

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГОУ

2020 г

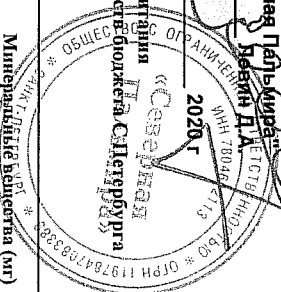
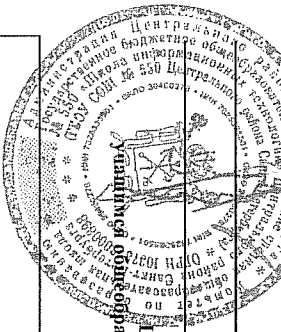
Дисциплине двухдневное сбалансированное меню рацион горячего питания (обед) стоимостью 167,00 руб. для предоставления питания «Северная» (для подготовочных столовых)

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный Директор

ООО "Северная Пальмира"

Владимир Владимирович

2020 г



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				

1 День

Обед

Салат из свежих огурцов с маслом растительным	80	2008	19	0,56	8,0	1,84	82,4	0,024	7,2	0,008	3,6	16,8	30,4	10,4	0,56
Суп картофельный с горохом и грибами	250/10	2008	99/73	7,5	4,6	26,5	178,0	0,18	6,0	0,21	0,6	53,0	149,0	40,0	2,1
Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	60/30	2008	291/372	15,38	16,5	33,06	344,7	0,138	3,5	143,112	4,6	52,7	153	38,1	3,12
Рис отварной	200	2008	325	5	8,4	43,8	270,6	0,026	0,0	0,066	0,4	4	81,3	25,34	0,8
Компот из апельсинов с витамином «С»	180	2008	399	0,45	0,09	30,6	126,9	0,02	70,8	0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,18
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный м и крошечными дрожжами	30	к/к	к/к	1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61
Булочка творожная	75	2008	479	8,8	4,2	32,1	216,0	0,07	0,03	0	0,75	42,0	10,5	87,0	0,6
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед 1 день:				44,18	45,22	188,9	1353,75	0,533	88,13	143,4	10,04	312	566	233,54	8,07

2 день

		Обед															
Квара молочная	100	56	2008	3,8	8,1	7,5	118,0	0,05	5,0	1,52	3,9	32,0	56,0	33,0	1		
Борщ со сметаной	250/5	2008	6,63	12,95	16,58	209,1	0,082	16,02	1,725	4,115	81,4	102	54,45	2,01			
Рыба жареная в масле	70	к/к	13,4	12,8	3,03	151,2	0,0	0,0	0,046	1,87	12,83	101	4,67	0,35			
Пюре картофельное с маслом сливочным	200/5	2008	4,725	11,42	28,54	185,5	0,2	13,5	0,032	0,35	67,2	124	39,8	1,61			
Компот из кураги с витамином «С»	180	2008	0,9	0,1	30,8	127,8	0,02	60	0,03	0,99	29,7	26,1	18,9	0,63			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	0	2,3	0	5,6			
Микроингредиенты																	
Ватрушка с творогом из витаминизированной муки	75	2004	741/764	6,1	3,2	21,7	141,3	0,06	0	0,02	0,5	28	58	7	0,4		
Апельсин	150	к/к	741	1,05	0,3	43,05	183,0	0,045	58,5	10,5	0,15	40,5	25,5	15,0	0,45		
Итого за обед 2 день:				39,805	50,57	171,6	1207,9	0,557	153,02	13,873	11,875	293,93	492,6	172,82	12,05		

3 день

		Обед															
Длино вареное с гарниром	40/30	к/к	к/к	4,5	15,1	4,1	233,3	0,07	9,0	0,24	2,9	41,5	95,8	21,4	1,6		
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2008	101	3,9	2,8	19,0	117,0	0,09	6,0	0,2	0,4	22,0	54,0	21,0	0,9		
Омлет ленивый	180	2008	306	18,2	20,0	11,2	302,4	0,072	27,0	0,0	4,68	68,4	171,0	3,6	3,6		
Сок	180	2008	399	0,45	0,09	30,6	126,9	0,02	70,8	0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,18		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6		
Микроингредиенты																	
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6		
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,3	53,2	0,029	9,99	4,995	0,2	15,98	10,99	8,99	2,2		
Итого за обед 3 день:				33,05	41,49	110,2	1011,1	0,531	122,79	5,435	8,72	182,88	342,59	61,29	14,08		

4 день

		Обед															
Салат из свежих помидоров и маслом растительным	80,0	2008	22	0,8	8,16	2,6	87,2	0,04	19,2	0,13	4,08	24,0	19,2	14,4	0,8		
Рисосольник ленинградский со сметаной	250/5	2008	91	2,9	5,3	17,0	127,3	0,09	8,02	0,28	0,2	29,3	76,0	26,4	1		
Шницель из говядины натуральной рубленый	60	2008	271	10,8	13,8	4,9	193,2	0,06	0,0	0,012	3,24	10,8	123,6	19,2	2,4		
Макаронны отварные	150	2008	332	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,0	0,03	0,8	11,0	36,0	7,0	0,8		
Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0,1	24,9	103,0	0,01	61,8	0,0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6		
Микроингредиенты																	
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6		
Копурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	11,9	91,0	14	0,1		
Итого за обед 4 день:				30,7	38,46	125,2	967	0,54	89,62	0,474	8,86	217,4	353	82,8	11,6		

5 день															
Обед															
Салат из сыра, яблок и огурцов	100	2008	27	9,3	13,7	3,5	174,0	0,03	6,0	0,11	1,2	346	20	205	1,1
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2008	76	3,1	5,1	11,9	105,3	0,05	11,02	0,22	0,2	47,3	55	24,4	1,3
Филе латвы жареное в масле	70	к/к	к/к	18,0	17,7	69,0	230,3	0,2	33,5	0,07	5,47	9,8	201,7	17,5	2,1
Пюре картофельное	200	2008	335	4,7	7,3	28,5	148,1	0,2	13,5	0,0	0,3	66,6	123,1	39,8	1,6
Компот из яблок с витамином «С»	180	2008	401	0,45	0,09	25,3	104,4	0,03	60,6	0,0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Микроингредиенты															
Пирожок слоеный из дрожжевого теста с творогом	75	2004	738/764	5,9	2,8	23,4	144,0	0,05	0,02	0	0,75	0,05	0	0,02	0,75
Дальесин	150	к/к	к/к	1,05	0,3	43,05	183,0	0,045	58,5	10,5	0,15	40,5	25,5	15,0	0,45
Итого за обед 5 день:				45,7	48,69	225,05	1181,1	0,705	1831,4	10,9	8,16	526,95	448,7	308,92	13,4

6 день															
Обед															
Салат витаминный/ с 01.03. Салат «Витаминка» (капуста пекинская, перец сладкий, лук зеленый, зеленый горошек, лимон, сахар, масло растительное)	100	2008 к/к	42 к/к	1,5	15,1	8,5	176,0	0,05	47,0	0,28	6,9	34,0	31,0	15,0	0,9
Суп картофельный с вермишелью	250	2008	100	3,9	2,8	20,0	121,0	0,11	8,0	0,20	0,3	23,0	64,0	25	1
Перчен говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	70/30	2008	261/373	18,8	12,0	12,5	235,2	0,27	16,8	7,5	2,8	26,6	319,2	22,4	7
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,8	6,2	50,2	274,6	0,04	0,0	0,04	0,12	14,6	104	34,6	0,8
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Микроингредиенты															
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	13,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Мандарин	90	к/к	к/к	0,72	0,18	6,75	0,034	48,6	0,054	9,0	0,18	31,5	15,3	9,9	0,09
Итого за обед 6 день:				36,22	39,56	151,2	1067,954	49,338	75,454	17,02	10,75	161,1	546,1	114,1	18,51

7 день															
Обед															
Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	80	2008	23	0,72	8,1	2,32	84,8	0,032	14,4	8,0	3,82	19,2	23,2	12,8	0,72
Щи из квашеной капусты со сметаной	250/5	2008	85	2,4	4,2	4,0	60,2	0,016	9,7	0,17	0,16	38,0	27,2	13,6	0,5
Филе рыбы жареное	70	2008	233	11,3	10,4	3,03	151,2	0,0	0,0	0,046	1,87	12,83	101,5	4,67	0,35
Пюре картофельное с маслом сливочным	200/5	2008	335	3,1	9,5	20,3	178,5	0,14	5,0	32,54	0,25	47,5	85,5	29,0	1,1
Кусель плодово - ягодное с витамином «С»	180	2008	411	0,1	24,9	103,0	103,0	0,01	61,8	0,0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Микроингредиенты															
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	13,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед 7 день:				28,22	38,6	99,05	843	0,478	91,5	40,778	6,64	259,83	335,6	75,87	9,27

8 день															
Обед															
Икра свекольная	100	2008	56	4,2	8,1	10,1	130,0	0,03	9,0	0,02	3,7	45,0	56,0	27,0	1,8
Суп - лапша домашняя	230	2008	106	3,3	4,3	13,8	107,0	0,04	1,0	0,21	0,3	19,0	30,0	9,0	0,5
Филе птицы жареное в яйце	70	к/к	к/к	18,0	17,7	69,0	230,3	0,2	33,5	0,07	5,47	9,8	201,7	17,5	2,1
Рагу овощное	200	2008	350	2,3	4,5	10,6	79,3	0,39	7,6	0,5	0,27	41,0	83,9	17,3	0,73
Сок	180	2008	399	0,45	0,09	30,6	126,9	0,02	70,8	0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микродозированный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Ватрушка с творогом из витаминизированной муки	75	2004	741	6,1	3,2	21,7	141,3	0,06	0	0,02	0,5	28	58	7	0,4
Банан	100	к/к	к/к	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,02	0,04	8	28	42	0,6
Итого за обед 8 день:				39,05	40,09	197,2	1002,8	0,88	131,9	0,84	10,37	169,3	470,4	126,1	11,91

9 день															
Обед															
Салат из свежей с зеленым горошком с маслом растительным	100	2011	53	4,7	19,5	7,0	224,0	0,02	6,0	0,05	6,7	168,0	24,0	111,0	1,7
Ветчина порционная	30	1997	30	4,0	1,4	0	28,4	0,08	0	0	0,09	5,85	60,3	5,85	3,23
Рассолынк со сметаной	250/5	2008	89	6,5	11,16	34,54	264,6	0,2	17,6	0,452	0,44	63,8	157,8	57,4	2,2
Плов из свинины	250	2011	779	25,3	34,3	48,5	603,75	0,1	1,25	0,9	10,0	35,0	306,25	71,3	3,75
Напиток клюквенный	180	2008	437	0,09	0,09	22,41	92,7	0,009	3,6	0,0	0,09	3,6	2,7	3,6	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микродозированный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,3	53,2	0,029	9,99	4,995	0,2	15,98	10,99	8,99	2,2
Итого за обед 9 день:				46,59	69,95	157,75	1444,95	0,688	38,44	6,397	17,97	313,03	562,04	258,14	19,28

10 день															
Обед															
Салат из красной фасоли	100	2008	47	7,5	5,7	14,7	140,0	0,15	7,0	0,04	2,5	53,0	137,8	34,0	2,3
Суп из овощей	230	2008	95	2,4	3,56	8,16	72,8	0,064	61,6	0,18	0,56	20,8	35,2	16,0	0,72
Тедтели из говядины в соусе сметанном	60/30	2008	283	8,9	10,4	6,6	156,0	0,04	1,0	0,0	3,0	8,0	77,0	10,0	1
Пюре картофельное	200	2008	333	1,925	7,22	15,64	136,1	0,007	13,9	0,062	0,2	12,9	53,25	21,5	0,78
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микродозированный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Зефир обогащенный в индивидуальной упаковке	1/35	к/к	к/к	0,7	4,2	24,8	141,1	0	0	0	0,1	9,3	18,66	13,99	1,1
Мандарины	80	к/к	к/к	0,64	0,16	6,0	0,048	43,2	0,048	8,0	0,16	28,0	13,6	8,8	0,08
Итого за обед 10 день:				26,165	32,92	113,55	820,848	43,579	87,148	8,282	6,52	146,9	348,11	111,49	14,17

11 день															
Обед															
Огулец соевый	40	к/к	к/к	0,28	0,04	0,76	4,4	0,012	2,8	0,001	0,04	6,8	12,0	5,6	0,2
Борщ сибирский со сметаной	250/5	2008	80	2,93	6,05	10,78	120,3	0,0315	10,02	0,005	0,215	55,4	55,05	23,45	1,01
Рыба тушеная в томате с овощами	100	2008	231	10,9	4,8	4,1	103,0	0,06	3,0	0,31	2,6	25,0	150,0	16,0	0,7
Картофель отварной	(50/50)	2008	200	3,8	6,2	31,2	197,2	0,014	27,8	0,06	0,30	24,6	104,6	43,0	1,54
Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	61,8	0,0	0,1	6,3	3,6	3,6	0,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Микроэлементы	25/20	2008	5	5,8	9,05	10,85	146,55	10,3	7,6	48,5	0,72	0,045	0,0	0,0	0,13
Бутерброд с колбасой	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Котлетки фаршковые в индивидуальной упаковке				32,11	31,24	114,49	865,45	10,46	113,62	48,9	3,97	239,445	416,25	105,65	10,08
Итого за обед 11 день:															

12 день															
Обед															
Винегрет овощной с маслом растительным	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123,0	0,02	15,0	0,25	4,6	38,0	36,0	19,0	1,0
Суп крестьянский со сметаной	250/5	2008	94	2,8	4,8	10,1	94,0	0,048	8,0	4,14	1,9	30,7	56,84	16,36	0,73
Гуляш из говядины	50/50	2008	259	15,7	15,9	3,1	218,0	0,04	1,0	0,01	2,2	14,0	150,0	20,0	2,0
Макаронные отварные	200	2008	332	7,3	6,4	41,5	153,4	0,08	0	0,04	1,06	14,6	47,8	9,3	1,06
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Микроэлементы	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,3	53,2	0,029	9,99	4,995	0,2	15,98	10,99	8,99	2,2
Итого за обед 12 день:				34,1	40,88	123,85	902,7	0,485	37,59	9,435	10,41	144	314	80,85	15,71
Итого за 12 дней				439,09	519,37	1798,44	12747,798	60,1155	1292,858	299,108	114,29	2956,33	4981,47	1731,6	163,58

* - с 01.03 в рецептуре блюда лук репчатый заменен на лук зеленый

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дети принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Мольнико М.П., Тугельна В.А.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания Детей. Москва, Дети принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Мольнико М.П., Тугельна В.А.

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008. Под редакцией Куртовой М.Н.

- Сборник методических рекомендаций по организации общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебпроддизформ, 1986.

- Сборник рецептов блюд, соответствующих СанПиН 2.4.5.2409-08

- Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08

- Допускается отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонных замены овощей и фруктов