

Согласовано:

Утверждаю:



Юлия Верна  
Здун Тиф



Генеральный директор

ООО "Торговый Дом А.П.Иванов"

Иванов Ю.А.

2023 год

**Циклическое двухнедельное платное меню рациона горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга за счет средств родителей**

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из китайской капусты с яйцом и маслом растительным	60	2,1	8,04	13,86	132	ТТК №33	ТТК
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,2	1,51	15,54	86,22	97	2008
	Котлета Моменталь	100	15,7	15,9	3,1	218	ТТК №32	ТТК
	Рис отварной	150	2,78	4,73	24,6	152,25	325	2008
	Булочка домашняя	50	6,1	3,2	25,4	165	ТТК №28	ТТК
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК №9	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
Итого за Обед		835	30,25	34,36	113,3	868,47		
Итого за день		835	30,25	34,36	113,3	868,47		

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	5,5	1,4	53	23	2008
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	200/10/5	5,14	5,32	12,1	109,6	76	2008
	Жаркое по-домашнему	250	20,88	21,88	9,75	320	258	2008
	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,22	0,22	27,9	115	394	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Йогурт 2,5%-3,2%	125	5	3,86	17,13	125	ТТК №14	ТТК
Итого за Обед		890	33,52	37,68	88,18	794,6		
Итого за день		890	33,52	37,68	88,18	794,6		

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из соевых огурцов с луком	60	2,7	5,1	2,6	67	17	2008
	Щи со сметаной	200/5	2,55	4,48	4,48	88,8	83	2008
	Низинка, тушеная с овощами	250	35	31	27	534	ТТК №24	ТТК
	Напиток глюкозный с витамином С	200	0,1	0,1	24,9	103	437	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Вафли	60	2,4	16,2	37,2	306	ТТК №11	ТТК
Итого за Обед		815	44,63	57,76	116,08	1150,8		
Итого за день		815	44,63	57,76	116,08	1150,8		

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Винегрет овощной	60	0,8	6	3,9	73,8	51	2008

Рассолник ленинградский с курой и сметаной	200/10/5	1,88	3,48	13,78	94,48	91	2008
Мясо, тушеное в кисло-сладком соусе	100	17,4	12,3	5,2	206,5	264	2008
Гречневая каша рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	323	2008
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК №9	ТТК
Зефир обогащенный	35	0,28	0,04	27,93	114,1	ТТК №10	ТТК
Итого за Обед	800	26,34	27,4	118,31	809,88		
Итого за день	800	26,34	27,4	118,31	809,88		

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат витаминный (1 вариант)	80	0,72	3,12	5,7	54	41	2008
	Суп из овощей со свиной и сметаной	200/10/5	1,22	1,82	8,6	83,97	96	2008
	Птица тушеная в сметанном соусе	50/50	15	13,8	3,6	197	312	2008
	Картофель отварной	150	3,88	7,34	31,57	209,22	123	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК №9	ТТК
	Печенье	80	5,4	8,7	45,75	285,45	ТТК №2	ТТК
Итого за Обед		825	28,6	35,56	125,02	844,84		
Итого за день		825	28,6	35,56	125,02	844,84		

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат витаминный (1 вариант)	80	0,72	3,12	5,7	54	41	2008
	Суп картофельный с горохом и грибами	200/10	6,2	3,7	16,3	149,8	99	2008
	Бифштекс из свинины	100	17,4	12,3	5,2	206,5	375	1998
	Картофель отварной	150	3,88	7,34	31,57	209,22	123	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК №9	ТТК
	Ватрушка с творогом	50	1,9	2,5	19,45	30,25	ТТК №35	ТТК
Итого за Обед		810	32,48	29,94	108,02	784,77		
Итого за день		810	32,48	29,94	108,02	784,77		

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Яйцо с зеленым горошком	40/30	6,65	5,41	1,84	82,6	209	2017
	Щи из квашеной капусты с мясом и сметаной	200/10/15	2,62	4,66	6,05	76,91	88	2008
	Плов из птицы	250	19,83	22,83	28,85	318,75	311	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	19,78	86	442	2008
	Йогурт 2,5%- 3,2%	125	5	3,88	17,13	125	ТТК №14	ТТК
Итого за Обед		910	36,98	37,66	93,55	781,26		
Итого за день		910	36,98	37,66	93,55	781,26		

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0,86	1,3	4,83	35,59	54	2017
	Ворш со сметаной	200/5	2,41	4,5	7,45	80,39	75	2008
	Бифштекс рубленный (свинина)	100	19,42	30,5	0,18	316,98	286	2008
	Картофель тушеный с луком	150	10,82	17,28	21,24	284,4	132	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Напиток из кураги с витамином С	200	1		28,22	119	440	2008

Вафли	60	2,4	16,2	37,2	306	ТТК №11	ТТК
Итого за Обед	815	38,89	70,66	119,15	1214,36		
Итого за день	815	38,89	70,66	119,15	1214,36		

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Салат "Школьные годы"	60	0,9	6,05	2,64	69	29	2008
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	200/35	1,32	2,41	17,06	94,68	94	2008
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,9	4,8	4,1	103	231	2008
	Рис отварной	150	2,78	4,73	24,6	152,25	326	2008
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК №9	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,85	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Зефир обогащенный	35	0,28	0,04	27,93	114,1	ТТК №10	ТТК
Итого за Обед		820	18,56	19,02	106,13	648,03		
Итого за день		820	18,56	19,02	106,13	648,03		

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	5,5	1,4	53	23	2008
	Суп из овощей со свиной и сметаной	200/10/5	1,22	1,62	6,6	83,97	95	2008
	Поджарка из свинины	75/25	15,5	18,5	2,8	220	376	1996
	Картофельное пюре с морковью	150	2,25	4,35	14,1	104,1	125	2008
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК №9	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Печенье	60	5,4	8,7	45,75	285,45	ТТК №2	ТТК
Итого за Обед		825	27,15	37,65	102,46	861,52		
Итого за день		825	27,15	37,65	102,46	861,52		
Итого за период		8 345	317,41	387,89	1090,19	8818,33		
Среднее значение за период			31,7	38,8	109	881,8		