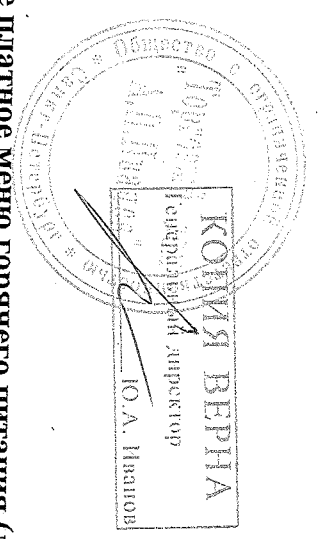


Директор
2021г



Утверждено
Генеральный директор ООО "Фруктовый дом А.Л. Иванов" Ю.А. Иванов
2021 г.

Примерное двухнедельное платное меню горячего питания (дополнительный завтрак)
для учащихся образовательных учреждений Фрунзенского района

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептур или оти-ческой карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг							Минеральные вещества (мг)								
								B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день																							
Фруктовый сок пакетированный	200	к/к	к/к	1	0,2	19,8	86	14	8	14	2,8	0,02	0	0	0	0	0	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:				2,65	1,75	66	299	14,05	8	14	2,95	3,02	7	1,95	0,4								
2 день																							
Йогурт	100-125	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:				8,9	5,6	30,7	213	0,1	0,6	0,032	0,7	172,5	147,5	22,5	0,4								
3 день																							
Кисло-молочный напиток	100	к/к	к/к	5,9	5,5	20,6	148	0,04	0	0,2	0,35	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:				9,55	7	47,1	283	8,04	5	28,7	0,35	63,45	26,7	0,5	1,05								
4 день																							
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	0,45	9	6	21	0,3									
Итого:				10,7	2,15	54,35	275	252,2	30	196	0,45	9,8	8	21	0,3								
5 день																							
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:				3,7	1,2	50,7	228,7	14,04	8,02	14,02	3,7	9,02	32	6	0,9								

		6 день															
		200	к/к	к/к	к/к	6	0,2	8	62	252	30	196	0	0,8	2	0	0
Коктейль молочный		200	к/к	к/к	к/к	4,65	1,95	46,35	213	0,15	0	0	0,45	9	6	21	0,3
Печенье		80	к/к	к/к	к/к	10,7	2,15	54,35	275	252,2	30	196	0,45	9,8	8	21	0,3
Итого:																	
		7 день															
		100-125	к/к	к/к	к/к	5	3,2	8,5	87	0,03	0,6	0,022	0	119	91	14	0,1
Йогурт		100-125	к/к	к/к	к/к	4,65	1,95	46,35	213	0,15	0	0	0,45	9	6	21	0,3
Зефир		35	к/к	к/к	к/к	9,65	5,15	54,85	300	0,18	0,6	0,022	0,45	128	97	35	0,4
Итого:																	
		8 день															
		Завтрак															
		200	к/к	к/к	к/к	1	0,2	19,8	86	14	8	14	2,8	0,02	0	0	0,1
Фруктовый сок пакетированный		200	к/к	к/к	к/к	3,9	2,4	22,2	126	0,07	0	0,01	0,7	53,5	56,5	8,5	0,3
Булочка "Домашняя"		50	к/к	к/к	к/к												
Итого:						4,9	2,6	42	212	14,07	8	14,01	3,5	53,52	56,5	8,5	0,4
		9 день															
		200	к/к	к/к	к/к	6	0,2	8	62	252	30	196	0	0,8	2	0	0
Коктейль молочный		200	к/к	к/к	к/к	1,65	1,55	46,2	213	0,045	0	0	0,15	3	7	1,95	0,3
Вафли обоглащенные		35	к/к	к/к	к/к	7,65	1,75	54,2	275	252	30	196	0,15	3,8	9	1,95	0,3
Итого:																	
		10 день															
		100	к/к	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
Кисло-молочный напиток		100	к/к	к/к	к/к	3,65	1,5	26,5	135	8	5	28,5	0,35	0,65	0	0	0,95
Булочка маковая		50	к/к	к/к	к/к	9,55	7	47,1	283	8,04	5	28,7	0,35	63,45	26,7	0,5	1,05
Итого:																	
		11 день															
		200	к/к	к/к	к/к	1	0,2	19,8	86	14	8	14	2,8	0,02	0	0	0,1
Фруктовый сок пакетированный		200	к/к	к/к	к/к	3,9	2,4	22,2	126	0,07	0	0,01	0,7	53,5	56,5	8,5	0,3
Сдоба обыкновенная		50	к/к	к/к	к/к	4,9	2,6	42	212	14,07	8	14,01	3,5	53,52	56,5	8,5	0,4
Итого:																	
		12 день															
		150	к/к	к/к	к/к	0,7	0,5	15,5	70,5	7,5	3	0,5	0	28,5	24	18	3
Груша свежая		150	к/к	к/к	к/к	4,65	1,95	46,35	213	0,15	0	0	0,45	9	6	21	0,3
Зефир		35	к/к	к/к	к/к	5,35	2,45	61,85	283,5	7,65	3	0,5	0,45	37,5	30	39	3,3
Итого:																	

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