

Согласовано:

Директор  
ГБОУ СОШ №311  
В.Л.Виноградова

КОПИЯ  
Генеральный директор  
ООО "Торговый Дом А.П.Иванов"  
Санкт-Петербург

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Торговый Дом А.П.Иванов"  
Иванов Ю.А.

" 29 " 08 2025 год

" 29 " 08 2025 год

Циклическое 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 |       |          | Энергетическая 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(яблочный). | 200       | 1                | 0,2   | 19,8     | 86                      | 442   | 2008    |
| Итого за Полдник |                                                                                          | 300       | 10,64            | 16,11 | 21,62    | 275,09                  |       |         |
| Итого за день    |                                                                                          | 300       | 10,64            | 16,11 | 21,62    | 275,09                  |       |         |

Рацион: Платный полдник

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая 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 |      |          | Энергетическая ценность | № ТТК | Сборник |
|------------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------|---------|
|                  |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |       |         |
| Полдник          |                    |           |                  |      |          |                         |       |         |
|                  | Макароны с сыром   | 125/15/10 | 7,1              | 15,9 | 27,1     | 281                     | 211   | 2008    |
|                  | Чай с сахаром      | 185/15    | 0,2              | 0,1  | 15       | 60                      | 430   | 2008    |
| Итого за Полдник |                    | 350       | 7,3              | 16   | 42,1     | 341                     |       |         |
| Итого за день    |                    | 350       | 7,3              | 16   | 42,1     | 341                     |       |         |

Рацион: Платный полдник

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая 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       | 5,39             | 6,75 | 26,5     | 312                     |       |         |
| Итого за день    |                            | 350       | 5,39             | 6,75 | 26,5     | 312                     |       |         |

Рацион: Платный полдник

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи       | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № ТТК | Сборник |
|------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------|---------|
|                  |                                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |       |         |
| Полдник          |                                          |           |                  |      |          |                         |       |         |
|                  | Блинчики с джемом, повидлом или вареньем | 150       | 8                | 8    | 44,6     | 283                     | 108   | ТТК     |
|                  | Чай с сахаром                            | 185/15    | 0,2              | 0,1  | 15       | 60                      | 430   | 2008    |
| Итого за Полдник |                                          | 350       | 8,2              | 8,1  | 59,6     | 343                     |       |         |
| Итого за день    |                                          | 350       | 8,2              | 8,1  | 59,6     | 343                     |       |         |

Рацион: Платный полдник

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № ТТК | Сборник |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------|---------|
|                  |                                                                                         |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |       |         |
| Полдник          |                                                                                         |           |                  |      |          |                         |       |         |
|                  | Запеченная в тесте сосиска                                                              | 50/50     | 11,2             | 23   | 29,5     | 176                     | 55    | ТТК     |
|                  | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный) | 200       | 1                | 0,2  | 19,8     | 86                      | 430   | 2008    |
| Итого за Полдник |                                                                                         | 300       | 12,2             | 23,2 | 49,3     | 262                     |       |         |
| Итого за день    |                                                                                         | 300       | 12,2             | 23,2 | 49,3     | 262                     |       |         |

Рацион: Платный полдник

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая 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(яблочный). | 200       | 1                | 0,2   | 19,8     | 86                      | 442   | 2008    |
| Итого за Полдник |                                                                                          | 350       | 13,96            | 17,72 | 44,28    | 393,2                   |       |         |
| Итого за день    |                                                                                          | 350       | 13,96            | 17,72 | 44,28    | 393,2                   |       |         |

Рацион: Платный полдник

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № ТТК | Сборник |
|------------------|-----------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------|---------|
|                  |                             |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |       |         |
| Полдник          |                             |           |                  |      |          |                         |       |         |
|                  | Макароны запеченные с яйцом | 150       | 8,1              | 13,6 | 31,28    | 281                     | 208   | 2012    |
|                  | Чай с сахаром               | 185/15    | 0,2              | 0,1  | 15       | 60                      | 430   | 2008    |
| Итого за Полдник |                             | 350       | 8,3              | 13,7 | 46,28    | 341                     |       |         |
| Итого за день    |                             | 350       | 8,3              | 13,7 | 46,28    | 341                     |       |         |

Рацион: Платный полдник

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № ТТК | Сборник |
|------------------|----------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------|---------|
|                  |                            |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |       |         |
| Полдник          |                            |           |                  |      |          |                         |       |         |
|                  | Голубцы ленивые с морковью | 150       | 5,19             | 6,65 | 11,5     | 252                     | 62    | ТТК     |
|                  | Чай с лимоном              | 185/15/7  | 0,3              | 0,1  | 15,2     | 62                      | 431   | 2008    |
| Итого за Полдник |                            | 357       | 5,49             | 6,75 | 26,7     | 314                     |       |         |
| Итого за день    |                            | 357       | 5,49             | 6,75 | 26,7     | 314                     |       |         |

Рацион: Платный полдник

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № ТТК | Сборник |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------|---------|
|                            |                                                                                          |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |       |         |
| Полдник                    |                                                                                          |           |                  |        |          |                         |       |         |
|                            | Оладьи (со сгущенным молоком).                                                           | 150       | 9,92             | 8,19   | 53,19    | 217,48                  | 9     | ТТК     |
|                            | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный). | 200       | 1                | 0,2    | 19,8     | 86                      | 442   | 2008    |
| Итого за Полдник           |                                                                                          | 350       | 10,92            | 8,39   | 72,99    | 303,48                  |       |         |
| Итого за день              |                                                                                          | 350       | 10,92            | 8,39   | 72,99    | 303,48                  |       |         |
| Итого за период            |                                                                                          | 3 374     | 87,2             | 122,02 | 424,17   | 3090,77                 |       |         |
| Среднее значение за период |                                                                                          |           | 7,3              | 10,2   | 35,3     | 257,6                   |       |         |