

Согласовано:

Директор  
Французова И.В.



Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Торговый Дом А.П.Иванов"

Иванов Ю.А.



" 19 " 04 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>		260	2,9	16,3	47,1	349		
<b>Итого за день</b>		260	2,9	16,3	47,1	349		

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

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

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

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

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>	260	10,6	13,3	77,95	471,25		
<b>Итого за день</b>	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	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>		160	5,28	3,92	45,06	239,1		
<b>Итого за день</b>		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	6,1	3,2	26,4	165	ТТК №26	ТТК
<b>Итого за Дополнительный завтрак</b>		250	6,6	3,3	36,3	208		
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Дополнительный завтрак</b>		230	6,4	12,7	50,8	338,8		
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Дополнительный завтрак</b>		250	4,3	4	49,1	179		
<b>Итого за день</b>		250	4,3	4	49,1	179		
<b>Итого за период</b>		2 370	65,91	82,6	506,82	3067,4		
<b>Среднее значение за период</b>			6,6	8,3	50,7	306,7		



Согласовано

Директор  
Французова И.В.

Юлия Верна  
А.П. Иванов

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Торговый Дом А.П.Иванов"

Иванов Ю.А.

" 19 " 04 2023 год

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	26,4	165	ТТК №26	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	30,26	34,36	113,3	868,47		
Итого за день		835	30,26	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	3,88	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 соленых огурцов с луком	60	2,7	5,1	2,6	67	17	2008
	Щи со сметаной	200/5	2,55	4,48	4,48	68,8	83	2008
	Индейка, тушеная с овощами	250	35	31	27	534	ТТК №34	ТТК
	Напиток клюквенный с витамином С	200	0,1	0,1	24,9	103	437	437
	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



Рассольник 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
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,34</b>	<b>27,4</b>	<b>118,31</b>	<b>809,88</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>26,34</b>	<b>27,4</b>	<b>118,31</b>	<b>809,88</b>		

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)	60	0,72	3,12	5,7	54	41	2008
	Суп из овощей со свиной и сметаной	200/10/5	1,22	1,62	8,6	83,97	95	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	60	5,4	8,7	45,75	285,45	ТТК №2	ТТК
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>28,6</b>	<b>35,56</b>	<b>125,02</b>	<b>944,64</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>825</b>	<b>28,6</b>	<b>35,56</b>	<b>125,02</b>	<b>944,64</b>		

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)	60	0,72	3,12	5,7	54	41	2008
	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,2	3,7	16,3	149,8	99	2008
	Бефстроганов из свинины	100	17,4	12,3	5,2	206,5	375	1996
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>32,48</b>	<b>29,94</b>	<b>108,02</b>	<b>764,77</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>810</b>	<b>32,48</b>	<b>29,94</b>	<b>108,02</b>	<b>764,77</b>		

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
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>36,98</b>	<b>37,86</b>	<b>93,55</b>	<b>761,26</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>910</b>	<b>36,98</b>	<b>37,86</b>	<b>93,55</b>	<b>761,26</b>		

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	4,93	35,59	54	2017
	Борщ со сметаной	200/5	2,41	4,5	7,48	80,39	75	2008
	Бифштекс рубленый (свинина)	100	19,42	30,5	0,18	316,98	266	2008
	Картофель тушеный с луком	150	10,92	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>38,89</b>	<b>70,66</b>	<b>119,15</b>	<b>1214,36</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>815</b>	<b>38,89</b>	<b>70,66</b>	<b>119,15</b>	<b>1214,36</b>		

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	6,06	2,64	69	29	2008
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	200/35	1,32	2,41	17,06	94,68	94	2008
	Рыба, тушеная 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	325	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
	Зефир обогащенный	35	0,28	0,04	27,93	114,1	ТТК №10	ТТК
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>18,56</b>	<b>19,02</b>	<b>106,13</b>	<b>648,03</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>820</b>	<b>18,56</b>	<b>19,02</b>	<b>106,13</b>	<b>648,03</b>		

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 свининой и сметаной	200/10/5	1,22	1,62	8,6	83,97	95	2008
	Поджарка из свинины	75/25	15,5	16,5	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>27,15</b>	<b>37,65</b>	<b>102,45</b>	<b>861,52</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>825</b>	<b>27,15</b>	<b>37,65</b>	<b>102,45</b>	<b>861,52</b>		
<b>Итого за период</b>		<b>8 345</b>	<b>317,41</b>	<b>387,89</b>	<b>1090,19</b>	<b>8818,33</b>		
<b>Среднее значение за период</b>			<b>31,7</b>	<b>38,8</b>	<b>109</b>	<b>881,8</b>		



Согласовано

Директор ОУ  
Французова И.В.Юлия Верма  
И.И. Иванов

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Торговый Дом А.П.Иванов"

Иванов Ю.А.

" 19 " 04 2023 год



2023 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	200	1	0,2	19,78	86	442	2008
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>10,64</b>	<b>16,11</b>	<b>21,6</b>	<b>275,09</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>300</b>	<b>10,64</b>	<b>16,11</b>	<b>21,6</b>	<b>275,09</b>		

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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>317</b>	<b>4,8</b>	<b>5,3</b>	<b>34,8</b>	<b>206</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>317</b>	<b>4,8</b>	<b>5,3</b>	<b>34,8</b>	<b>206</b>		

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	8,48	12,93	30,2	272,02	210	2008
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>8,68</b>	<b>13,03</b>	<b>45,2</b>	<b>332,02</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>350</b>	<b>8,68</b>	<b>13,03</b>	<b>45,2</b>	<b>332,02</b>		

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	150	15,15	16,65	9,3	252	306	2008
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>15,35</b>	<b>16,75</b>	<b>24,3</b>	<b>312</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>350</b>	<b>15,35</b>	<b>16,75</b>	<b>24,3</b>	<b>312</b>		

Рацион: Платный полдник		Неделя: 1			День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>310</b>	<b>18,7</b>	<b>13,6</b>	<b>33,6</b>	<b>330</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>310</b>	<b>18,7</b>	<b>13,6</b>	<b>33,6</b>	<b>330</b>		



Рацион: Платный полдник

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник	Блинчики с соусом сметанным	125/25	10,41	10,28	18,59	208,27	ТТК №12	ТТК
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60		
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			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник	Запеканка картофельная с мясом	150	9,96	9,42	19,56	210,6	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			Энергетическая 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			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник	Голубцы ленивые	150	15,15	16,65	9,3	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			Энергетическая 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		
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		