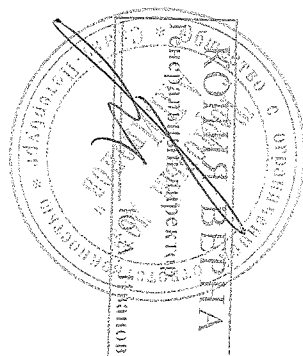


Согласовано

Директор

*Сексидова СВ*



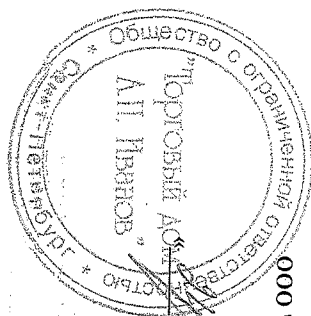
Утверждено

Генеральный директор

ООО "Торговый дом А.П.Иванов"

Ю.А.Иванов

*Иванов Ю.А.* 2021г



Примерное циклическое двухнедельное сбалансированное платное меню районов горячего питания (обед)

Для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборники рецептов/	№ рецептур или технологической карты	1 День		Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг							Минеральные вещества (мг)				
				Белк и	Жиры			В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Салат "Стелной" из разных овощей с маслом растительным /с 01.03 огурец соленый (порционный)	60	2008	30	2,16	6,12	4,68	82,2	12	12	27,6	0,54	0,036	4,8	0,27	2,76				
Борщ с капустой и картошкой, свиной и сметаной	200/10/5	2008	76	6,46	8,76	12,1	127,1	52	25	58	1,3	0,05	11	0,22	0,2				
Котлета Моменталь	100	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				
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				
Булочка домашняя	50	к/к	к/к	6,1	3,2	26,4	165	7	4,5	26	0,3	0,6	0	0,5	0,45				
<b>Итого:</b>				<b>37,4</b>	<b>41,98</b>	<b>116,68</b>	<b>976,3</b>	<b>71,36</b>	<b>46,5</b>	<b>111,7</b>	<b>4,64</b>	<b>33,99</b>	<b>110,8</b>	<b>178</b>	<b>14,41</b>				
				2 День															
				Обед															

Салат из свежих помидор и огурцов	60	2008	23	0,4	5,5	1,4	53	0,05	0,02	9	2,4	12	14,5	8	0,40
Суп картофельный	200	2008	92	2,9	2,3	15,36	94	20	25,6	62,4	0,96	0,104	9,6	0,16	0,16
Жаркое по-домашнему из свинины	200	2008	258	16,7	17,5	7,8	256	0,05	1	0,01	2,8	16	163	24	3
Напиток клюквенный с вит.С	200	2008	437	0,1	0,1	24,9	103	4	4	3	0	0,01	4	0	0,1
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
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
<b>Итого:</b>				<b>28,3</b>	<b>30,3</b>	<b>78,36</b>	<b>685</b>	<b>24,23</b>	<b>31,22</b>	<b>74,43</b>	<b>6,16</b>	<b>149,4</b>	<b>282,1</b>	<b>46,16</b>	<b>9,36</b>

3 день

Обед

Салат из соленых огурцов с луком*	60	2008	20	2,7	5,1	2,6	67	23	13	28	0,7	0,02	6	0	2,30
Щи из свежей капусты с курой и сметаной	200/10/5	2008	83	5,38	5,6	5,6	86	51	19	45	0,7	0,04	20	0,21	0,2
Индейка, тушеная с овощами	250	2008	308	35	31	27	534	0,24	0,8	40	3,6	90	400	80	4
Компот из свежих яблок с вит.С	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115	7	4	4	1	0,1	2	0	0,1
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
<b>Итого:</b>				<b>48,7</b>	<b>61,9</b>	<b>121</b>	<b>1212</b>	<b>81,36</b>	<b>36,8</b>	<b>119</b>	<b>9,1</b>	<b>96,96</b>	<b>468,5</b>	<b>83,21</b>	<b>12,5</b>

4 день

Обед

Винегрет овощной	60	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 горохом	200	2008	99	6,4	4,5	18,6	141	50	38	139	1,9	0,16	4,8	0,168	0,24
Мясо, тушеное в кисло-сладком соусе	100	2008	264	17,4	12,3	5,2	206,5	0,4	1	0,04	2,2	14	150	20	2
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
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
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
Зефир обогащенный в индивидуальной 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
<b>Итого:</b>				<b>34</b>	<b>32,55</b>	<b>120,8</b>	<b>920,7</b>	<b>61,72</b>	<b>50,01</b>	<b>182,5</b>	<b>7,4</b>	<b>58,82</b>	<b>205,5</b>	<b>51,69</b>	<b>13,11</b>

5 день

Обед

Салат "Полоньянский"/с 01.03	60	2008	28	1,66	6,06	2,22	66	18	8,4	15	0,48	0,024	27,6	0,06	2,88
Салат "Полоньянский" с пекинской капустой															
Суп из оливок со сметаной	200/5	2008	95	3	4,2	10,2	91	24	17,6	53	0,8	0,08	9	0,2	0,18
Птица тушеная в сметанном соусе	100	2008	312	15	13,8	3,6	197	0,05	8	0,06	3,1	41	161	21	1
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206	11	26	78	0,6	0,03	0	0,03	0,3
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"	200	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
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
<b>Итого:</b>				<b>28,3</b>	<b>32,2</b>	<b>138,07</b>	<b>933,9</b>	<b>53,23</b>	<b>120,6</b>	<b>146,2</b>	<b>5,47</b>	<b>65,33</b>	<b>238,5</b>	<b>33,49</b>	<b>11,21</b>

6 день

Обед

Салат "Свеколка"	60	2008	50	4,8	6,1	9,12	110,4	24	14	33,6	1,14	0,018	4,2	0,018	2,88
Суп крестьянский с крупой и свининой	200/10	2008	94	4,9	7,184	9,92	123,1	27,2	16	54,4	0,72	0,048	8	0,144	1,92
Бефстроганов из свинины	100	1996	375	17,4	12,3	5,2	206,5	0,4	1	0,04	2,2	14	150	20	2
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	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	7
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
Вагрушка с творогом	50	к/к	к/к	6,1	3,2	26,4	165	7	4,5	26	0,3	0,6	0	0,5	0,45
<b>Итого:</b>				42	35,284	119,54	977	69,8	46,5	150,1	5,16	31,03	176,2	28,69	17,85

7 день

Обед

Йогурт 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
Пиц из квашеной капусты с картофелем и сметаной	200/5	2008	88	6,82	5,7	7,4	112,7	36,8	16,8	39,2	0,56	0,04	10,4	0,168	0,16
Плов из птицы	250	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
Кисель плодово-ягодный с вит. "С"	200	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 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
<b>Итого:</b>				43,4	44	101,5	1036	37,02	102,8	39,85	9,41	216,6	455	86,67	25,16

8 день

Обед

Салат витаминный с маслом растительным (2 вар) до 28.02/ Салат из свежесы с яблоками и маслом растительным с 01.03	60	2008/2011	42/54	0,9	9,06	5,1	105,6	21,6	10,2	16,2	0,66	0,018	15,6	0,19	1,44
Расоольник ленинградский с курой и сметаной	200/10/5	2008	91	6,1	5,8	17,2	163	33	25	84,8	1	0,08	8,2	0,18	0,2
Запеканка картофельная с мясом	250	2008	299	21,6	29,2	40,8	512	0,18	24	0,04	6,2	36	70	262	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
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
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
<b>Итого:</b>				34,2	64,06	138,2	1279,6	55	63,2	103,1	10,86	56,9	148,3	273,4	15,74

9 день

Обед

Салат "Школьные годы" с 01.03 Салат "Школьные годы" с пекинской капустой	60	2008	29	2,4	6,06	2,64	69	15,6	12	22,2	0,48	0,024	15,6	0,024	2,82
Борщ с картофелем, свиной и сметаной	200/10/5	2008	77	4,48	9,82	15,6	139,1	36	23,2	92	1,04	0,56	8	0,176	0,16
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	2008	231	10,9	4,8	4,1	103	0,31	0,06	3	2,6	25	150	16	0,7
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203	3	19	61	0,6	0,02	0	0,05	0,3
Напиток лимонный с вит.С	200	2008	436	0,2	0	25,7	105	8	3	5	0	0,01	13	0	0,1
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
Зефир обогащенный в индивидуальной 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
<b>Итого:</b>				25,6	32,88	126,04	852,2	62,91	57,26	183,3	4,82	37,21	205,3	30,24	12,25

10 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
---	----	------	----	-----	-----	-----	----	------	------	---	-----	----	------	---	------

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2008	100	3,9	2,96	20	121	24,2	23,4	72,8	1	0,096	8,2	0,028	0,28
Поджарка из свинины	75/25	1996	376	15,5	16,5	2,8	220	0,04	0	0,06	2,2	10	154	20	2
Картофельное пюре с морковью	150	2008	125	4,7	5,76	18,82	138,8	42,9	32,9	85,8	1,17	0,129	5,29	0,59	0,29
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
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
Печенье нежное обогащенное	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:				29,2	34,17	119,27	891,3	67,54	60,32	167,8	7,17	46,03	213,5	41,62	13,52

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