

КОПИЯ ВЕРНА
Генеральный директор
Ю.А. Иванов



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Торговый дом А.П. Иванов"

Ю.А. Иванов

2020 г.

Примерное двухнедельное платное меню горячего питания (завтрак)
для учащихся образовательных учреждений Фрунзенского района 108 руб. (завтрак - 61 руб., доп.рацион - 47 руб.)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день															
Завтрак															
Сосиска отварная	50	2008	254	5,6	12,2	0,2	133	0,1	0	0	0,2	18	81	10	1
Капуста тушеная	100	2008	131	3,8	6,3	10,8	115,2	0,05	26,4	0,08	2,9	86,4	57,6	28,8	1
Чай с сахаром	180	2008	430	0,18	0	13,5	54,8	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6	0,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	к/к	к/к	0,75	0,115	4,75	24,08	0,023	0	0	0	4,15	20,02	6,2	0,305
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,3	53,2	0,029	9,99	4,995	0,2	15,98	10,99	8,99	2,2
Дополнительный рацион															
Фруктовый сок пакетированный	200	к/к	к/к	1	0,2	19,8	86	14	8	14	2,8	0,02	0	0	0,1
Вафли обогащенные	70	к/к	к/к	1,65	1,55	46,2	213	0,045	0	0	0,15	3	7	1,95	0,3
Итого:				13,4	20,765	104,55	679,28	14,25	44,39	19,08	6,25	132,1	183,81	59,54	5,805
2 день															
Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	5,6	6,9	24,4	183	0,12	1	0,04	0,1	110	36	138	2
Сыр порционный	20	2008	14	4,6	5,9	0	72,8	0,008	0,14	0,06	0,1	176	100	7	0,2
Чай сахаром и лимоном	180/5	2008	431	0,27	0,09	13,7	55,95	0	2,7	0	0	7,2	9,02	4,51	0,9
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Апельсин	150	к/к	к/к	1,84	0	25,76	108,5	0,034	8,4	0	0	6,72	23,52	35,28	0,504
Дополнительный рацион															
Йогурт	125	к/к	к/к	5	3,2	8,5	87	0,03	0,6	0,022	0	119	91	14	0,1

Булочка "Октябренок"	40	2008	468	3,9	2,4	22,2	126	0,07	0	0,01	0,7	53,5	56,5	8,5	0,3
Итого:				23,6	19,89	110,16	719,55	0,412	12,84	0,132	1,35	488,9	316,04	207,3	4,604
3 день															
Омлет натуральный	120	2008	214	12,8	21	2,4	249,6	0,072	0	0,24	4,32	100,8	218,4	16,8	2,4
Кофейный напиток	180	2008	432	1,35	1,2	20,2	96,3	0,02	0,9	0,009	0	54,9	40,5	6,3	0,9
Батон нарезной обогащённый	15	к/к	к/к	1,2	0,7	7,8	43,1	0,075	0	0,06	0,23	8,3	0	0	0,3
Мандарин	90	к/к	к/к	0,72	0,18	6,75	0,054	48,6	0,054	9	0,18	31,5	15,3	9,9	0,09
Дополнительный рацион															
Кисло-молочный напиток	100	к/к	к/к	5,9	5,5	20,6	148	0,04	0	0,2	0	62,8	26,7	0,5	0,1
Булочка маковая	50	2008	469	3,65	1,5	26,5	135	8	5	28,5	0,35	0,65	0	0	0,95
Итого:				25,6	30,08	84,25	672,05	56,81	5,954	38,01	5,08	259	300,9	33,5	4,74
4 день															
Завтрак															
Суфле из птицы	60	2008	320	10,6	5,4	2,4	99,2	0,048	8,72	0,1	0,32	44,8	93,84	16,32	1,08
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	2008	331	5,63	8,92	31,94	231,5	0,06	0	0,032	0,85	4,6	36,95	7	0,81
Чай сахаром и лимоном	180/5	2008	431	0,27	0,09	13,7	55,95	0	2,7	0	0	7,2	9,02	4,51	0,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	15	к/к	к/к	0,75	0,115	4,75	24,08	0,023	0	0	0	4,15	20,02	6,2	0,305
Дополнительный рацион															
Коктейль молочный	200	к/к	к/к	6	0,2	8	62	252	30	196	0	0,8	2	0	0
Печенье	80	к/к	к/к	4,65	1,95	46,35	213	0,15	0	0	0,45	9	6	21	0,3
Итого:				21,9	16,475	99,14	623,73	0,281	11,42	0,132	1,62	69,75	165,83	55,03	3,395
5 день															
Завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	3,9	6,3	21,65	160,5	0,05	1	0,03	5,4	99,5	106	23	1
Бутерброд с сыром	20/20	2008	3	5,4	5,8	6,2	134,8	0,012	0	0,074	0,32	178,6	66,2	8,47	0,18
Чай с сахаром	180	2008	430	0,18	0	13,5	54,8	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6	0,9
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100-125	к/к	к/к	5	3,2	8,5	87	0,03	0,6	0,022	0	119	91	14	0,1
Дополнительный рацион															
Фруктовый сок пакетированный	200	к/к	к/к	1	0,2	19,8	86	14	8	14	2,8	0,02	0	0	0,1
Слойка с повидлом	75	к/к	к/к	2,7	1	30,9	142,7	0,04	0,02	0,02	0,9	9	32	6	0,8
Итого:				18,2	16,5	100,55	665,8	14,13	9,62	14,15	9,42	410,6	302,4	55,07	3,08
6 день															
Завтрак															
Пудинг творожный со сгущенным молоком	120/15	2008	225	18,5	36,5	33	310	421	0	0,12	0,88	158,4	226	26,2	1,32
Какао с молоком	180	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	0,04	0,9	0,01	0	108,9	81	12,6	0,9
Дополнительный рацион															
Коктейль молочный	200	к/к	к/к	6	0,2	8	62	252	30	196	0	0,8	2	0	0

Печенье	80	к/к	к/к	4,65	1,95	46,35	213	0,15	0	0	0,45	9	6	21	0,3
Итого:				32,1	41,15	112,15	719	673,2	30,9	196,1	1,33	277,1	315	59,8	2,52
7 день															
Завтрак															
Сосиска отварная	50	2008	254	5,6	12,2	0,2	133	0,1	0	0	0,2	18	81	10	1
Рис припущенный с овощами	150	к/к	к/к	4,3	7,3	36,8	230,1	0,03	1,1	0,06	0,28	8,5	80,7	29	0
Чай с молоком	180	2013	654	1,4	1,4	14,6	75,3	0	0,41	0	0	97	14,3	74,2	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Дополнительный рацион															
Йогурт	125	к/к	к/к	5	3,2	8,5	87	0,03	0,6	0,022	0	119	91	14	0,1
Зефир	35	к/к	к/к	4,65	1,95	46,35	213	0,15	0	0	0,45	9	6	21	0,3
Итого:				24,8	27,68	131,55	872,85	0,505	2,11	0,082	1,38	276,3	313,04	160,6	3,21
8 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	5,1	7,5	18,9	163	0,1	1	0,04	0,2	117	41	146	2
Сыр порционный	20	2008	14	4,6	5,9	0	72,8	0,008	0,14	0,06	0,1	176	100	7	0,2
Молоко кипячёное	180	2008	434	5,5	4,8	9,1	101,7	0,72	2,7	0,18	0	226,8	170,1	26,1	1,8
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Дополнительный рацион															
Фруктовый сок пакетированный	200	к/к	к/к	1	0,2	19,8	86	14	8	14	2,8	0,02	0	0	0,1
Булочка "Домашняя"	50	2008	468	3,9	2,4	22,2	126	0,07	0	0,01	0,7	53,5	56,5	8,5	0,3
Итого:				22,5	22,2	85,6	635,8	15,05	11,84	14,29	4,25	589,8	367,6	187,6	5
9 день															
Завтрак															
Запеканка из творога молоком сгущённым	120/20	2008	224	19,1	10,79	27,23	286,33	0,062	0,2	0,006	0,93	214,7	257,13	30,8	0,84
Чай с сахаром	180	2008	430	0,18	0	13,5	54,8	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6	0,9
Дополнительный рацион															
Коктейль молочный	200	к/к	к/к	6	0,2	8	62	252	30	196	0	0,8	2	0	0
Вафли обогащенные	35	к/к	к/к	1,65	1,55	46,2	213	0,045	0	0	0,15	3	7	1,95	0,3
Итого:				27	12,54	94,93	616,13	252,1	30,2	196	1,08	223	273,33	36,35	2,04
10 день															
Завтрак															
Каша « Дружба » с маслом сливочным	150/5	2008	190	4,7	11,6	20,6	205,5	7,5	1,5	0,09	0,2	137	130	25,5	0
Сыр порционный	20	2008	14	4,6	5,9	0	72,8	0,008	0,14	0,06	0,1	176	100	7	0,2
Чай сахаром и лимоном	180/5	2008	431	0,27	0,09	13,7	55,95	0	2,7	0	0	7,2	9,02	4,51	0,9
Батон нарезной обогащенный	20	к/к	к/к	1,6	0,93	10,4	57,5	0,1	0	0,08	0,3	11	0	0	0,4

Мандарин	80	к/к	к/к	0,64	0,16	6	0,048	43,2	0,048	8	0,16	28	13,6	8,8	0,08
Дополнительный рацион															
Кисло-молочный напиток	100	к/к	к/к	5,9	5,5	20,6	148	0,04	0	0,2	0	62,8	26,7	0,5	0,1
Булочка маковая	50	2008	469	3,65	1,5	26,5	135	8	5	28,5	0,35	0,65	0	0	0,95
Итого:				21,4	25,68	97,8	674,8	58,85	9,388	36,93	1,11	422,7	279,32	46,31	2,63
11 день															
Завтрак															
Омлет с сосисками	115	1996	286	13,5	17,15	1,63	212,75	0,06	0	0,2	3,45	69	183,04	16,3	2,88
Какао с молоком	180	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	0,04	0,9	0,01	0	108,9	81	12,6	0,9
Батон нарезной обогащённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Дополнительный рацион															
Фруктовый сок пакетированный	200	к/к	к/к	1	0,2	19,8	86	14	8	14	2,8	0,02	0	0	0,1
Сдоба обыкновенная	50	2008	468	3,9	2,4	22,2	126	0,07	0	0,01	0,7	53,5	56,5	8,5	0,3
Итого:				23,7	23,65	84,03	645,05	14,32	8,9	14,22	7,4	247,9	320,54	37,4	4,78
12 день															
Завтрак															
Сырники из творога со сгущенным молоком	100/15	2008	219	19,2	10,8	27,2	287	0,065	0,2	0,006	9,93	214,8	257,1	30,8	0,84
Кофейный напиток	180	2008	432	1,35	1,2	20,2	96,3	0,02	0,9	0,009	0	54,9	40,5	6,3	0,9
Дополнительный рацион															
Груша свежая	150	к/к	к/к	0,7	0,5	15,5	70,5	7,5	3	0,5	0	28,5	24	18	3
Зефир	35	к/к	к/к	4,65	1,95	46,35	213	0,15	0	0	0,45	9	6	21	0,3
Итого:				25,9	14,45	109,25	666,8	7,735	4,1	0,515	10,38	307,2	327,6	76,1	5,04

Примечание: Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

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



(Ю.А. Иванов)

КОПИЯ ВЕРНА
Генеральный директор
Ю.А. Иванов



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Торговый дом А.П. Иванов"
"10" января 2020 г.
Ю.А. Иванов/

Примерное двухнедельное платное меню
(завтраки)
для учащихся старших классов образовательных учреждений Фрунзенского района 108 руб.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день															
Котлета из говядины	100	2008	273	7,3	9,9	5,9	143	6	12	77	1	0,09	0	0	1,8
Картофельное пюре	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0	0	0	0
Чай с сахаром	180	2008	685	0,2	0,1	15	60	5	4	8	1	3	0	0,075	0,45
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	1,6	0,85	10,2	46	0,05	0	0	0	1,15	0	0,05	0
Коктейль молочный	200	к/к	к/к	6	0,2	8	62	252	30	196	0	0,8	2	0	0
Печенье нежное	40	к/к	к/к	3,1	1,3	30,9	142	0,1	0	0	0,3	6	4	14	0,6
Итого:				21,3	17,75	90,3	594	310,15	75	366	3,4	11,04	6	14,125	2,85
2 день															
Мясо тушеное свинина	50/50	2008	257	15,5	16,5	2,8	220	0,04	0	0,06	2,2	10	154	20	2
Макароны отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	1,6	0,85	10,2	46	0,05	0	0	0	1,15	0	0,05	0
Сок фруктовый пакетированный	200	к/к	к/к	1	0,2	19,8	86	14	8	14	2,8	0,02	0	0	0,1
Булочка "Октябренок"	40	2008	468	3,9	2,4	22,2	126	0,07	0	0,01	0,7	53,5	56,5	8,5	0,3
Итого:				27,5	24,75	86,3	669	14,22	8	14,1	6,5	75,67	246,5	35,55	3,2
3 день															
Голубцы ленивые	150	2008	306	12,12	13,32	9,36	201,6	0,05	18	0	3,12	45,6	114	26,4	2,4
Чай с сахаром	180	2008	685	0,2	0,1	15	60	5	4	8	1	3	0	0,075	0,45
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	1,6	0,85	10,2	46	0,05	0	0	0	1,15	0	0,05	0

Сдоба обыкновенная	65	2008	464	3,6	2,1	26,6	141	0,06	0	0,01	0,8	8	29	5	0,4
Йогурт	115	к/к	к/к	5,9	5,5	20,6	148	0,04	0	0,2	0	62,8	26,7	2,5	0,1
Итого:				23,42	21,87	81,76	596,6	5,2	22	8,21	4,92	120,55	169,7	34,025	3,35
					4 день										
Запеканка картофельная с мясом	200	2008	299	10,8	14,6	20,4	256	18	131	35	2	0,14	12	0,02	3,1
Соус сметанный	50	2008	371	0,7	1	1,6	17	0,005	0	0,005	0,05	12	11	2	0,035
Чай с сахаром и лимоном	180/15/7	2008	431	0,3	0,1	15,1	62	0	3	0	0	8	10	5	1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	1,6	0,85	10,2	46	0,05	0	0	0	1,15	0	0,05	0
Йогурт	115	к/к	к/к	5,9	5,5	20,6	148	0,04	0	0,2	0	62,8	26,7	2,5	0,1
Вафли обогащенные	40	к/к	к/к	1,1	1,03	30,8	142	0,03	0	0	0,1	2	4,66	1,3	0,2
Итого:				20,4	23,08	98,7	671	18,125	134	35,205	2,15	86,09	64,36	10,87	4,435
					5 день										
Фрикадельки из птицы тушеные в сметанном соусе	120/60	к/к	к/к	10,9	9,7	4,3	148,4	2,7	11	0,22	4,4	37	188	37	12
Гречневая каша	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	1,6	0,85	10,2	46	0,05	0	0	0	1,15	0	0,05	0
Напиток кофейный с молоком	180	2008	432	1,35	1,17	20,16	96,3	0,018	0,9	0,01	0	54,9	40,5	6,3	0,9
Сок фруктовый пакетированный	200	к/к	к/к	1	0,2	19,8	86	14	8	14	2,8	0,02	0	0	0,1
Ватрушка с повидлом	75	2008	453	3,8	10,5	41,1	272	0,06	12	0,08	0,7	16	35	8	0
Итого:				22,25	27,02	133,26	854,7	16,858	31,9	14,34	8,2	120,07	341,5	77,35	13,6
					6 день										
Оладьи с творогом и молоком сгущенным	150/30	2010	452	15,03	23,33	56,49	497,35	0,235	1,062	0,115	28,68	154,05	221,5	19,76	0,76
Чай с сахаром	180	2008	685	0,2	0,1	15	60	5	4	8	1	3	0	0,075	0,45
Сок фруктовый пакетированный	200	к/к	к/к	1	0,2	19,8	86	14	8	14	2,8	0,02	0	0	0,1
Вафли обогащенные	50	к/к	к/к	1,1	1,03	30,8	142	0,03	0	0	0,1	2	4,66	1,3	0,2
Итого:				17,33	24,66	122,09	785,35	19,265	13,062	22,115	32,58	159,07	226,16	21,135	1,51
					7 День										
Биточки особые	100	2008	273	15	19	12	286	0,18	0	0	3,6	12	150	24	2
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
Чай с сахаром и лимоном	180/15/7	2008	431	0,3	0,1	15,1	62	0	3	0	0	8	10	5	1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	1,6	0,85	10,2	46	0,05	0	0	0	1,15	0	0,05	0
Йогурт	115	к/к	к/к	5,9	5,5	20,6	148	0,04	0	0,2	0	62,8	26,7	2,5	0,1
Булочка маковая	100	2008	469	3,1	1,3	30,9	142	0,1	0	0	0,3	6	4	14	0,6
Итого:				29,6	33,05	121,6	887	0,39	3	0,25	4,2	92,95	251,7	64,55	4,3
					8 день										
Рулет мясной с яйцом из говядины	100	2008	280	12,1	9,1	6,8	158	0,05	5	0,02	2,3	19	99	15	2

Рагу овощное	150	2008	350	3,5	6,7	11,5	119	0,57	9	0,8	0,7	44	84	24	1
Чай с сахаром	180	2008	685	0,2	0,1	15	60	5	4	8	1	3	0	0,075	0,45
Сок фруктовый пакетированный	200	к/к	к/к	1	0,2	19,8	86	14	8	14	2,8	0,02	0	0	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	1,6	0,85	10,2	46	0,05	0	0	0	1,15	0	0,05	0
Сдоба обыкновенная	50	2008	464	3,6	2,1	26,6	141	0,06	0	0,01	0,8	8	29	5	0,4
Итого:				22	19,05	89,9	610	19,73	26	22,83	7,6	75,17	212	44,125	3,95
					9 день										
Котлета рубленая из птицы	100	2008	314	13,02	9,94	11,90	189,00	0,07	11,20	0,10	2,52	57,40	114,80	26,60	1,40
Картофель отварной	150	2008	333	1,93	3,13	15,6	98,67	0,1	14	0,27	0,13	14	52,67	20	0,8
Какао с молоком	180	2008	433	2,61	2,25	22,32	120,6	0,036	0,9	0,009	0	108,9	81	12,6	0,9
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,2	0,15	0	0,12	0,45	16,5	0	0	0,6
Коктейль молочный	200	к/к	к/к	6	0,2	8	62	252	30	196	0	0,8	2	0	0
Печенье нежное	40	к/к	к/к	3,1	1,3	30,9	142	0,1	0	0	0,3	6	4	14	0,6
Итого:				29,06	18,22	104,32	698,47	252,46	56,10	196,50	3,40	203,60	254,47	73,20	4,30
					10 день										
Тефтели из говядины с томатным соусом	120/60	2008	283/372	7,74	9,47	6,94	144	0,034	0,83	0,008	2,54	11,47	68,97	9,53	0,87
Гречневая каша	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6
Чай с сахаром и лимоном	180/15/7	2008	431	0,3	0,1	15,1	62	0	3	0	0	8	10	5	1
Коктейль молочный	200	к/к	к/к	6	0,2	8	62	252	30	196	0	0,8	2	0	0
Вафли обогащенные	40	к/к	к/к	1,1	1,03	30,8	142	0,03	0	0	0,1	2	4,66	1,3	0,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	1,6	0,85	10,2	46	0,05	0	0	0	1,15	0	0,05	0
Итого:				20,34	16,25	108,74	662	252,14	33,83	196,04	2,94	34,42	163,63	41,88	2,67
					11 день										
Голубцы ленивые	150	2008	306	12,12	13,32	9,36	201,6	0,05	18	0	3,12	45,6	114	26,4	2,4
Чай с сахаром	180	2008	685	0,2	0,1	15	60	5	4	8	1	3	0	0,075	0,45
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	1,6	0,85	10,2	46	0,05	0	0	0	1,15	0	0,05	0
Булочка Домашняя	100	2008	467	3,1	1,3	30,9	142	0,1	0	0	0,3	6	4	14	0,6
Йогурт	115	к/к	к/к	5,9	5,5	20,6	148	0,04	0	0,2	0	62,8	26,7	2,5	0,1
Итого:				22,92	21,07	86,06	597,6	5,24	22	8,2	4,42	118,55	144,7	43,025	3,55
					12 день										
Омлет с сосисками	115	к/к	к/к	13,5	17,2	1,63	212,8	69	183	16,3	2,88	0,06	0	0,19	3,45
Чай с сахаром	180	2008	685	0,2	0,1	15	60	5	4	8	1	3	0	0,075	0,45
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,2	0,15	0	0,12	0,45	16,5	0	0	0,6
Коктейль молочный	200	к/к	к/к	6	0,2	8	62	252	30	196	0	0,8	2	0	0

Булочка маковая	100	2008	469	7,3	3	53,1	271	16	10	57	0,7	0,13	0	0	1,9
Итого:				29,4	21,9	93,33	692	342,15	227	277,42	5,03	20,49	2	0,265	6,4

Примечание: Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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



(Ю.А. Иванов)

КОПИЯ ВЕРНА
Генеральный директор
Ю.А. Иванов



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Торговый Дом А.П.Иванов»



Ю.А.Иванов

«01» января 2020 г

**Циклическое двухнедельное сбалансированное платное меню
рационов горячего питания (обед) стоимостью 106,00 руб.**

**для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
(для доготовочных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур /	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 день															
Обед															
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	2008	99/73	5,8	3,7	22,8	150,2	0,1	3,5	143,1	1,7	37,9	60,7	25,4	1,9
Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	60/30	2008	291/372	15,38	16,5	33,06	344,7	0,138	3,5	143,1 12	4,6	52,7	153	38,1	3,12
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
Компот из апельсинов с витамином «С»	180	2008	399	0,45	0,09	30,6	126,9	0,02	70,8	0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,0 4	12,4	0,61
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				31,82	30,02	137,26	959,95	0,353	78,4	286,2 84	6,69	237,1	416, 54	115,2	6,51

2 день

Обед

Борщ со сметаной	200/5	2008	75	2,29	4,03	7,3	74,5	0,026	8,82	0,165	0,175	40,4	37,5	17,25	0,81
Рыба жареная (филе)	70	2008	233	11,3	10,4	3,03	151,2	0,0	0,0	0,046	1,87	12,83	101,5	4,67	0,35
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	2008	335	3,1	9,5	20,3	178,5	0,14	5,0	32,54	0,25	47,5	85,5	29,0	1,1
Компот из кураги с витамином «С»	180	2008	401	0,9	0,1	30,8	127,8	0,02	60	0,03	0,99	29,7	26,1	18,9	0,63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Итого за обед:				23,19	27,13	97,43	710,3	0,436	73,82	32,781	3,735	149,23	250,6	69,82	9,09

3 день

Обед

Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2008	101	3,1	2,2	15,2	94,0	0,072	4,8	0,16	0,32	17,6	43,2	16,8	0,72
Голубцы ленивые	180	2008	306	18,2	20,0	11,2	302,4	0,072	27,0	0,0	4,68	68,4	171,0	3,6	3,6
Компот из апельсинов с витамином «С»	180	2008	399	0,45	0,09	30,6	126,9	0,02	70,8	0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,3	53,2	0,029	9,99	4,995	0,2	15,98	10,99	8,99	2,2
Итого за обед:				25,35	24,39	86,7	668,5	0,293	112,59	5,155	5,29	120,48	235,99	35,69	12,3

4 день

Обед

Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	2,33	4,15	13,62	101,7	0,0735	6,42	0,165	0,175	24,4	61,45	20,82	0,805
Шницель рубленый из говядины	60	2008	272	9,0	9,2	7,6	150,0	0,048	0,0	0,0	2,2	7,2	90,0	14,4	1,2
Рагу овощное	150	2008	350	3,4	6,7	11,5	119,0	0,58	11	0,76	0,4	44	88	26	1,1
Кисель плодово – ягодный с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0,1	24,9	103,0	0,01	61,8	0,0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Зефир обогащенный в индивидуальной упаковке	1/35	к/к	к/к	0,7	4,2	24,8	141,1	0	0	0	0,1	9,3	18,66	13,99	1,17
Итого за обед:				18,73	26,05	102,82	706,8	0,8115	79,22	0,925	2,965	91,7	265,31	77,01	10,175

5 день

Обед

Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2008	76	3,1	5,1	11,9	105,3	0,05	11,02	0,22	0,2	47,3	55	24,4	1,3
Тефтели рыбные в томатном соусе	70/30	2008	245/364	7,16	5,6	8,32	111,2	0,046	1,6	0,054	2,16	24,8	90,4	11,8	0,62
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,0	0,04	0,2	47,0	85,0	29,0	1,1
Компот из изюма с витамином «С»	180	2008	401	0,45	0,09	25,3	104,4	0,03	60,6	0,0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащенный	20	к/к	к/к	1,6	0,93	10,4	57,5	0,1	0	0,08	0,3	11,0	0	0	0,4
Апельсин	150	к/к	к/к	1,05	0,3	43,05	183,0	0,045	58,5	10,5	0,15	40,5	25,5	15,0	0,45
Итого за обед:				19,66	19,12	139,67	794,4	0,511	136,7	10,89	3,1	187,3	279,3	87,4	9,97

6 день

Обед

Суп картофельный с вермишелью	200	2008	100	3,1	2,2	16,0	96,8	0,088	6,4	0,16	0,24	18,4	51,2	20,0	0,8
Печень говяжья, тушёная в соусе сметанном с томатом и луком	70/30	2008	261/373	18,8	12,0	12,5	235,2	0,27	16,8	7,5	2,8	26,6	319,2	22,4	7,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,5	4,6	37,7	206,0	0,03	0,0	0,03	0,3	11,0	78	26	0,6
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Итого за обед:				29,5	20,68	103,85	712,8	0,506	26,8	7,69	3,34	70,9	461	75,6	16,52

7 день

Обед

Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2008	85	2,4	4,2	4,0	60,2	0,016	9,7	0,17	0,16	38,0	27,2	13,6	0,5
Филе рыбы жареное	70	2008	233	11,3	10,4	3,03	151,2	0,0	0,0	0,046	1,87	12,83	101,5	4,67	0,35
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	2008	335	3,1	9,5	20,3	178,5	0,14	5,0	32,54	0,25	47,5	85,5	29,0	1,1
Кисель плодово – ягодный с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0,1	24,9	103,0	0,01	61,8	0,0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Итого за обед:				22,5	27,3	88,23	671,2	0,416	76,5	32,75	2,82	121,6	221,3	49,07	8,45

8 день

Обед

Суп - лапша домашняя	200	2008	106	2,64	3,4	11,04	85,6	0,032	0,8	0,17	0,24	15,2	24,0	7,2	0,4
Зразы рубленые из кур с омлетом	70	2008	317	11,1	8,4	6,8	148,2	0,058	10,94	0,23	0,47	54,9	101,5	21	11,7
Рагу овощное	150	2008	350	3,4	6,7	11,5	119,0	0,58	11	0,76	0,4	44	88	26	1,1
Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	2008	402	0,54	0,09	28,53	117,9	0,018	60,06	0,009	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Булочка творожная	75	2008	479	8,8	4,2	35,1	216,0	0,07	0,03	0	0,75	42,0	10,5	87,0	0,6
Итого за обед:				29,68	24,49	113,37	778,7	0,858	82,83	1,169	2,31	177,3	244,7	155,6	20,03

9 день

Обед

Рассольник со сметаной	200/5	2008	89	2,4	4,2	13,6	101,8	0,07	6,4	0,22	0,16	23,44	60,8	21,12	0,8
Плов из свинины	250	2011	779	25,3	34,3	48,5	603,75	0,1	1,25	0,9	10,0	35,0	306,25	71,3	3,75
Напиток лимонный с витамином «С»	180	2008	436	0,18	0,0	23,13	94,5	0,009	11,7	0,0	0,09	7,2	4,5	2,7	0,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,3	53,2	0,029	9,99	4,995	0,2	15,98	10,99	8,99	2,2
Итого за обед:				16,58	24,1	78,03	589,9	0,345	35,44	6,775	1,08	96,82	231,29	62,31	9,71

10 день

Обед

Суп из овощей	200	2008	95	2,4	3,36	8,16	72,8	0,064	61,6	0,18	0,56	20,8	35,2	16,0	0,72
Тефтели из говядины в соусе сметанном	60/30	2008	283	8,9	10,4	6,6	156,0	0,04	1,0	0,0	3,0	8,0	77,0	10,0	1,0
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,0	0,04	0,2	47,0	85,0	29,0	1,1
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Итого за обед:				18,5	21,04	72,71	544,6	0,362	71,2	0,22	3,76	90,7	209,8	62,2	10,94

11 день

Обед

Борщ сибирский со сметаной	200/5	2008	80	6,73	5,39	8,48	109,7	0,041 5	8,02	0,165	0,255	42	83,8 5	23,65	1,53
Котлета рыбная любительская	60	2008	241	8,2	2,2	3,6	66,0	0,048	1,2	0,22	0,48	25,2	108, 0	10,8	0,6
Картофель отварной	150	2008	333	3	9,4	22,8	225	0,01	20,8	0,46	0,23	18,46	78,4	32,3	1,1
Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	61,8	0,0	0,1	6,3	3,6	3,6	0,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				34,23	29,99	90,08	754,1	0,14	62,4	0,022	0,1	127,6	381, 25	84,45	6,5

12 день

Обед

Суп молочный с овощами	200	2004	162	4,7	5,12	1,12	117,6	0,64	8,8	0,18	0,16	24,0	42,4	17,6	0,64
Оладьи из печени	50	2008	290	8,9	8,5	6,2	137,0	0,14	17,0	3,99	2,9	6,0	156, 0	10,0	4,0
Макароны отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,0	0,03	0,8	11,0	36,0	7,0	0,8
Соус сметанный	20	2008	371	0,3	0,8	1,3	13,6	0,004	0,0	0,004	0,04	4,8	4,4	0,8	0,03
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,3	53,2	0,029	9,99	4,995	0,2	15,98	10,9 9	8,99	2,2
Итого за обед:				23,9	21,5	86,87	687,2	0,991	39,39	9,199	4,1	76,68	262, 39	51,59	15,79
Средняя сбалансированность				1	1,1	4									

Примечание: Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

ТОРГОВЫЙ ДОМ
"ТОРГОВЫЙ ДОМ"
Генеральный директор
Ю.А. Иванов



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Торговый дом А.П. Иванов"

Ю.А. Иванов

2020 г.



Примерное циклическое двухнедельное сбалансированное платное меню рационов горячего питания (обед) стоимостью 147 руб.

для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
(для доготовочных столовых)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день															
Обед															
Салат "Степной"	50	2008	30	1,8	5,1	3,6	68,5	0,03	4	0,25	2,3	10	23	10	0,45
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2008	99	6,9	4,4	25,8	178,5	0,3	4,3	178,8	2	44,8	75,8	31,6	99
Гуляш из свинины	50/50	2008	259	15,7	15,9	3,1	218	0,04	1	0,01	2,2	14	20	150	2
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Компот из апельсинов с витамином "С"	180	2008	399	0,45	0,09	30,6	126,9	0,02	70,8	0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,18
Булочка домашняя	50	к/к	к/к	1,32	1,56	37,8	170,4	0,12	0,36	0	0	7,2	16,8	4,8	7,2
Яблоко	150	к/к	к/к	0,8	0,8	19,6	94	0	32	10	0,12	32	22	16	4,13
Итого:				33,9	35,85	173,7	1151,3	0,63	112,5	189,1	7,01	129,5	229,4	237,7	119,2
2 день															
Обед															
Икра морковная	50	2008	56	1,9	4,05	3,75	59	0,025	2,5	0,75	1,9	16	28	16,5	0,50
Борщ со сметаной	250/5	2008	75	6,63	12,95	163,58	209,1	0,082	16,02	1,725	4,115	81,4	102	54,45	2,01
Жаркое по-домашнему из говядины	180	2008	258	16,7	17,5	7,8	256	0,05	1	0,01	2,8	16	163	24	3
Компот из кураги с витамином "С"	180	2008	401	0,9	0,1	30,8	127,8	0,02	60	0,03	0,99	29,7	26,1	18,9	0,63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Апельсин	180	к/к	к/к	1,84	0	25,76	108,5	0,034	8,4	0	0	6,72	23,52	35,28	0,504
Итого:				31,2	36,3	1644,7	852,4	0,311	87,92	2,515	9,805	152,1	342,6	149,1	12,24

3 день																
Обед																
Винегрет овощной	50	2008	51	0,7	5,05	3,3	60,1	0,12	0,01	7,5	2,3	19	18	9,5	0,50	
Суп картофельный с вермишелью	250	2008	100	3,9	2,8	20	121	0,11	8	0,2	0,3	0,3	23	64	25	
Бефстроганов из свинины	50/50	1996	375	17,4	12,3	5,2	206,5	0,4	1	0,04	2,2	14	150	20	2	
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6	
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0,1	2,3	0	0	5,6	
Вафли обогащенные	60	к/к	к/к	2,26	18,3	37,5	318	0,02	0	2	3	4,5	40,5	3	0,3	
Мандарины	80	к/к	к/к	0,75	0	8,1	38	0,04	28,5	0	0	25,25	12,75	8,25	0,8	
Итого:				32,7	44,93	149,45	1124,4	0,838	41,11	9,77	8,2	88,95	334,9	138	37,32	
4 день																
Обед																
Салат из свежих помидор и огурцов с м/р	50	2008	23	0,4	5,5	1,4	53	0,05	0,02	9	2,4	12	14,5	8	0,40	
Рассольник "ленинградский" со сметаной	250/5	2008	91	2,9	5,3	17	127,3	8,02	0,28	0,2	0,09	26,4	76	29,3	1	
Запеканка картофельная	200	2008	299	14,3	18,4	32,6	409,6	0,28	24	0,04	6,2	36	262	70	4	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0	0	0	0,1	2,3	0	0	5,6	
Кисель плодово-ягодный с вит. "С"	180	2008	411	0,1	0,1	24,9	103	0,01	61,8	0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3	
Зефир обогащенный в индивид.упаковке	35	к/к	к/к	0,7	4,2	24,8	141,1	0	0	0	0,1	9,3	18,66	13,99	1,17	
Коктейль молочный	200	к/к	0,1	0,2	19,8	86	4	0	0,02	0,02	14	14	0,8	0,8	2,8	
Итого:				21,8	55	207,1	930	8,36	86,12	9,26	22,98	104,5	379,2	123,9	15,27	
5 день																
Обед																
Сельдь с гарниром	25/50/10	2008	58	5,1	12,2	5,4	152	0,22	0,02	5	4,6	37	21	89	1	
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2008	76	3,2	5,6	12,1	112	0,05	52	58	0,5	52	58	25	1,3	
Птица тушеная в сметанном соусе	50/50	2008	312	15	13,8	3,6	197	0,05	8	0,06	3,1	41	161	21	1	
Рис отварной	150	2008	325	5	8,74	43,8	270,6	0,026	0	0,066	0,4	4	81,3	25,34	0,8	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0	0	0,1	0	2,3	0	0	5,6	
Компот из изюма с витамином "С"	180	2008	401	0,45	0,09	25,3	104,4	0,03	60,6	0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,5	
Фруктовый сок пакетированный	200	2008	442	1	0,2	19,8	86	14	8	14	2,8	0,02	0	0	0,1	
Печенье обогащенное микроэлементами	60	к/к	к/к	1,4	1,75	38,65	177,5	0,15	0	0	0,4	7,5	17,5	5	0,75	
Итого:				34,4	44,08	169,05	1191,5	14,53	128,6	77,23	11,89	158,2	362,2	172,5	11,05	
6 день																
Салат "Свеколка"	50	2008	50	4	5,05	7,6	92	0,02	3,5	0,02	2,4	24	28	14	9,50	
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2008	101	3,9	2,8	19	117	0,09	6	0,2	0,4	22	54	21	0,9	
Голубцы ленивые	180	2008	306	18,2	20	11,2	302,4	0,072	27	0	4,68	68,4	171	3,6	3,6	
Напиток лимонный	180	2008	436	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0	

Хлеб школьный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Слойка с повидлом	75	к/к	к/к	4,8	0	13,8	58,6	0,035	22,35	0	0	20,58	10	6,47	0,06
Итого:				36,7	30,95	113,3	853,3	0,477	71,85	0,22	8,03	161,8	268	48,07	20,26
7 день															
Обед															
Яйцо вареное с зел.горошком припущенным	40/30	к/к	к/к	4,5	15,1	4,1	233,3	0,07	9	0,24	2,9	41,5	95,8	21,4	1,6
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250/5	2008	88	3	5	7,8	90,3	20	0,21	0,2	0,5	51	45	19	0,2
Азу	200	2008	260	17,8	20	17,7	322	0,12	7	0,01	4,1	26	205	42	3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0	0	0,1	0	2,3	0	0	7
Кисель плодово-ягодный с вит. "С"	180	2008	411	0,1	0,1	24,9	103	0,01	61,8	0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3
Йогурт фруктовый в индивидуальной упак.	1/100-125	к/к	к/к	5	3,2	8,5	87	0,03	0,6	0,022	0	119	91	14	0,1
Итого:				33,6	45,1	83,4	927,6	20,23	78,61	0,572	7,59	244,3	444	98,2	12,2
8 день															
Салат "Степной"	50	2008	30	1,8	5,1	3,6	68,5	0,03	4	0,25	2,3	10	23	10	0,45
Суп - лапша домашняя	250	2008	99	3,3	4,3	13,8	107	0,04	1	0,21	0,3	19	30	9	0,5
Плов из птицы	200	2008	311	23,8	18,2	36,2	408	0,106	14,6	0,29	5,86	49,3	250,6	49,3	16
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0	0	0,1	0	2,3	0	0	7
Компот их сухофруктов с вит."С"	180	2008	402	0,54	0,09	28,53	117,9	0,018	60,06	0,009	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63
Ватрушка с творогом	75	к/к	к/к	9,25	4,8	32,6	212	0,07	0	0,03	0,7	42	87	10	0,5
Коктейль молочный	200	к/к	0,1	0,2	19,8	86	4	0	0,02	0,02	14	14	0,8	0,8	2,8
Итого:				42,1	53,99	221,13	1009,4	0,264	79,68	0,909	23,61	155,5	412,1	93,5	27,88
9 день															
Обед															
Салат витаминный 1 вар.	50	2008	41	0,6	2,7	4,75	45	0,015	13	0,16	1,2	18	19	8,5	0,55
Рассольник со сметаной	250/5	2008	89	2,9	5,3	17	127,3	0,28	0,2	0,09	0,2	29,3	76	26,4	1
Индейка, тушенная с овощами	200	2008	308	35	31	27	534	0,24	0,8	40	3,6	90	400	80	4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0	0	0,1	0	2,3	0	0	7
Напиток лимонный	180	2008	437	0,1	0	22,4	92,7	0,07	0	0,01	0,1	3,6	2,7	3,6	0
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,4	0,4	9,3	53,2	0,029	9,99	4,995	2	15,98	10,99	8,99	2,2
Булочка домашняя	50	к/к	к/к	1,32	1,56	37,8	170,4	0,12	0,36	0	0	7,2	16,8	4,8	7,2
Итого:				43,5	42,66	138,65	1114,6	0,754	24,35	45,36	7,1	166,4	525,5	132,3	21,95

10 день															
Обед															
Салат "Школьные годы"	50	2008	29	0,75	5,05	2,2	57	0,02	13	0,02	2,35	13	16	10	0,40
Суп из овощей со сметаной	250/5	2008	95	3	4,2	10,2	91	11	0,225	0,215	0,08	34,4	26,05	22,45	0,81
Голубцы ленивые	200	2008	20,2	20,2	22,2	12,4	336	0,08	30	0	5,2	76	190	44	306
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0	0	0,1	0	2,3	0	0	7
Напиток клюквенный	180	2008	437	0,1	0	22,4	92,7	0,07	0	0,01	0,1	3,6	2,7	3,6	0
Зефир обогащенный в индивид.упаковке	35	к/к	к/к	0,7	4,2	24,8	141,1	0	0	0	0,1	9,3	18,66	13,99	1,17
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	0,1	0	17,2	89	0,2	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого:				28,1	37,35	109,6	898,8	11,37	47,23	0,345	7,83	152,6	267,4	102	318,2
11 день															
Обед															
Салат из свежих помидор и огурцов с м/р	50	2008	23	0,4	5,5	1,4	53	0,05	0,02	9	2,4	12	14,5	8	0,40
Борщ сибирский со сметаной	250/5	2008	80	2,93	6,05	10,78	120,3	0,031	10,02	0,005	0,215	55,4	55,05	23,45	1,01
Поджарка из свинины	50/15	1996	376	15,5	16,5	2,8	220	0,04	0	0,06	2,2	10	154	20	2
Макароны отварные с овощами	150	2008	332	6,7	8	27,5	209	0,07	13	0,43	0,9	23	54	20	1,1
Компот из свежих фруктов	180	2008	394	0,2	0,1	28,1	115	0,01	1	0	0,2	8	6	5	1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0	0	0,1	0	2,3	0	0	7
Банан	180	к/к	к/к	1,84	0	25,76	108,5	0,034	8,4	0	0	6,72	23,52	35,28	0,504
Печенье нежное обогащенное	50	к/к	к/к	1,4	1,75	38,65	177,5	0,15	0	0	0,4	7,5	17,5	5	0,75
Итого:				32,2	39,6	155,39	1095,3	0,385	32,44	9,595	6,315	124,9	324,6	116,7	13,76
12 день															
Обед															
Салат "Свеколка"	50	2008	50	4	5,05	7,6	92	0,02	3,5	0,02	2,4	24	28	14	9,50
Суп крестьянский со сметаной	250/5	2008	94	2,8	4,8	10,1	94	0,048	8	4,14	1,9	30,7	56,84	16,36	0,73
Гуляш из говядины	50/50	2008	290	15,7	15,9	3,1	218	0,04	1	0,01	2,2	14	150	20	2
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148	0,15	21	0,04	0,2	21	79	30	1,2
Сок фруктовый разливной	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб школьный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Ватрушка с повидлом	75	2008	453	9,3	3,6	28,55	178,35	0	6,6	0,9	0	9,15	39,9	6,6	0,6
Йогурт фруктовый в индивидуальной упак.	1/100-125	к/к	к/к	5	3,2	8,5	87	0,03	0,6	0,022	0	119	91	14	0,1
Итого:				46,2	40,53	134,6	1078,5	0,556	44,3	5,132	7,15	249,3	457,3	108,2	22,85

Примечание: Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

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



КОПИИ ВЕРНА
 Генеральный директор
 Ю.А. Иванов



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Торговый дом А.П. Иванов"

Ю.А.Иванов

2020 г.



Примерное циклическое двухнедельное сбалансированное платное меню рационов горячего питания (обед) стоимостью 168 руб. для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день															
Обед															
Салат "Степной"	100	2008	30	3,6	10,2	7,8	137	0,06	8	0,45	4,6	20	46	20	0,9
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2008	99	6,9	4,4	25,8	178,5	0,3	4,3	178,8	2	44,8	75,8	31,6	99
Гуляш из свинины	70/50	2008	259	22	22,26	4,34	305,2	0,06	1,4	0,01	3,08	19,6	28	210	2,8
Рис отварной	200	2008	325	5	8,4	43,8	270,6	0,026	0	0,066	0,4	4	81,3	25,34	0,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Компот из апельсинов с витамином "С"	180	2008	399	0,45	0,09	30,6	126,9	0,02	70,8	0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,18
Булочка домашняя	50	к/к	к/к	1,32	1,56	37,8	170,4	0,12	0,36	0	0	7,2	16,8	4,8	7,2
Яблоко	150	к/к	к/к	0,8	0,8	19,6	94	0	32	10	0,12	32	22	16	4,13
Итого:				43,3	49,41	190,14	1374,6	0,686	116,9	189,3	10,29	146,1	280,7	314	120,6
2 день															
Обед															
Икра морковная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118	0,05	5	1,52	3,9	32	46	33	1,00
Борщ со сметаной	250/5	2008	75	6,63	12,95	163,58	209,1	0,082	16,02	1,725	4,115	81,4	102	54,45	2,01
Жаркое по-домашнему из говядины	250	2008	258	23,2	21,3	10,8	355,6	0,07	1,39	0,01	3,89	20,2	206,4	33,3	4,17
Компот из кураги с витамином "С"	180	2008	401	0,9	0,1	30,8	127,8	0,02	60	0,03	0,99	29,7	26,1	18,9	0,63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6

Апельсин	180	к/к	к/к	1,84	0	25,76	108,5	0,034	8,4	0	0	6,72	23,52	35,28	0,504
Итого:				39,6	44,15	16453	1011	0,356	90,81	3,285	12,9	172,3	404,02	174,9	13,91
3 день															
Обед															
Винегрет овощной	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123	0,02	15	0,25	4,6	38	36	19,1	1,00
Суп картофельный с вермишелью	250	2008	100	3,9	2,8	20	121	0,11	8	0,2	0,3	0,3	23	64	25
Бефстроганов из свинины	70/70	1996	375	24,4	17,22	7,28	289,1	0,56	1,4	0,05	3,78	19,6	210	28	2,8
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,8	6,2	50,2	274,6	0,04	0	0,04	0,12	14,6	104	34,6	0,8
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0,1	2,3	0	0	5,6
Вафли обогащенные	60	к/к	к/к	2,26	18,3	37,5	318	0,02	0	2	3	4,5	40,5	3	0,3
Мандарины	80	к/к	к/к	0,75	0	8,1	38	0,04	28,5	0	0	25,25	12,75	8,25	0,8
Итого:				41,6	56,5	167,33	1338,5	0,908	56,5	2,54	11,9	117,2	438,85	164,2	38,82
4 день															
Обед															
Салат из свежих помидор и огурцов с м/р	80	2008	23	0,72	8,1	2,3	84,8	0,03	14,4	0,08	3,92	19,2	23,2	12,8	0,72
Рассольник "ленинградский" со сметаной	250/5	2008	91	2,9	5,3	17	127,3	8,02	0,28	0,2	0,09	26,4	76	29,3	1
Запеканка картофельная	250	2008	299	14,3	18,4	32,6	409,6	0,28	24	0,04	6,2	36	262	70	4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0	0	0	0,1	2,3	0	0	5,6
Кисель плодово-ягодный с вит. "С"	180	2008	411	0,1	0,1	24,9	103	0,01	61,8	0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3
Зефир обогащенный в индивид.упаковке	35	к/к	к/к	0,7	4,2	24,8	141,1	0	0	0	0,1	9,3	18,66	13,99	1,17
Фруктовый сок пакетированный	200	2008	442	1	0,2	19,8	86	14	8	14	2,8	0,02	0	0	0,1
Итого:				22,9	38	141,8	1043,8	22,34	108,5	14,32	13,3	97,72	387,06	127,9	12,89
5 день															
Обед															
Сельдь с гарниром	25/50/10	2008	58	5,1	12,2	5,4	152	0,22	0,02	5	4,6	37	21	89	1
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2008	76	3,2	5,6	12,1	112	0,05	52	58	0,5	52	58	25	1,3
Птица тушеная в сметанном соусе	70/70	2008	312	21	19,32	5,04	275,8	0,07	11,2	0,08	4,34	57,4	225,4	29,4	1,4
Рис отварной	200	2008	325	5	8,4	43,8	270,6	0,026	0	0,066	0,4	4	81,3	25,34	0,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0	0	0,1	0	2,3	0	0	5,6
Компот из изюма с витамином "С"	180	2008	401	0,45	0,09	25,3	104,4	0,03	60,6	0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,5
Коктейль молочный	200	к/к	0,1	0,2	19,8	86	4	0	0,02	0,02	14	14	0,8	0,8	2,8
Печенье обогащенное микроэлементами	60	к/к	к/к	1,4	1,75	38,65	177,5	0,15	0	0	0,4	7,5	17,5	5	0,75
Итого:				39,6	68,86	236,69	1188,3	0,546	123,8	63,27	24,33	188,6	427,4	181,7	14,15
6 день															
Салат "Свеколка"	100	2008	50	8	10,1	15,2	184	0,03	7	0,03	4,8	48	56	28	1,90
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2008	101	3,9	2,8	19	117	0,09	6	0,2	0,4	22	54	21	0,9
Голубцы ленивые	250	2008	306	25,3	27,78	15,5	420	0,1	37,5	0	6,5	95	237,5	55	382,5
Напиток лимонный	180	2008	436	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0

Хлеб школьный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Слойка с повидлом	75	к/к	к/к	4,8	0	13,8	58,6	0,035	22,35	0	0	20,58	10	6,47	0,06
Итого:				47,8	43,78	125,2	1062,9	0,515	85,85	0,23	12,25	212,4	362,5	113,5	391,6

7 день

Обед

Салат из моркови с яблоками с м.раст. / с 01.03 Салат "Витаминка"	100	2008		10,6	19,4	10	260	22	0,38	7,6	0,04	96	190	48	2
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250/5	2008	88	3	5	7,8	90,3	20	0,21	0,2	0,5	51	45	19	0,2
Азу	250	2008	260	22,3	25	22,12	402,5	0,15	8,75	0,013	5,13	32,5	256,25	52,5	3,75
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0	0	0,1	0	2,3	0	0	7
Кисель плодово-ягодный с вит. "С"	180	2008	411	0,1	0,1	24,9	103	0,01	61,8	0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3
Вафли обогащенные	60	к/к	к/к	2,26	18,3	37,5	318	0,02	0	2	3	4,5	40,5	3	0,3
Йогурт фруктовый в индивидуальной упак.	1/100-125	к/к	к/к	5	3,2	8,5	87	0,03	0,6	0,022	0	119	91	14	0,1
Итого:				46,4	72,7	131,22	1352,8	42,21	71,74	9,935	8,76	309,8	629,95	138,3	13,65

8 день

Салат "Степной"	100	2008	30	3,6	10,2	7,8	137	0,06	8	0,45	4,6	20	46	20	0,9
Суп - лапша домашняя	250	2008	99	3,3	4,3	13,8	107	0,04	1	0,21	0,3	19	30	9	0,5
Плов из птицы	250	2008	311	27,4	22,75	45,25	510	0,133	18,25	0,363	7,33	61,63	313,25	61,63	20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0	0	0,1	0	2,3	0	0	7
Компот их сухофруктов с вит."С"	180	2008	402	0,54	0,09	28,53	117,9	0,018	60,06	0,009	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63
Ватрушка с творогом	75	к/к	к/к	9,25	4,8	32,6	212	0,07	0	0,03	0,7	42	87	10	0,5
Коктейль молочный	200	к/к	0,1	0,2	19,8	86	4	0	0,02	0,02	14	14	0,8	0,8	2,8
Итого:				47,5	63,64	234,38	1179,9	0,321	87,33	1,182	27,38	177,8	497,75	115,8	32,33

9 день

Обед

Салат витаминный 1 вар.	100	2008	41	1,2	5,2	9,5	90	0,03	26	0,32	2,4	36	27	17	1,1
Рассольник со сметаной	250/5	2008	89	2,9	5,3	17	127,3	0,28	0,2	0,09	0,2	29,3	76	26,4	1
Индейка, тушеная с овощами	250	2008	308	35	31	27	534	0,24	0,8	40	3,6	90	400	80	4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0	0	0,1	0	2,3	0	0	7
Напиток лимонный	180	2008	437	0,1	0	22,4	92,7	0,07	0	0,01	0,1	3,6	2,7	3,6	0
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,4	0,4	9,3	53,2	0,029	9,99	4,995	2	15,98	10,99	8,99	2,2
Булочка домашняя	50	к/к	к/к	1,32	1,56	37,8	170,4	0,12	0,36	0	0	7,2	16,8	4,8	7,2
Итого:				44,1	45,16	143,4	1159,6	0,769	37,35	45,52	8,3	184,4	533,49	140,8	22,5

10 день															
Обед															
Салат "Школьные годы"	100	2008	29	1,5	10,1	4,4	115	0,04	26	0,04	4,7	26	37	20	0,80
Суп из овощей со сметаной	250/5	2008	95	3	4,2	10,2	91	11	0,225	0,215	0,08	34,4	26,05	22,45	0,81
Голубцы ленивые	250	2008	306	25,3	27,78	15,5	420	0,1	37,5	0	6,5	95	237,5	55	382,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0	0	0,1	0	2,3	0	0	7
Напиток клюквенный	180	2008	437	0,1	0	22,4	92,7	0,07	0	0,01	0,1	3,6	2,7	3,6	0
Зефир обогащенный в индивид.упаковке	35	к/к	к/к	0,7	4,2	24,8	141,1	0	0	0	0,1	9,3	18,66	13,99	1,17
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	0,1	0	17,2	89	0,2	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого:				33,9	47,98	114,9	1040,8	11,41	67,73	0,365	11,48	184,6	335,91	123	395,1
11 день															
Обед															
Салат из свежих помидор и огурцов с м/р	80	2008	23	0,72	8,1	2,3	84,8	0,03	14,4	0,08	3,92	19,2	23,2	12,8	0,72
Борщ сибирский со сметаной	250/5	2008	80	2,93	6,05	10,78	120,3	0,031	10,02	0,005	0,215	55,4	55,05	23,45	1,01
Поджарка из свинины	100/30	1996	376	21,7	23,1	3,92	308	0,056	0	0,084	3,08	14	215,6	28	2,8
Макароны отварные с овощами	200	2008	332	7,3	6,4	41,5	153,4	0,08	0	0,04	1,06	14,6	47,8	9,3	1,06
Компот из свежих фруктов	180	2008	394	0,2	0,1	28,1	115	0,01	1	0	0,2	8	6	5	1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0	0	0,1	0	2,3	0	0	7
Банан	180	к/к	к/к	1,84	0	25,76	108,5	0,034	8,4	0	0	6,72	23,52	35,28	0,504
Печенье нежное обогащенное	50	к/к	к/к	1,4	1,75	38,65	177,5	0,15	0	0	0,4	7,5	17,5	5	0,75
Итого:				39,3	47,2	171,41	1159,5	0,391	33,82	0,309	8,875	127,7	388,67	118,8	14,84
12 день															
Обед															
Салат "Свеколка"	100	2008	50	8	10,1	15,2	184	0,03	7	0,03	4,8	48	56	28	1,90
Суп крестьянский со сметаной	250/5	2008	94	2,8	4,8	10,1	94	0,048	8	4,14	1,9	30,7	56,84	16,36	0,73
Гуляш из говядины	70/50	2008	290	22	22	4,34	305,2	0,056	1,4	0,014	3,1	19,6	210	28	2,8
Картофель отварной	200	2008	333	3,8	6,2	31,2	197,2	0,014	27,8	0,06	0,3	24,6	104,6	43	1,54
Сок фруктовый разливной	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб школьный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Ватрушка с повидлом	75	2008	453	9,3	3,6	28,55	178,35	0	6,6	0,9	0	9,15	39,9	6,6	0,6
Йогурт фруктовый в индивидуальной упак.	1/100-125	к/к	к/к	5	3,2	8,5	87	0,03	0,6	0,022	0	1,19	91	14	0,1
Итого:				57,4	53,18	151,14	1306,9	0,446	55	5,166	10,55	282,5	570,94	143,2	16,39

Примечание: Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

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

(Ю.А. Иванов)



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Торговый дом А.П. Иванов"



Ю.А.Иванов

" 10 " Апрель 2020 г.

Примерное циклическое 12-дневное сбалансированное платное меню горячего питания (полдник) для групп продленного дня учащихся образовательных учреждений Фрунзенского района 58 руб.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день															
Бургер с котлетой из говядины	50/80/10/5	к/к	к/к	11,6	8,7	25,9	228	0	0,1	0	0,7	69,5	14	119,7	0,8
Чай с сахаром	180	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Итого:				11,9	8,8	41,1	290	8	5,1	10	1,7	69,5	17	119,7	0,8
2 день															
Картофельные оладьи с сыром	150	2008	144	8,67	16,17	24,5	286	0,13	3,3	0,12	0	126	32	1,67	160
Соус сметанный	30	2008	371	0,4	3	4,2	47	0,02	0	0,02	0,15	18	17	3	0,09
Чай с сахаром и лимоном	180/10	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Итого:				9,37	19,27	43,9	395	8,15	8,3	10,14	1,15	144	52	4,67	160,1
3 день															
Блинчики с повидлом	130/20	2008	447	11,2	10,4	71	410	0,18	8	0,02	4,6	113	164	30	2
Коктейль молочный	200	к/к	к/к	6	0,2	8	62	252	30	196	0	0,8	2	0	0
Итого:				17,2	10,6	79	472	252,2	38	196	4,6	113,8	166	30	2
4 день															
Картофельная запеканка с курой	125	к/к	к/к	10,1	10	21,2	215	0,03	0,24	13	3,7	17	36	142	4
Чай с сахаром	180	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Итого:				10,4	10,1	36,4	277	8,03	5,24	23	4,7	17	39	142	4
5 день															
Сырники из творога с молоком сгущенным	100/10	2008	219	18,5	13,5	18,6	270	0,06	1	0,1	2,6	159	24	224	0,8
Какао с молоком	180	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	0,04	0,9	0,01	0	108,9	81	12,6	0,9
Итого:				21,4	16	43,4	404	0,1	1,9	0,11	2,6	267,9	105	236,6	1,7

6 день															
Ватрушка с сыром	75	2008	453	11,6	8,7	25,9	228	0	0,1	0	0,7	69,5	14	119,7	0,8
Чай с сахаром и лимоном	180/10	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Итого:				11,9	8,8	41,1	290	8	5,1	10	1,7	69,5	17	119,7	0,8
7 день															
Бургер с котлетой из говядины	50/80/10/5	к/к	к/к	11,6	8,7	25,9	228	0	0,1	0	0,7	69,5	14	119,7	0,8
Чай с сахаром	180	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Итого:				11,9	8,8	41,1	290	8	5,1	10	1,7	69,5	17	119,7	0,8
8 день															
Макароны, запеченные с сыром	150/5	2008	211	7,1	11,8	27,1	244	0,1	0,05	0	0,8	92	82	9	0,8
Йогурт фруктовый в индивидуальной упак.	1/100-125	к/к	к/к	5	3,2	8,5	87	0,03	0,6	0,022	0	119	91	14	0,1
Чай с сахаром	180	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Итого:				12,4	15,1	50,8	393	8,13	5,65	10,02	1,8	211	176	23	0,9
9 день															
Омлет с сыром	120	2008	215	13,9	21,6	2	259	0,3	0,07	0	3,6	216	257	19	3
Батон нарезной обогащенный	20	к/к	к/к	1,6	0,9	10,4	57,5	0	0	0	0,1	11	0	0	0,4
Какао с молоком	180	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	0,04	0,9	0,01	0	108,9	81	12,6	0,9
Итого:				18,4	25	37,2	450,5	0,34	0,97	0,01	3,7	335,9	338	31,6	4,3
10 день															
Оладьи с повидлом	150/25	2008	444	5,6	5,2	34,9	209	0,09	4	0,01	2,3	63	15	82	1
Коктейль молочный	200	к/к	к/к	6	0,2	8	62	252	30	196	0	0,8	2	0	0
Итого:				11,6	5,4	42,9	271	252,1	34	196	2,3	63,8	17	82	1
11 день															
Картофельные оладьи	100	2008	145	4,5	5,2	19,6	144	0,04	0,11	3	2,2	18	80	23	1
Соус сметанный	30	2008	371	0,4	3	4,2	47	0,02	0	0,02	0,15	18	17	3	0,09
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	189	29	2
Итого:				11	13,5	33,9	304	0,14	3,11	3,04	2,35	288	286	55	3,09
12 день															
Пицца "Школьная"	100	к/к	к/к	8,6	8,7	32,7	245	97	13	103	0,7	0,12	1	0,05	0,6
Чай с сахаром	180	2008	430	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1
Итого:				8,8	8,8	47,7	305	97	13	103	0,7	5,12	5	8	1,6

Примечание: Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

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

