

Согласовано:

Утверждаю:

ГБОУ средняя школа № 305
Согласовано директор Е.А. Казанцева

Генеральный директор

ООО "Торговый Дом А.П.Иванов"

Иванов Ю.А.

2025 год

2025 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 свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,62	3,77	51	55	2017
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	200/10/5	3,94	5,58	9,81	91,88	76/241	2008
	Котлета Моменталь	100	31	23	7,2	360	111	ТТК
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	2008
	Хлеб школьный обогащенный.	20	1,55	0,6	8,8	41	70	ТТК
	Булочка домашняя	50	3,3	6,2	27,9	180	467	2008
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	13	ТТК
Итого за Обед		815	44,84	45,4	100,18	969,88		

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 "Морковный"	60	6,06	5,83	7,8	39	96	ТТК
	Рассольник	200	1,4	3,3	10,2	76	94	2024
	Жаркое по-домашнему	250	22,53	21,47	17,87	354,67	258	2008
	Зефир обогащенный	35	1,64	0,04	27,93	96	10	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный.	20	1,55	0,6	8,8	41	70	ТТК
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный).	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Итого за Обед		785	34,18	31,44	92,4	692,67		

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 "Степной" из разных овощей с маслом подсолнечным	60	1,3	3,67	2,81	49,32	30	2008
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) и мясом	200/10	6,59	4,77	15,2	130,35	99/241	2008
	Индейка, тушеная с овощами	250	24,86	22,71	19,29	381,43	308	
	Вафли	60	2,4	16,2	37,2	306	11	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный.	20	1,55	0,6	8,8	41	70	ТТК
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Итого за Обед		820	37,7	48,15	103,1	994,1		

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 1

День: четверг

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
	Бульон куриный с курой и гренками.	200/10/10	3,9	3,31	0,03	43,04	30	ТТК
	Мясо, тушеное в кисло- сладком соусе	100	17,4	12,3	5,2	206,5	264	2008
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/5	3,72	4,75	38,96	212,87	323	2008
	Печенье	40	3,6	5,8	30,5	190,3	2	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный.	20	1,55	0,6	8,8	41	70	ТТК
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный).	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Итого за Обед		815	31,89	30,08	108,99	833,71		

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 Свеколка	60	4,8	6,06	9,12	110,4	50	2008
	Суп из овощей с мясом и сметаной.	200/10/10	3,29	3,7	8,8	85,92	57/241	ТТК
	Птица тушеная в сметанном соусе	50/50	13,66	17,76		214,18	312	2008

Картофель отварной	150	2,88	5,3	22,85	151,17	123	2008
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	13	ТТК
Пастила	20	1,48	1,17	3,79	32,98	110	ТТК
Хлеб школьный обогащенный.	20	1,55	0,6	8,8	41	70	ТТК
Итого за Обед	790	28,16	34,69	63,26	678,65		

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96	73,8	51	2008
	Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/10/10	4,67	6,26	5,86	99,66	88/241	2008
	Бефстроганов из свинины	100	18,36	14,6	6,4	230,4	375	2013
	Картофель отварной	150	2,88	5,3	22,85	151,17	123	2008
	Хлеб школьный обогащенный.	20	1,55	0,6	8,8	41	70	ТТК
	Сдоба обыкновенная	50	3,2	2,08	21,68	119	464	2008
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	13	ТТК
Итого за Обед		820	32	35	79,45	758,03		

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	6,36	7,02	18,67	242,9	92	ТТК
	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками	200/10	6,2	3,7	22,78	149,8	99/73	2008
	Плов из птицы..	250	14,1	22,83	64,75	318,75	100	ТТК
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,4	0,1	10	43	422	2024
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный.	20	1,55	0,6	8,8	41	70	ТТК
Итого за Обед		895	32,61	37,35	138	895,45		

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 соленых огурцов	60	1,62	3,06	1,56	40,2	7	ТТК
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,32	3,28	9,36	76	76	2008
	Бифштекс рубленый (свинина)	100	19,43	30,57	0,19	354,72	266	2017
	Картофель тушеный с луком	150	10,92	17,28	21,24	284,4	132	2008
	Вафли	60	2,4	16,2	37,2	306	11	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный.	20	1,55	0,6	8,8	41	70	ТТК
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Итого за Обед		790	39,24	71,19	98,15	1188,32		

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 из свеклы с зеленым горошком	60	3,44	5,45	7,04	138,31	53	ТТК
	Суп крестьянский с крупой и сметаной.	200/10	1,9	5	10,3	94	99	2024
	Котлета мясная..	100	10,47	6,1	15,5	188,1	104	ТТК
	Картофель отварной	150	2,88	5,3	22,85	151,17	123	2008
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный.	20	1,55	0,6	8,8	41	70	ТТК
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью.	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Итого за Обед		800	24,14	23,65	102,29	799,78		

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 "Мозаика"	60	1,55	4,11	17,37	73,72	94	2016
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной..	215	4,4	5,52	12,45	117,5	107	ТТК

Поджарка из свинины	75/25	15,5	16,5	2,8	220	376	1994
Картофельное пюре с морковью	150	3	5,77	18,82	138,82	125	2008
Вафли	40	1,6	10,8	24,8	204	11	ТТК
Хлеб школьный обогащенный.	20	1,55	0,6	8,8	41	70	ТТК
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	13	ТТК
Итого за Обед	806	28,1	43,4	94,94	838,04		
Итого за период	8 136	332,9	400,4	980,8	8 648,6		
Среднее значение за период		33,3	40,0	98,1	864,9		