

Создано:

Утверждено:

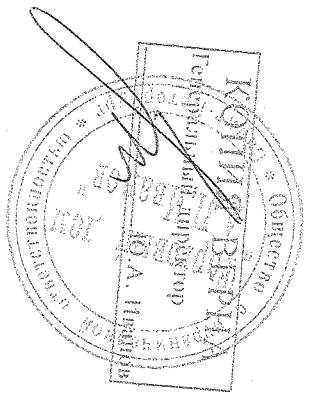
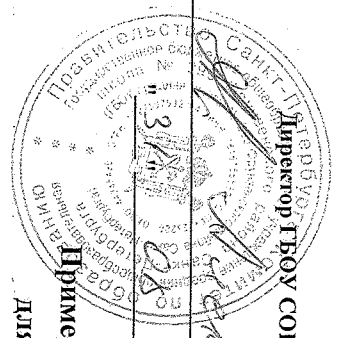
Директор ГБОУ СОШ № 296

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

Ю.А. Иванов

2021 г.

2021 г.



Примерное циклическое 10-дневное сбалансированное платное меню горячего питания (продлинки) для групп продленного дня учащихся образовательных учреждений Друженского района

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борника рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг							Минеральные вещества (мг)						
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
1 день																					
Буфет с мясной котлетой	50/80/10/5	к/к	к/к	11,1	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:				11,4	8,8	41,1	290	8	5,1	10	1,7	69,5	17	119,7	0,8						
2 день																					
Картофельные оладьи с сыром со сметаной	90/15	2008	144	5,5	11,6	15,2	187	0,09	2	0,09	2,6	86	20	103	1						
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:				5,8	11,7	30,4	249	8,09	7	10,09	3,6	86	23	103	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						
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	189	29	2						
Итого:				17,3	15,7	81,1	523	0,26	11	0,04	4,6	365	353	59	4						
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 вареньем	90	2008	219	15,1	11	15,2	270	0,06	1	0,1	2,6	159	24	224	0,8						
Кофейный напиток	180	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	0,04	0,9	0,01	0	108,9	81	12,6	0,9						
Итого:				16,6	12,3	37,6	377	0,1	1,9	0,11	2,6	267,9	105	236,6	1,7						

		6 день													7 день													8 день													9 день													10 день												
Бульер с мясной котлетой		50/80/10/5	к/к	к/к	8,8	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:					9,1	8,8	41,1	290	8	5,1	10	1,7	69,5	17	119,7	0,8																																																		
Макаронн., 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 упаковке		1/100-125	к/к	к/к	5	2,5	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	14,4	50,8	393	8,13	5,65	10,022	1,8	211	176	23	0,9																																																		
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																																																		
Сок фруктовый		200	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4																																																		
Итого:					9,1	8,8	42,6	288	97,01	15	103	0,8	7,12	5	7	2																																																		
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	4	8	62	252	30	196	0	0,8	2	0	0																																																		
Итого:					11,6	9,2	42,9	271	252,09	34	196,01	2,3	63,8	17	82	1																																																		
Картофельные оладьи с маслом слив.		100/10	2008	145	4,5	12,2	19,7	207	0,04	0,11	3	2,2	18	80	23	1																																																		
Чай с сахаром		180	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0																																																		
Итого:					4,8	12,3	34,9	269	8,04	5,11	13	3,2	18	83	23	1																																																		

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