

Согласовано:

Утверждаю:

Согласовано

ГБОУ средняя школа № 305

директор Е.А. Казанцева



Иванов Ю.А.

2025 год

2025 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			
Дополнительн								
	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
Итого за Дополнительный завтрак 65-00 руб.		260	2,9	16,3	47,1	349		
Итого за день		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			
Дополнительн								
	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
Итого за Дополнительный завтрак 65-00 руб.		175	7,3	9,3	40,9	280		
Итого за день		175	7,3	9,3	40,9	280		

Рацион: Платный доп.завтрак

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Дополнительн								
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК№9	ТТК
	Булочка "Дорожная"	50	3,15	6,95	26,15	180,5	470	2008
Итого за Дополнительный завтрак 65-00 руб.		250	3,65	7,05	36,05	223,5		
Итого за день		250	3,65	7,05	36,05	223,5		

Рацион: Платный доп.завтрак

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Дополнительн								
	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 65-00 руб.		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: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Дополнительн								
	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
Итого за Дополнительный завтрак 65-00 руб.		275	4,5	1,6	43	298		
Итого за день		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			
Дополнительн								
	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 65-00 руб.		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			
Дополнительн								
	Йогурт 2,5%- 3,2%	125	4	3,1	13	100	ТТК№4	ТТК
	Зефир обогащенный Платное	35	0,28	0,04	27,93	114,1	ТТК№10	ТТК
Итого за Дополнительный завтрак 65-00 руб.		160	4,28	3,14	40,93	214,1		
Итого за день		160	4,28	3,14	40,93	214,1		

Рацион: Платный доп.завтрак

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Дополнительн								
	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 65-00 руб.		250	3,8	6,3	37,8	223		
Итого за день		250	3,8	6,3	37,8	223		

Рацион: Платный доп.завтрак

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Дополнительн								
	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 65-00 руб.		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			
Дополнительн								
	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	58,33	86,99	501,58	3047,9		
Среднее значение за период			4,9	7,2	41,8	254		