

Согласовано:

Директор  
ГБОУ СОШ №311  
В.Л.Виноградова  
28 августа 2024 год

КОПИЯ ВЕРНА  
Общество с ограниченной ответственностью "Торговый Дом А.П.Иванов"  
Санкт-Петербург  
Ю.А.Иванов  
Генеральный директор  
ООО "Торговый Дом А.П.Иванов"  
Иванов Ю.А.  
19 августа 2024 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        | 4                | 3,1         | 13           | 100                     | ТТК№4   | ТТК     |
|  | Булочка домашняя   | 50         | 3,3              | 6,2         | 27,9         | 180                     | 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                     | 470   | 2008    |
| <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 |
| 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       | 4                | 3,1  | 13       | 100                     | ТТК№4  | ТТК     |
|                                 | Зефир обогащенный  | 35        | 1,64             | 0,04 | 27,93    | 96                      | 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        | 3,3              | 6,2  | 27,9     | 180                     | 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                   |         |         |