

УТВЕРЖАЮ

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

Ю.А.Иванов

"12" января 2017 г.

Примерное двухнедельное платное меню горячего питания (обед)
для учащихся образовательных учреждений Фрунзенского района 125 руб.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептур или технологической карты	Белк и	Жиры	Угле-волы,	Энер-гетическая ценность, ккал.	Витамины, мг							Минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1 день																			
Обед																			
Салат витаминный	50	2008	41	0,6	2,7	4,75	45	0,015	13	0,16	1,2	18	19	8,5	0,55				
Суп картофельный с горохом и грибами	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				
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	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6				
Компот из апельсинов с витамином "С"	180	2008	399	0,4	0,1	23,3	96,6	0	11,5	3,3	0,1	21,5	10,1	7,2	0,1				
Булочка маковая	50	2008	469	3,75	1,5	27,5	135,5	0,75	0	0	0,95	8	28,5	5	0,35				
Яблоко	150	к/к	к/к	0,8	0,8	19,6	94	0	32	10	0,12	32	22	16	4,13				
Итого:			35,9	0,8	0,8	133,75	977,6	1,245	90,8	192,3	9,57	202,6	345,4	112,3	415,7				
2 день																			
Обед																			
Салат из свеклы с чесноком и сыром	50	48	2008	2,35	9,75	3,5	112	0,01	3	0,025	3,35	84	55,5	12	0,85				
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2008	84	1,8	3,9	8,1	80,9	0	12	184,1	0,2	44	43,1	20,2	1				
Жаркое по-домашнему из говядины	150	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	30,9	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				
Киви	100	к/к	к/к	0,75	0	8,1	38	0,04	28,5	0	0	25,25	12,75	8,25	0,8				
Печенье нежное обогащенное	60	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:			27	34,51	116,6	877,1	0,34	104,9	184,2	7,34	208,5	317,3	88,15	19,08					

3 день

		Обед															
Отруби свежие	40	к/к	к/к	0,1	0	2	1,1	55	10	6	17	0,35	0,01	0,04	2		
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		
Бифстрогапов 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		
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		
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:				31,7	39,79	156,2	1087	55,73	108,1	8,27	22,99	72,1	327,7	128,5	36,8		

4 день

		Обед															
Салат картоф. с морковью и зел.гор	50	2008	108	1,4	10,1	6,6	123	0,02	15	4,6	0,25	38	36	19	1		
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		
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	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0	0	0	0,1	2,3	0	0	5,6		
Напиток из сока	180	к/к	к/к	1,3	0	25	105,2	0,01	11,7	0	0,1	7,2	4,5	2,7	0,2		
Ватрушка с творогом	60	к/к	к/к	6,1	3,2	21,52	140	0,05	0	0,02	0,5	27,72	57,42	6,6	0,33		
Фруктовый сок пакетированный	200	2008	442	1	0,2	19,8	86	14	8	14	2,8	0,02	0	0	0,1		
Итого:				39,7	38,7	146,52	1081,5	22,21	49,58	19,11	9,7	150,9	424,5	106,9	24,23		

5 день

		Обед															
Салат из красной фасоли	50	2008	47	3,7	2,75	7,35	70	0,75	3,5	0,02	1,25	26,5	68,5	17	1,15		
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		
Рыба запеченная с сыром	100	к/к	к/к	12,1	12	16,9	225	0,06	6	0,03	4,9	51	163	23	1,1		
Пюре картофельное с маслом	150/5	2008	335	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1		
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	5,6		
Компот из свежих фруктов с вит.С	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	3,6	0	0	0,018	12,6	12,6	7,2	2,52		
Коктейль молочный	200	к/к	к/к	0,2	19,8	86	4	0	0,02	0,02	14	14	0,8	0,8	2,8		
Итого:				26,4	47,43	180,3	726,8	4,6	66,52	58,21	20,87	205,4	387,9	73	15,57		

6 день

		Обед															
Салат "Снеколка"	70	2008	50	8	10,1	15,2	184	4,8	7	0,03	0,03	48	56	28	1,9		
Суп крестьянский	250	2008	94	3,3	5,03	12,4	107	0,06	2,4	0,18	10	34	68	20	0,9		
Бифтекс рубленый	53	2008	270	10,3	16,2	0,1	188	25	0,03	0,06	1,2	9	101	12	2		
Макароны отварные	100	2008	331	5,5	4,8	31,3	191	0	0,03	0,8	0,06	11	36	7	0,8		

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	5,6
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
Булочка российская	60	2008	473	3,9	4,8	33,5	194	0,4	0	0,07	0,5	15	6	37	0,4
Итого:				34,3	42,63	135,3	1048,7	30,33	9,46	1,25	11,89	122,9	269,7	107,6	11,6

7 день

Обед

Салат из моркови с яблоками с м.раст.	50	2008	52	5,3	9,7	5	130	11	0,19	3,8	0,02	48	95	24	1
Щи из кашеной 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
Напиток из лимонов с витамином "С"	180	2008	437	0,1	0	22,4	92,7	0	3,6	0,01	0,1	3,6	2,7	3,6	0
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
Итого:				31,7	54,7	110,8	1045	31,14	11	6,12	7,72	135,4	388,2	91,6	11,5

8 день

Салат из свеклы с яблоками	50	2011	54	1,09	6,08	6,28	85	0,03	6,44	2,56	10,6	35,5	40,06	20,7	1,32
Суп картофельный с фасолью	250	2008	99	6,4	4,5	18,6	141	0,16	6	0,21	0,3	50	139	38	1,9
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
Напиток из апельсинов с витамином "С"	180	2008	437	0,1	0	22,4	92,7	0	3,6	0,01	0,1	3,6	2,7	3,6	0
Бутерброд с сыром горячий	15/20	2008	11	3,75	5,6	7,05	94	0,015	0	0,05	0,35	102	62	6	0,3
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:				38,5	55,88	196,93	916,7	0,311	30,66	3,24	31,21	256,7	495,2	118,4	29,32

9 день

Обед

Салат "Школьные годы"	50	2008	29	0,75	5,05	2,2	57,5	0,02	13	0,02	2,35	13	18,5	10	0,4
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2008	91	2,9	5,3	17	127,3	0,28	0,2	0,09	0,2	29,3	76	26,4	1
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
Макаронные отварные	150	2008	331	5,3	3,8	32,8	238	0	17,7	1,2	0,1	9,2	40,8	7,4	0,9
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 из изюма с витамином "С"	180	2008	401	0,45	0,09	25,3	104,1	60,6	0	0,09	0,03	14,4	23,4	7,2	0,5
Мафлин	80	к/к	к/к	0,64	0,16	6	43,2	0,048	0,048	8	0,16	28	13,6	8,8	0,08
Печенье нежное обогащенное	60	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:				30,1	34,16	144,3	1052,5	61,11	31,31	9,56	5,04	113,4	343,1	84,6	19,08

10 день

		Обед																			
Салат из квашеной капусты	50	2008	39	0,8	5,05	3,7	63,5	0,015	0,14	0,15	2,25	22,5	18,5	10,5	0,55						
Суп из овощей	250	2008	95	3	4,2	10,2	91	11	0,225	0,215	0,08	34,4	26,05	22,45	0,81						
Птица тушеная в соусе	50/50	2008	312	13,1	16,5	3,6	215	38	17	118	1	0,07	9	0,08	2,5						
Пиоре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141	5	0,04	0,2	0,14	47	85	29	1,1						
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						
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						
Печенье нежное обогащенное	60	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						
Дюлоко	150	к/к	к/к	0,6	0,6	17	81	0	28	8	0,8	28	20	14	3,8						
Итого:				25,2	35,01	135,4	946,6	54,21	45,77	126,7	4,37	145,1	178,1	84,43	22,96						

11 день

		Обед																			
Огурец свежий	40	к/к	к/к	0,1	0	2	1,1	55	10	6	17	0,35	0,01	0,04	2						
Ши по- уральски со сметаной	250/5	2008	93	3,03	4,85	6,98	84,4	0,215	11,2	0,215	0,031	45,4	51,05	18,05	0,71						
Филе рыбы в кляре	200	2008	265	22,9	22,8	33,6	432	22,6	49,3	262,6	1,3	0,8	4	0,2	4,26						
Картофель отварной	150	2008	218	2,5	0,5	19,8	94	0,01	18	0	0,1	15	68	28	1						
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	3,6	0	0	0,18	2,3	0	0	5,6						
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						
Квири	100	к/к	к/к	0,64	0,16	6	43,2	0,048	0,048	8	0,16	28	13,6	8,8	0,08						
Булочка домашняя	50	2008	467	3,3	6,2	26,3	180	7,5	28	1	0,35	0	0,045	0,45	0,6						
Итого:				36,6	36,39	132,33	1009,5	88,97	116,5	277,9	19,12	94,15	136,7	55,54	21,25						

12 день

		Обед																			
Салат из свежы с маслом и яйцом	60/10	к/к	к/к	8	10,1	15,2	184	0,03	7	0,03	4,8	48	28	56	1,9						
Суп-лапша с Курой	250/10	2008	106	5,42	5,66	13,8	128,2	0,044	1	0,214	0,34	23	44	11	0,7						
Печень тушеная в соусе	50/50	2008	261	13,3	8,6	8,7	166	0,19	12	5,36	2,9	19	227	15	2,9						
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						
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 из лимона	180	2008	436	0,18	0	23,13	94,5	0,01	11,7	0	0,1	7,2	4,5	2,7	0						
Груша	150	к/к	к/к	0,7	0,5	15,5	70,5	7,5	3	0,5	0	28,5	24	18	3						
Итого:				34,4	31,16	134,43	941,2	7,804	34,7	6,234	8,44	139	405,5	128,7	16,1						

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

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

(Ю.А. Иванов)