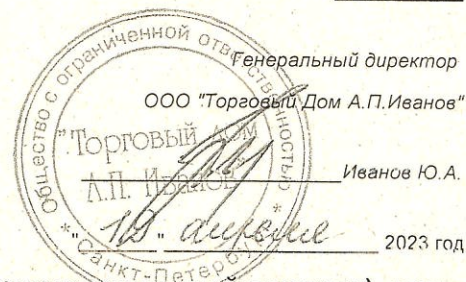


Согласовано:



Утверждаю:



" " 2023 год

2023 год

**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
<b>Итого за Дополнительный завтрак</b>		<b>260</b>	<b>2,9</b>	<b>16,3</b>	<b>47,1</b>	<b>349</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>260</b>	<b>2,9</b>	<b>16,3</b>	<b>47,1</b>	<b>349</b>		

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
<b>Итого за Дополнительный завтрак</b>		<b>175</b>	<b>11,1</b>	<b>7,08</b>	<b>43,53</b>	<b>290</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>175</b>	<b>11,1</b>	<b>7,08</b>	<b>43,53</b>	<b>290</b>		

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
<b>Итого за Дополнительный завтрак</b>		<b>250</b>	<b>3,63</b>	<b>7,1</b>	<b>36,03</b>	<b>223</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>250</b>	<b>3,63</b>	<b>7,1</b>	<b>36,03</b>	<b>223</b>		

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
<b>Итого за Дополнительный завтрак</b>		<b>260</b>	<b>10,6</b>	<b>13,3</b>	<b>77,95</b>	<b>471,25</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>260</b>	<b>10,6</b>	<b>13,3</b>	<b>77,95</b>	<b>471,25</b>		

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
<b>Итого за Дополнительный завтрак</b>		<b>275</b>	<b>4,5</b>	<b>1,6</b>	<b>43</b>	<b>298</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>275</b>	<b>4,5</b>	<b>1,6</b>	<b>43</b>	<b>298</b>		

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
<b>Итого за Дополнительный завтрак</b>	<b>260</b>	<b>10,6</b>	<b>13,3</b>	<b>77,95</b>	<b>471,25</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>260</b>	<b>10,6</b>	<b>13,3</b>	<b>77,95</b>	<b>471,25</b>		

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
<b>Итого за Дополнительный завтрак</b>		<b>160</b>	<b>5,28</b>	<b>3,92</b>	<b>45,06</b>	<b>239,1</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>160</b>	<b>5,28</b>	<b>3,92</b>	<b>45,06</b>	<b>239,1</b>		

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
<b>Итого за Дополнительный завтрак</b>		<b>250</b>	<b>6,6</b>	<b>3,3</b>	<b>36,3</b>	<b>208</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>250</b>	<b>6,6</b>	<b>3,3</b>	<b>36,3</b>	<b>208</b>		

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
<b>Итого за Дополнительный завтрак</b>		<b>230</b>	<b>6,4</b>	<b>12,7</b>	<b>50,8</b>	<b>338,8</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>230</b>	<b>6,4</b>	<b>12,7</b>	<b>50,8</b>	<b>338,8</b>		

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
<b>Итого за Дополнительный завтрак</b>		<b>250</b>	<b>4,3</b>	<b>4</b>	<b>49,1</b>	<b>179</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>250</b>	<b>4,3</b>	<b>4</b>	<b>49,1</b>	<b>179</b>		
<b>Итого за период</b>		<b>2 370</b>	<b>65,91</b>	<b>82,6</b>	<b>506,82</b>	<b>3067,4</b>		
<b>Среднее значение за период</b>			<b>6,6</b>	<b>8,3</b>	<b>50,7</b>	<b>306,7</b>		

