

УТВЕРЖАЮ

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

Ю.А.Иванов

"12" января 2017 г.

Примерное двухнедельное платное меню горячего питания (завтрак)
 для учащихся образовательных учреждений Фрунзенского района 88 руб. (завтрак 53 руб., дополнительный рацион 35 руб.)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептур 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				
Макаронны отварные с маслом сливочным	120/5	2008	331	4,43	7,96	25,04	190,2	0,048	0	0,056	0,77	9,36	29,8	6,35	0,73				
Напиток кофейный с молоком	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				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутрентами	30			1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61				
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	60	к/к	к/к	1,65	1,55	46,2	213	0,045	0	0	0,15	3	7	1,95	0,3				
Итого:				15,5	23,34	120,94	766,65	14,26	8,9	14,07	3,92	93,58	198,3	37	3,64				
2 День																			
Завтрак																			
Каша пшеница молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	2008	189	5,6	6,9	24,4	183	0,12	1	0,04	0,1	110	36	138	2,00				
Булочка 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				
Джем вареное	20	2008	213	1	0,8	0,06	12,6	0,006	0	0,02	0,04	4,1	15,4	1	0,2				
Чай с сахаром с лимоном	180/5	2008	331	0,18	0	13,45	54,8	0	0	0	0	10,7	7,1	5,3	0,65				
Дополнительный рацион																			
Йогурт	100	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:				21,1	19,1	74,81	598,2	0,238	1,6	0,166	1,16	475,9	272,2	161,3	3,43				

УТВЕРЖДАЮ

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

Ю.А.Иванов

"12" января 2017 г.

Примерное двухдневное платное меню горячего питания (завтрак)

Для учащихся образовательных учреждений Фрунзенского района 88 руб. (завтрак 53 руб., дополнительный рацион 35 руб.)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные вещества (мг)					
								B ₁	C	A	E	Ca	P	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				
Макаронны отварные с маслом сливочным	120/5	2008	331	4,43	7,96	25,04	190,2	0,048	0	0,056	0,77	9,36	29,8	6,35	0,73				
Напиток кофейный с молоком	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				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30			1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61				
Дополнительный рацион																			
Фруктовый сок пакетированный	200																		
Вафли обогащенные	60																		
Итого:				15,5	23,34	120,94	766,65	14,26	8,9	14,07	3,92	93,58	198,3	37	3,64				
2 день																			
Завтрак																			
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	2008	189	5,6	6,9	24,4	183	0,12	1	0,04	0,1	110	36	138	2,00				
Булгур 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				
Джем вареное	20	2008	213	1	0,8	0,06	12,6	0,006	0	0,02	0,04	4,1	15,4	1	0,2				
Чай с сахаром с лимоном	180/5	2008	331	0,18	0	13,45	54,8	0	0	0	0	10,7	7,1	5,3	0,65				
Дополнительный рацион																			
Йогурт	100			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:				21,1	19,1	74,81	598,2	0,238	1,6	0,166	1,16	475,9	272,2	161,3	3,43				

3 день

Завтрак															
Запеканка творожная с морковью с молоком ступ.	130/20	2011	224	11,9	10,48	62,78	394	0,076	2,56	0,4	2,24	129,7	7,7	32,1	1,12
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
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:			21,7	12,18	110,78	645,8	260,1	37,56	224,9	2,59	135,7	16,9	35,7	2,97	

4 день

Завтрак

Биточки из говядины	50	2008	272	7,5	7,7	6,3	125	0,04	0	0	1,8	6	75	12	1
Макароны отварные	100	2008	331	3,7	3,2	20,9	127,3	0,04	0	0,02	0,6	7,3	24	5	0,6
Напиток кофейный с молоком	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
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	40,04	12,4	0,61

Дополнительный рацион

Йогурт	115	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
Печенье "Нежное" с молоком обогащенное	60	к/к	к/к	4,65	1,95	46,35	213	0,15	0	0	0,45	9	6	21	0,3
Итого:			24,6	19,78	123,85	757,75	0,335	0,9	0,229	2,85	148,3	212,2	57,2	3,51	

5 день

Завтрак

Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/3	2008	189	3,9	6,3	21,65	160,5	0,05	1	0,03	5,4	99,5	106	23	1
Булочка 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	100	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
Слюйка 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	41,07	3,08	

6 день

Завтрак

Оладьи с творогом, с молоком ступенным	150/30	2010	452	15	23,33	56,485	497,35	0,235	1,062	0,115	28,68	154,1	221,4	19,76	0,76
Какао	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
Зефир	60	к/к	к/к	1,32	0,04	32	130	0,1	0	0	0,2	1,8	0,12	1,2	0,5
Итого:			25,2	26,07	121,29	823,35	252,4	31,96	196,1	28,88	265,6	304,5	33,56	2,16	

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
Каша гречневая с маслом сливочным	100/5	2008	323	2,43	7,22	25,14	174,7	0,02	0	0,052	0,11	7,9	52,95	17,3	0,41

Напиток кофейный с молоком	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
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	40,04	12,4	0,61

Дополнительный рацион

Йогурт	100	к/к	к/к	5	3,2	8,5	87	0,03	0,6	0,022	0	119	91	14	0,1
Печенье "Нежное" с молоком обогащенное	60	к/к	к/к	4,65	1,95	46,35	213	0,15	0	0	0,45	9	6	21	0,3
Итого:				20,5	26	109,89	752,15	0,365	1,5	0,083	0,76	217,1	311,5	67	3,32

8 день

Завтрак

Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом слив.	150/5	2008	189	5,1	7,5	18,9	163	0,1	1	0,04	0,2	117	41	146	2
Омлет натуральный	60	2008	214	6,4	10,5	1,2	124,8	0,036	0	0,12	2,16	50,4	109,2	8,4	1,2
Чай с сахаром с лимоном	180/5	2008	331	0,18	0	13,45	54,8	0	0	0	0	10,7	7,1	5,3	0,65
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

Коктейль молочный	200	к/к	к/к	6	0,2	8	62	252	30	196	0	0,8	2	0	0
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:				24	22	79,35	616,9	252,4	31	196,2	3,51	248,9	215,8	168,2	4,75

9 день

Завтрак

Запеканка творожная с молоком стученым	100/20	2008	224	18,5	9,06	26,7	245,3	0	0,1	13	1,3	59,2	10,6	58,7	1,3
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

Фруктовый сок пастеризованный	200	к/к	к/к	1	0,2	19,8	86	14	8	14	2,8	0,02	0	0	0,1
Вафли обогащенные	60	к/к	к/к	1,65	1,55	46,2	213	0,045	0	0	0,15	3	7	1,95	0,3
Итого:				21,3	10,81	106,2	599,1	14,05	8,1	27	4,25	66,72	24,8	64,25	2,6

10 день

Завтрак

Каша "Дружба" молочная 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
Бутерброд с колбасой п/к	20/20	208	5	5,02	7,4	10,83	26,92	0,04	0	0	0,122	53,76	41,4	6,6	0,63
Напиток кофейный с молоком	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

Коктейль молочный	200	к/к	к/к	6	0,2	8	62	252	30	196	0	0,8	2	0	0
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:				20,7	21,9	86,13	525,72	267,6	37,4	224,6	0,672	247,1	213,9	38,4	2,48

11 день

Завтрак

Макароны отварные с сыром с маслом сливочным	150/20/10	2008	210	11	14,25	36,98	323,26	0,096	0,14	0,113	0,98	210,7	167,3	19,4	0,76
Чай с сахаром с лимоном	180/5	2008	331	0,18	0	13,45	54,8	0	0	0	0	10,7	7,1	5,3	0,65
Батон нарезной обогащенный	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

Дополнительный рацион

Йогурт	100	к/к	к/к	5	3,2	8,5	87	0,03	0,6	0,022	0	119	91	14	0,1
Бутерброд с колбасой п/к с маслом сливочным	25/7/25	2008	5	5	14,4	7,4	180	0,04	0	0	0,4	8	46	7	0,7
Итого:				22,4	32,55	74,13	688,16	0,241	0,74	0,195	1,61	356,7	311,4	31,7	2,51

12 день

Завтрак

Запеканка рисовая с творогом, со сгущенным молоком	160/30	2011	188	10,9	8,42	62,1	372	0,056	472,4	0,042	1,52	153,6	67,1	39,81	1,512
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
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	60	к/к	к/к	1,65	1,55	46,2	213	0,045	0	0	0,15	3	7	1,95	0,3
Итого:				24,1	15,97	136	836,6	252,1	502,4	196,1	1,99	340,5	149,5	53,83	2,892

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)