

Согласовано:



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Торговый дом А.П.Иванов"
Ю.А.Иванов
« 20 » августа 2026г



**Циклическое двухнедельное платное меню рационов горячего питания
(завтрак, обед, полдник) для предоставления питания учащимся
общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга за счет средств
родителей**

Рацион: Платное

Неделя: 1

День: понедельник

Неделя: 1			День: понедельник					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс 123-40 руб.								
	Изделия фигурные и хлопья из круп сладкие с молоком	150	6,1	4,24	30,7	185,41	188	2016
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	338	2017
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Бутерброд с сыром и маслом	15/10/20	5,99	10,86	9,55	161,1	ТТК№68	ТТК
Итого за Завтрак 1-4 класс		535	12,85	15,76	68,97	472,31		
Обед 1-4 класс 185-20 руб.								
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,62	3,77	51	55	2017
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,32	3,28	9,36	76	76	2008
	Котлеты из птицы.	90	9,45	10,89	4,59	153	95	ТТК
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный.	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	30	2,18	0,75	13,5	75,9	1	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс		895	26,6	29,34	114,42	826,9		
Обед 265-00 руб.								
	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		795	44,84	45,4	100,18	969,88		
Полдник 90-00 руб.								
	Омлет натуральный.	95/5	9,64	15,91	1,82	189,09	214	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный).	200	0,9	0,18	17,82	77,4	442	2008
Итого за Полдник		300	10,54	16,09	19,64	266,49		
Итого за день		2 525	94,83	106,59	303,21	2535,58		

Рацион: Платное

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Неделя: 1		День: вторник						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс 123-40 руб.								
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	150	6,2	8,86	31,68	228,41	183	2017
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
	Кофейный напиток с молоком.	180	3,42	2,61	9,81	76,5	458	2024
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК
Итого за Завтрак 1-4 класс		515	20,17	19,67	63,79	518,51		
Обед 1-4 класс 185-20 руб.								
	Салат "Морковный".	60	0,7	7,9	9,03	70,73	96	ТТК
	Рассольник	200	1,4	3,3	10,2	76	94	2024
	Печень, тушенная в соусе.	90	11,88	7,56	5,76	138,6	280	2024
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	31,9	194	209	2008

Кисель из повидла, джема, варенья.	200	0,12		21,4	86	432	2024
Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Хлеб школьный обогащенный.	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс	785	25,7	25,76	113,89	748,53		
Обед 265-00 руб.							
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	0,9	0,18	17,82	77,4	442	2008
Итого за Обед	765	34,08	31,42	90,42	684,07		
Полдник 90-00 руб.							
Картофельные оладьи	110	4,5	5,2	19,6	144		
Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	2008
Итого за Полдник	317	4,8	5,3	34,8	206		
Итого за день	2 382	84,75	82,15	302,9	2157,11		

Рацион: Платное Неделя: 1 День: среда (лист 3)

		Неделя: 1	День: среда					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс 123-40 руб.								
	Омлет натуральный	145/5	19,77	32,59	3,68	386,73	214	2008
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Плоды или ягоды свежие (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	2008
	Кондитерские изделия	25	2,93	5,05	17,25	126,73	12	ТТК
Итого за Завтрак 1-4 класс		532	24,97	38,63	58,52	687,16		
Обед 1-4 класс 185-20 руб.								
	Салат Свеколка	60	4,8	6,06	9,12	110,4	50	2008
	Суп из овощей с мясом и сметаной..	220	3,29	3,7	8,8	85,92	59	ТТК
	Котлеты или биточки рыбные (паровые)	90	12,51	2,16	8,82	105,3	258	2024
	Картофель отварной	150	2,88	5,3	22,85	151,17	123	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Батон нарезной обогащенный	50	3,63	1,25	22,5	126,5	1	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный.	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс		810	31,21	19,87	109,49	747,29		
Обед 265-00 руб.								
	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 тушенная 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		770	28,16	34,69	63,26	678,65		
Полдник 90-00 руб.								
	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	430/429	2008
Итого за Полдник		350	8,2	8,1	59,6	343		
Итого за день		2 462	92,54	101,29	290,87	2456,1		

Рацион: Платное Неделя: 1 День: четверг (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс 123-40 руб.								
	Пудинг из творога с яблоками.	150	20,42	16,01	21,95	313,5	240	2011
	Чай с молоком или сливками	150/50/10	1,48	1,32	15,53	79,12	378/375	2017
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338	2017
	Пастила	20	1,48	1,17	3,79	32,98	110	ТТК
Итого за Завтрак 1-4 класс		500	23,86	18,98	53,03	482		
Обед 1-4 класс 185-20 руб.								
	Салат витаминный (1 вариант)	60	0,72	3,12	5,7	54	41	2008
	Бульон куриный с курой и гречками.	200/10/10	3,9	3,31	0,03	43,04	30	ТТК
	Плов из птицы	240	28,64	21,92	44,32	489,6	311	2008
	Напиток лимонный	180	0,18	0,2	23,1	94,5	436	2008
	Хлеб школьный обогащенный.	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	50	3,63	1,25	22,5	126,5	1	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс		790	40,17	31	113,25	889,64		
Обед 265-00 руб.								
	Салат витаминный (1 вариант)	60	0,72	3,12	5,7	54	41	2008
	Бульон куриный с курой и гречками.	200/10/10	3,9	3,31	0,03	43,04	30	ТТК
	Мясо, тушеное в кисло- сладком соусе	100	16,7	17,5	7,8	256	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	0,9	0,18	17,82	77,4	442	2008
Итого за Обед	795	31,09	35,26	109,61	874,61		
Полдник 90-00 руб.							
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
Голубцы ленивые с морковью	150	5,19	6,65	11,5	252	62	ТТК
Итого за Полдник	350	5,39	6,75	26,5	312		
Итого за день	2 435	100,51	91,99	302,39	2558,25		

(лист 5)

Рацион: Платное		Неделя: 1		День: пятница		(лист 5)		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс 123-40 руб.								
	Блинчики с джемом, повидлом или вареньем	150	8	8	44,6	283	108	ТТК
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	150	1,15	0,35	11,31	57	50	ТТК
Итого за Завтрак 1-4 класс		500	12,05	10,85	80,71	474		
Обед 1-4 класс 185-20 руб.								
	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.	210	6,6	4,73	15,32	130,65	106	ТТК
	Котлета мясная	90	13,5	20,16	11,52	135	к/к	К/К
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,29	141	335	2008
	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	Хлеб школьный обогащенный.	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс		790	31,5	36,36	105,34	725,17		
Обед 265-00 руб.								
	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, тушенная 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		800	37,7	48,15	103,1	994,1		
Полдник 90-00 руб.								
	Макароны, запеченные с сыром	150/5	1,31	10,02	8,94	335,63	211	2008
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
Итого за Полдник		355	1,51	10,12	23,94	395,63		
Итого за день		2 445	82,76	105,48	313,09	2588,9		

(лист 6)

Рацион: Платное		Неделя: 1			День: суббота			(лист 6)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Источник	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед 265-00 руб.									
	Салат из соленых огурцов с луком.	60	0,5	3,1	1,1	34	19	2024	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,5	4,4	9,3	84	80	2024	
	Печень, тушенная с луком	90	2,7	5,53	4,87	132,6	6	ТТК	
	Овощи, припущенные в молочном соусе	150	2,76	3,12	10,8	82,8	129	2008	
	Отвар компота из сухофруктов	200			14,97	59,88	762	2013	
	Йогурт питьевой 2,5% - 3,2%	250	14	7,75	24,25	250	20	ТТК	
	Хлеб школьный обогащенный.	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК	
	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК	
Итого за Обед		1 040	27,46	26,1	100,89	826,48			
Итого за день		1 040	27,46	26,1	100,89	826,48			

(лист 7)

Рацион: Платное		Неделя: 2		День: понедельник			(лист 7)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс 123-40 руб.								
	Макароны с сыром	160	7,57	16,96	28,91	299,73	210	2008
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
	Плоды или ягоды свежие (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
Итого за Завтрак 1-4 класс		510	9,74	17,95	66,3	471,43		

Обед 1-4 класс 185-20 руб.

Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96	73,8	51	2008
Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом и сметаной.	220	4,67	6,26	5,86	99,66	88	ТТК
Котлеты или биточки рыбные (паровые)	90	12,51	2,16	8,82	105,3	258	2024
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	2008
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Хлеб школьный обогащенный.	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс	800	28,72	23,18	106,84	750,96		

Обед 265-00 руб.

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	800	32	35	79,45	758,03		

Полдник 90-00 руб.

Запеченная в тесте сосиска	50/50	11,2	23	29,5	176	к/к	К/К
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008

Итого за Полдник

	300	12,2	23,2	49,3	262		
--	-----	------	------	------	-----	--	--

Итого за день

	2 410	82,66	99,33	301,89	2242,42		
--	-------	-------	-------	--------	---------	--	--

Рацион: Платное

Неделя: 2

День: вторник

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак 1-4 класс 123-40 руб.

Каша жидкая молочная (пшениная) с маслом сливочным и сахаром	160	5,46	8,52	34,2	236,36	182	2017
Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	2017
Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100	4	ТТК

Итого за Завтрак 1-4 класс

	505	14,08	14,8	72,15	487,56		
--	-----	-------	------	-------	--------	--	--

Обед 1-4 класс 185-20 руб.

Салат из белокочанной капусты с изюмом.	60	0,8	5,1	11,5	95	37	2024
Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками	200/10	6,2	3,7	22,78	149,8	99/73	2008
Котлеты из птицы.	90	9,45	10,89	4,59	153	95	ТТК
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,29	141	335	2008
Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,4	0,1	10	43	422	2024
Хлеб школьный обогащенный.	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК

Итого за Обед 1-4 класс

	790	25,95	27,39	104,76	765		
--	-----	-------	-------	--------	-----	--	--

Обед 265-00 руб.

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

	875	32,61	37,35	138	895,45		
--	-----	-------	-------	-----	--------	--	--

Полдник 90-00 руб.

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	0,9	0,18	17,82	77,4	442	2008

Итого за Полдник

	350	13,86	17,7	42,3	384,6		
--	-----	-------	------	------	-------	--	--

Итого за день

	2 520	86,5	97,24	357,21	2532,61		
--	-------	------	-------	--------	---------	--	--

Рацион: Платное

Неделя: 2

День: среда

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак 1-4 класс 123-40 руб.

Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/30	28,29	11,21	37,36	363,95	239	2024
Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	431/429	2008
Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2017

Итого за Завтрак 1-4 класс

	517	29,19	11,91	67,26	496,45		
--	-----	-------	-------	-------	--------	--	--

Обед 1-4 класс 185-20 руб.

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	119,79	107	ТТК
Тефтели из говядины с рисом (паровые)	90	7,02	8,37	7,83	135	301	2024
Овощи, припущенные с растительным маслом	150	1,37	6,9	10,7	110,29	341	2013
Компот из свежих плодов.	200	0,15	0,14	19,9	82	418	2024
Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Хлеб школьный обогащенный.	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс	795	20,49	27,24	103,85	704		
Обед 265-00 руб.							
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	119,79	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	785	28,1	43,4	94,94	840,33		
Полдник 90-00 руб.							
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный).	200	0,9	0,18	17,82	77,4	442	2008
Оладьи (со сгущенным молоком).	150	9,92	8,19	53,19	217,48	9	ТТК
Итого за Полдник	350	10,82	8,37	71,01	294,88		
Итого за день	2 447	88,6	90,92	337,06	2335,66		

Рацион: Платное		Неделя: 2		День: пятница			(лист 11)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 класс 123-40 руб.								
	Оладьи (со сгущенным молоком).	150	9,92	8,19	53,19	217,48	9	ТТК
	Фрукты или ягоды свежие (Банан)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	338	2017
	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6	1	ТТК
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	13	2008
	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008
Итого за Завтрак 1-4 класс		560	14,37	17,99	115,09	575,88		
Обед 1-4 класс 185-20 руб.								

Огурец соленый	60	0,8	0,1	1,7	7,8	70	2017
Борщ с капустой и картофелем.	200	1,3	3,1	9	70	80	2024
Голубцы ленивые.	240	20,4	20,1	18	335	320	2024
Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,13		40	160	410	2008
Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	1	ТТК
Хлеб школьный обогащенный.	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
Итого за Обед 1-4 класс	780	28,63	25,5	104,3	756		
Обед 265-00 руб.							

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		
Полдник 90-00 руб.							

Макароны запеченные с яйцом	150	8,1	13,6	31,28	281	К/К	К/К
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430/429	2008

Итого за Полдник	350	8,3	13,7	46,28	341		
Итого за день	2 480	90,54	128,38	363,82	2861,2		

Рацион: Платное Неделя: 2 День: суббота (лист 12)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Источник
				Белки	Жиры	Углеводы			
Обед 265-00 руб.									
		Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	54	119	ТТК
		Суп картофельный с фрикадельками рыбными..	235	3,32	4,41	17,06	94,68	58	ТТК
		Рыба припущенная в молоке	100	16,4	9,2	3	160	230	2008
		Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,29	141	335	2008
		Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
		Печенье	40	3,6	5,8	30,5	190,3	2	ТТК
		Булочка "Дорожная"	40	2,52	5,56	20,92	144,4	470	2008
		Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	5,8	5	10,1	113	8	ТТК
		Хлеб школьный обогащенный.	40	3,1	1,2	17,6	82	70	ТТК
Итого за Обед			1 065	39,44	40,97	143,47	1065,38		
Итого за день			1 065	39,44	40,97	143,47	1065,38		
Итого за период			26 643	942,15	1044,35	3413	26575,27		
Среднее значение за период				78,5	87	284,4	2214,6		