Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Согласовано:

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР ГИМНАЗИИ 227
ЮРЫЖЕНКОВ

«_____»_____202__г

КОПИЯ ВЕРНА
Генеральный директор
Ю.А. Иванов

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Торговый дом А.П.Иванов"
Ю.А.Иванов
«10» августа 2024 г

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 7 до 11 лет с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Неделя: 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,6	6,4	24,8	179	189	2008
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
Итого за Завтрак		637	11,87	10,49	75,39	452,7		
Обед								
	Яйцо с зеленым горошком и кукурузой	20/25/25	4,24	11,49	0,65	100,1	23	ТТК
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	3,2	3,51	15,54	86,22	52/68	ТТК/2008
	Плов из птицы	240	19,04	21,92	27,7	306	53	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	27	151,8	1	ТТК
Итого за Обед		845	33,31	39,4	119,59	847,12		
Итого за день		1482	45,18	49,89	194,98	1299,82		

Неделя: 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/5	6,8	7,1	26,9	199	184	2008
	Сыр (порциями)	20	4,6	5,93		72,67	14	2008
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК

	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	27	151,8	1	ТТК
Итого за Завтрак		560	19,95	17,73	81,9	583,47		
Обед								
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,38	61,8	19	2008
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/5	2,47	4,1	9,56	84	54	ТТК
	Запеканка картофельная с субпродуктами	250	20,2	19,8	44,6	438	299	2008
	Соус сметанный	20	0,28	0,8	1,28	13,6	371	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
Итого за Обед		795	27,7	32,34	102,62	806		
Итого за день		1 355	47,65	50,07	184,52	1389,47		

Неделя: 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Блинчики с молоком сгущенным	125/25	8,31	10,28	18,59	208,27	55	ТТК
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	1	ТТК
Итого за Завтрак		560	17,53	15,3	92,13	605,77		
Обед								
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	2017
	Щи со сметаной	200/5	2,47	4	4,36	63,2	60	ТТК
	Котлета мясная	100	10,47	10,83	10,5	208,33	18	ТТК
	Рис отварной с овощами	150	1,52	1,58	26,16	169	13	ТТК
	Кисель из клюквы	200	0,1		27,9	111	403	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
Итого за Обед		880	21,1	20,51	101,2	736,73		
Итого за день		1440	38,63	35,81	193,33	1342,5		

Неделя: 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	14,21	10,76	13,39	210,63	48	ТТК

	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	50	ТТК
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	1	ТТК
Итого за Завтрак		590	21,21	13,16	74,19	522,43		
Обед								
	Икра свекольная	60	2,52	4,86	6,06	78	56	2008
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,28	4,19	11,64	95,2	56	ТТК
	Хлебцы рыбные (паровые)	100	15	4,5	7	131,7	248	2008
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,29	141	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
Итого за Обед		755	25,78	20,03	81,79	603,9		
Итого за день		1 345	46,99	33,19	155,98	1126,33		

Неделя: 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный	145/5	14,45	23,86	2,73	283,64	214	2008
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	1	ТТК
Итого за Завтрак		567	21,07	26,35	67,32	609,14		
Обед								
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	70	2017
	Суп из овощей с мясом и сметаной	200/10/5	3,22	3,62	8,6	83,97	57/241	ТТК
	Котлеты из птицы	100	9,5	10,6	15,08	200	63	ТТК
	Макароны отварные с овощами	145/5	5,18	5,99	28,52	188,4	69	ТТК
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
Итого за Обед		890	25,26	24,45	103,02	736,37		
Итого за день		1 457	46,33	50,8	170,34	1345,51		

Неделя: 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша манная молочная с маслом сливочным	100/5	3,73	4,2	19,37	130,74	27	ТТК

	Пудинг из творога с молоком сгущенным	70/30	15	11,33	24,25	189	49	ТТК
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	100	0,77	0,23	7,54	38	50	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
Итого за Завтрак		525	23,85	18,76	84,96	542,34		
Обед								
	Салат из соленых огурцов	60	1,62	3,06	1,56	40,2	7	ТТК
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	3,2	3,51	15,54	86,22	52/68	ТТК/2008
	Печень, тушеная с луком	90	2,7	5,53	5,14	132,6	6	ТТК
	Овощи, припущенные в молочном соусе	150	2,76	3,12	10,8	82,8	129	2008
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Кондитерские изделия	20	1,48	0,65	14,62	81,4	5	ТТК
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	8	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	60	4,35	1,5	27	151,8	1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
Итого за Обед		1 180	28,39	26,45	146,46	991,02		
Итого за день		1 705	52,24	45,21	231,42	1533,36		

Неделя: 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Макароны с сыром	125/15/10	7,1	15,9	27,1	281	210	2008
	Печенье	20	1,8	2,9	15,25	95,15	2	ТТК
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	1	ТТК
Итого за Завтрак		575	18,9	24	106,35	738,55		
Обед								
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,95	55,56	52	2017
	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гренками	200/10	6,2	3,7	22,78	149,8	99/73	2008
	Шницель рыбный натуральный	100	17,8	13,4	9	228	242	2008
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,29	141	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
Итого за Обед		760	30,82	27,18	93,82	732,36		
Итого за день		1 335	49,72	51,18	200,17	1470,91		

Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	4,65	7,5	20,1	168	190	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Чай с молоком или сливками	135/50/15	1,41	1,16	14,79	75,35	378/429	2017/2008
	Сыр (порциями)	20	4,6	5,93		72,67	14	2008
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	1	ТТК
Итого за Завтрак		580	16,98	16,98	84,28	579,52		
Обед								
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	70	2017
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2,39	4,11	5,8	69,6	61	ТТК
	Зразы рубленые из птицы	100/5	10,86	10	9,71	211	24	ТТК
	Макаронные изделия отварные	145/5	5,42	4,65	30,87	187,74	209	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
Итого за Обед		885	25,63	22,9	109,1	777,34		
Итого за день		1 465	42,61	39,88	193,38	1356,86		

Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный	145/5	14,45	23,86	2,73	283,64	214	2008
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	338	2017
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	432	2008
Итого за Завтрак		520	19,37	26,68	55,87	552,94		
Обед								
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	2017
	Борщ домашний со сметаной	200/5	2,31	4	7,32	74,4	65	ТТК
	Голубцы ленивые с морковью	240	8,3	10,64	18,4	403,2	62	ТТК
	Соус сметанный с томатом	20	0,32	0,8	1,44	14	372	2008
	Кисель из кураги	200	0,7	0,1	37	151	406	2008
	Вафли	20	0,8	5,4	12,4	102	11	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК

Итого за Обед	785	14,97	21,94	95,84	829,8		
Итого за день	1 305	34,34	48,62	151,71	1382,74		

Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,6	6,9	24,4	183	189	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4	50	ТТК
	Чай с молоком или сливками	135/50/15	1,41	1,16	14,79	75,35	378/429	2017/2008
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	1	ТТК
Итого за Завтрак		565	13,81	10,36	84,99	510,15		
Обед								
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	6	71	2017
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	200/35	3,32	4,41	17,06	94,68	58/69	ТТК/2008
	Запеканка картофельная с мясом	250	21,6	29,2	40,8	512	299	2008
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
Итого за Обед		910	32,28	37,85	108,68	870,68		
Итого за день		1 475	46,09	48,21	193,67	1380,83		

Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	14,21	10,76	13,39	210,63	48	ТТК
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	1	ТТК
Итого за Завтрак		590	20,73	13,25	77,78	534,13		
Обед								
	Салат "Полонынский" с пекинской капустой	60	0,67	6,06	2,45	68,27	59	ТТК
	Суп из овощей с мясом и сметаной	200/10/5	3,22	3,62	8,6	83,97	57/241	ТТК
	Котлета мясная	100	10,47	10,83	10,5	208,33	18	ТТК
	Рис отварной с овощами	150	1,52	1,58	26,16	169	13	ТТК
	Компот из свежих плодов	200	0,22	0,22	27,9	115	394	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК

Итого за Обед	765	17,98	23,19	92,61	716,57		
Итого за день	1355	38,71	36,44	170,39	1250,7		

Неделя: 2 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ ТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121	2017
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45		54,5	14	2008
	Батон нарезной обогащенный	80	5,8	2	36	202,4	1	ТТК
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	2008
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	9	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
Итого за Завтрак		827	17,02	13,32	80,24	533,1		
Обед								
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	6	71	2017
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	3,2	3,51	15,54	86,22	52/68	ТТК/2008
	Рыба с луком	100/30	18	9,7	10,6	216	25	ТТК
	Морковь, с зеленым горошком в молочном соусе	150	3	13,15	10,04	171,92	135	2008
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	8	ТТК
	Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	150	1,6	0,36	15	41,6	51	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	17	72	3	ТТК
Итого за Обед		1165	34,56	32,76	111	837,74		
Итого за день		1992	51,58	46,08	191,24	1370,84		
Итого за период			540,07	535,38	2231,13	16249,87		
Среднее значение за период			45,0	44,6	185,9	1354,2		
Баланс БЖУ			1,0	1,0	4,0			
% отнош БЖУ к ЭЦ			13	30	55			
Нормы:								
Завтрак			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		
Обед			23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5		
Итого:			38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410		
Итого за завтрак за 1 неделю			115,5	101,8	475,9	3315,9		
Среднее значение за завтрак за 1 неделю			19,2	17,0	79,3	552,6		
Итого за завтрак за 2 неделю			106,8	104,6	489,5	3448,4		
Среднее значение за завтрак за 2 неделю			17,8	17,4	81,6	574,7		

Итого за обед за 1 неделю	161,5	163,2	654,7	4721,1	
Среднее значение за обед за 1 неделю	26,9	27,2	109,1	786,9	
Итого за обед за 2 неделю	156,2	165,8	611,1	4764,5	
Среднее значение за обед за 2 неделю	26,0	27,6	101,8	794,1	
Итого за завтрак за период	222,3	206,4	965,4	6764,2	
Среднее значение за завтрак за период	18,5	17,2	80,5	563,7	
Итого за обед за период	317,8	329,0	1265,7	9485,6	
Среднее значение за обед за период	26,5	27,4	105,5	790,5	
Среднее значение за период	45,0	44,6	185,9	1354,2	
					норма, %
% соотношение от сут. нормы завтрак	24,1	21,8	24,0	24,0	20-25
% соотношение от сут. нормы обед	34,4	34,7	31,5	33,6	30-35
% соотношение от сут.нормы	58,4	56,5	55,5	57,6	50-60

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

КОПИЯ ВЕРНА
Генеральный директор
Ю.А. Иванов

Согласовано:

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР ГИМНАЗИИ 227
ПЕТРОВ

"_____"_____ 2024 год

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Торговый Дом А.П.Иванов"
_____Иванов Ю.А.
"19" августа 2024 год

Цикличное 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			Энерге-тическая 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			Энерге-тическая 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			Энерге-тическая 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			Энерге-тическая 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			Энерге-тическая 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			Энерге-тическая 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			Энерге-тическая 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			Энерге-тическая 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			Энерге-тическая 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			Энерге-тическая 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		