

Согласовано

Директор ГБОУ СОИГ № 1



2021 г.



Утверждаю:

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

Ю.А.Иванов



2021 г.

**Примерное цикличное 10-дневное сбалансированное платное меню горячего питания (полдник)
для групп продленного дня 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															
Бургер 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															
Бургер 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
7 день															
Макароны, 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 упак.	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
8 день															
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
9 день															
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
10 день															
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.