1,6	43	298		
Итого за день		275	4,5	1,6	43	298		

Рацион: Платный доп.завтрак

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Доп. завтрак	Коктейль	200	5,2	4,6	32,2	185,8	ТТК №28	ТТК

Печенье	60	5,4	8,7	45,75	285,45	ТТК№2	ТТК
Итого за Дополнительный завтрак	260	10,6	13,3	77,95	471,25		
Итого за день	260	10,6	13,3	77,95	471,25		

Рацион: Платный доп.завтрак

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Доп. завтрак								
	Йогурт 2,5%- 3,2%	125	5	3,88	17,13	125	ТТК№4	ТТК
	Зефир обогащенный	35	0,28	0,04	27,93	114,1	ТТК№10	ТТК
Итого за Дополнительный завтрак		160	5,28	3,92	45,06	239,1		
Итого за день		160	5,28	3,92	45,06	239,1		

Рацион: Платный доп.завтрак

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Доп. завтрак								
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК№9	ТТК
	Булочка домашняя	50	6,1	3,2	26,4	165	ТТК №26	ТТК
Итого за Дополнительный завтрак		250	6,6	3,3	36,3	208		
Итого за день		250	6,6	3,3	36,3	208		

Рацион: Платный доп.завтрак

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Доп. завтрак								
	Коктейль	200	5,2	4,6	32,2	185,8	ТТК №28	ТТК
	Вафли	30	1,2	8,1	18,6	153	ТТК №11	ТТК
Итого за Дополнительный завтрак		230	6,4	12,7	50,8	338,8		
Итого за день		230	6,4	12,7	50,8	338,8		

Рацион: Платный доп.завтрак

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Доп. завтрак								
	Булочка маковая	50	3,8	3,9	39,2	136	ТТК №30	ТТК
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК№9	ТТК
Итого за Дополнительный завтрак		250	4,3	4	49,1	179		
Итого за день		250	4,3	4	49,1	179		
Итого за период		2 370	65,91	82,6	506,82	3067,4		
Среднее значение за период			6,6	8,3	50,7	306,7		