



УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор ООО "Торговый дом А.П. Иванов"
 Ю.А.Иванов
 "26" августа 2020 г.

**Примерное циклическое двухнедельное сбалансированное платное меню рационов горячего питания (обед) стоимостью 147 руб.
 для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)				
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день																
Обед																
Салат "Степной" 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 картофелем, свининой 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	
Гуляш из свинины	50/50	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	
Ватрушка 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	
Итого:				37,4	41,98	116,68	976,3	71,36	46,5	111,7	4,64	33,99	110,8	178	14,41	
2 день																
Обед																
Салат из свежих помидор и огурцов с м/р	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 говядины	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 упак.	1/125	к/к	к/к	5	3,2	8,5	87	0,03	0,6	0,022	0	119	91	14	0,1	
Итого:				28,3	30,3	78,36	685	24,23	31,22	74,43	6,16	149,4	282,1	46,16	9,36	
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	
Бефстроганов из свинины	50/50	1996	375	17,4	12,3	5,2	206,5	0,4	1	0,04	2,2	14	150	20	2	
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2	
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	
Итого:				34,2	48,6	119,5	1025,5	128,5	66	164	8,8	21,1	223,5	23,25	10,7	
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	
Бифштекс из свинины	80	к/к	к/к	10,3	16,2	0,1	188	0,03	0,06	0	1,2	9	12	101	2	
Овощи, припущенные в молочном соусе	150	2008	129	2,3	6,2	9	69	54	26	62	1	0,05	8	0,9	0,4	
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 индивид.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	
Итого:				23,7	37,85	93,4	780,2	104,4	68,07	208,5	6,6	53,81	75,46	133,6	12,71	
5 день																
Обед																
Салат "Полоньинский"/ с 01.03 Салат"Полоньинский" с пекинской капустой	60	2008	28	1,66	6,06	2,22	66	18	8,4	15	0,48	0,024	27,6	0,06	2,88	
Суп из овощей 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	50/50	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	
Итого:				28,3	32,2	138,07	933,9	53,23	120,6	146,2	5,47	65,33	238,5	33,49	11,21	
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 свиной	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	
Азу	200	2008	260	17,8	20	17,7	322	0,12	7	0,01	4,1	26	205	42	3	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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	
Ватрушка 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	
Итого:				36,9	38,184	100,74	901,5	58,52	45,5	114,1	6,26	42,97	231,2	50,66	18,05	
7 день																
Обед																
Яйцо 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	
Щи 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	200	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 упак.	1/125	к/к	к/к	5	3,2	8,5	87	0,03	0,6	0,022	0	119	91	14	0,1	
Итого:				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 свеклы 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	
Рассольник ленинградский с говядиной 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	
Индейка, тушеная с овощами	200	2008	308	35	31	27	534	0,24	0,8	40	3,6	90	400	80	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	
Итого:				47,6	65,86	124,4	1301,6	55,06	40	143,1	8,26	110,9	478,3	91,37	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	
Поджарка из свинины	50/15	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	
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 индивид.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	
Итого:				31,2	44,04	110,76	905	102,5	71,1	205,2	4,99	22,32	214,6	34,78	13,54	
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	
Гуляш из говядины	50/50	2008	290	15,7	15,9	3,1	218	0,04	1	0,01	2,2	14	150	20	2	

Рис отварной		150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203	3	19	61	0,6	0,02	0	0,05	0,3
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:					28,4	34,11	133,55	953,5	27,64	47,42	142,9	6,6	49,92	204,2	41,08	13,53

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

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

(Ю.А. Иванов)

