



Директор

2021г



Утверждаю

Генеральный директор ООО "Торговый дом А.П. 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 рецептов/	№ рецептуры 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															
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	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	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	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															
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	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
7 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
Зефир	35	к/к	к/к	4,65	1,95	46,35	213	0,15	0	0	0,45	9	6	21	0,3
Итого:				9,65	5,15	54,85	300	0,18	0,6	0,022	0,45	128	97	35	0,4
8 день															
Завтрак															
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
Булочка "Домашняя"	50	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:				4,9	2,6	42	212	14,07	8	14,01	3,5	53,52	56,5	8,5	0,4
9 день															
Коктейль молочный	200	к/к	к/к	6	0,2	8	62	252	30	196	0	0,8	2	0	0
Вафли обогащенные	35	к/к	к/к	1,65	1,55	46,2	213	0,045	0	0	0,15	3	7	1,95	0,3
Итого:				7,65	1,75	54,2	275	252	30	196	0,15	3,8	9	1,95	0,3
10 день															
Кисло-молочный напиток	100	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
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
11 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
Сдоба обыкновенная	50	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:				4,9	2,6	42	212	14,07	8	14,01	3,5	53,52	56,5	8,5	0,4
12 день															
Груша свежая	150	к/к	к/к	0,7	0,5	15,5	70,5	7,5	3	0,5	0	28,5	24	18	3
Зефир	35	к/к	к/к	4,65	1,95	46,35	213	0,15	0	0	0,45	9	6	21	0,3
Итого:				5,35	2,45	61,85	283,5	7,65	3	0,5	0,45	37,5	30	39	3,3

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