

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор АО КСП « Волна»

_____ / Н.О. Яхина /
(подпись) (расшифровка подписи)

« ____ » _____ г.

**Примерное меню
вариантов полдников для образовательных учреждений
Невского района г. Санкт – Петербурга на 2018 год**

Наименование	Выход (г)	Белки /г/		Жиры /г/		Угле - воды (г)	Энерге ти ческая ценнос ть (ккал)	Витамины /мг/				Минеральные вещества / мг/				Техно логич еская и норма тивна я докум ентац ия	№ реце птур ы или техн олог ичес кой карт ы
		всего	в т.ч. живо тн.	всего	в т.ч.рас тит.			В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1 вариант																	
Запеканка рисовая с творогом и джемом	130/25	6,9	6,0	6,8	4,6	35,5	213,8	0,03	0,050	0,022	0,74	48,1	33,13	23,11	0,70	2008	193
Кофейный напиток	180	1,35	0,9	1,2	0,8	20,2	96,3	0,02	0,01	1,0	0,0	54,9	40,5	6,3	0,9	2008	432
Итого:	45-00	8,25	6,9	8	5,4	55,7	310,1	0,05	0,06	1,022	0,74	103	73,63	29,41	1,6		
2 вариант																	
Сосиска отварная	30	3,4	3,2	7,3	0,4	0,1	79,8	0,06	0,0	0,0	0,12	10,8	48,6	6,0	0,6	2008	254
Салат картофельный с огурцами солеными -	60	0,8	0,0	5,4	5,4	6,0	101	0,02	10,4	0	3,6	21,6	37,6	31,2	2,48	1997	59

овощной																	
Сдоба обыкновенная	40	2,88	1,1	1,682	0,3	21,28	112,8	0,048	0,0	0,008	0,64	6,4	23,2	4,0	0,32	2008	464
Чай с сахаром	180	0,2	00	00	00	13,5	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	7,2	4,6	0,7	2008	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,3	0,2	0,07	8,4	42,8	0,07	0,0	0,0	0,016	3,48	18,0	5,67	0,48	к/к	к/к
Итого:	45-00	8,58	4,6	14,582	6,17	49,28	388,6	0,198	10,4	0,008	4,376	49,58	134,6	51,47	4,58		
3 вариант																	
Биточек «Школьник»	40	6,3	5,6	8,9	4,0	3,3	116,8	0,09	0,8	0	1,28	4,8	8,0	59,2	0,8	2008	277
Салат овощной с морской капустой, с маслом растительным	80	1,9	0,0	6,1	0,0	5,64	85,8	16,2	23,4	28,2	1,86	0,012	7,8	0	2,7	2008	64
Чай с сахаром	180	0,2	00	00	00	13,5	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	7,2	4,6	0,7	2008	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,3	0,2	0,07	8,4	42,8	0,07	0,0	0,0	0,016	3,48	18,0	5,67	0,48	к/к	к/к
Итого:	45-00	9,7	5,9	15,2	4,07	30,84	297,6	16,36	24,2	28,2	3,156	15,592	41	69,47	4,68		
4 вариант																	
Оладьи с яблоками	150/30	13,5	12,5	12,5	9,9	66,1	430,6	0,19	2,2	0,13	4,0	183,4	221,8	32,8	2,0	2008	446
Кофейный напиток	180	1,35	0,7	1,2	0,2	20,2	96,3	0,02	0,9	0,009	0,0	54,9	40,5	6,3	0,9	2008	432
Итого:	45-00	14,85	13,2	13,7	10,1	86,3	526,9	0,21	3,1	0,139	4	238,3	262,3	39,1	2,9		
5 вариант																	
Рыба-филе жареная	40	6,5	6,3	5,9	2,6	1,76	86,4	0,0	0,0	0,032	1,28	8,8	69,6	3,2	0,24	2008	233
Винегрет овощной	60	0,8	0,0	4,9	4,9	3,2	59,0	0,009	7,2	0,12	2,3	19,62	17,28	19,49	0,48	2008	51
Чай с сахаром	180	0,2	00	00	00	13,5	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	7,2	4,6	0,7	2008	430
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	0,2	0,07	8,4	42,8	0,07	0,0	0,0	0,016	3,48	18,0	5,67	0,48	к/к	к/к

обогащенный																	
Итого:	45-00	8,8	6,6	11	7,57	26,86	240,4	0,079	7,2	0,152	3,596	39,2	112,08	32,96	1,9		
6 вариант																	
Биточки рубленные из птицы	40	7,4	4,2	5,7	2,5	6,8	108,0	0,0	6,4	0,06	1,4	32,8	65,6	15,2	0,8	2008	314
Вермишель отварная с маслом сливочным	100/5	3,725	0,5	7,32	0,1	20,94	164,7	0,04	0,0	0,052	0,65	7,9	24,95	5	0,61	2008	331
Чай с сахаром	180	0,2	00	00	00	13,5	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	7,2	4,6	0,7	2008	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,65	0,15	0,1	0,035	4,2	21,4	0,035	0,0	0,0	0,008	1,75	9,0	2,85	0,24	к/к	к/к
Итого:	45-00	11,975	4,85	13,12	2,635	45,44	346,3	0,075	6,4	0,112	2,058	49,75	106,75	27,65	2,35		
7 вариант																	
Котлета из говядины	40	6,0	5,7	6,2	2,8	5,0	104,0	4,8	9,6	67,7	0,8	0,032	0	0	1,46	2008	272
Салат « Степной»	80	3,0	0,0	11,0	11,0	6,63	116,5	0,05	6,8	0,38	4,2	17,0	55,2	24,0	0,77	2008	30
Чай с сахаром	180	0,2	00	00	00	13,5	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	7,2	4,6	0,7	2008	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,3	0,2	0,07	8,4	42,8	0,07	0,0	0,0	0,016	3,48	18,0	5,67	0,48	к/к	к/к
Итого:	45-00	10,5	6	17,4	13,87	33,53	315,5	4,92	16,4	68,08	5,016	27,812	80,4	34,27	3,41		
8 вариант																	
Запеканка из творога с морковью с молоком сгущённым	100/20	5,7	5,7	12,7	0,5	62,78	394,0	0,076	2,56	0,4	2,24	129,72	7,7	32,1	1,12	2008	210
Чай с сахаром	180	0,2	00	00	00	13,5	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	7,2	4,6	0,7	2008	430
Итого:	45-00	5,9	5,7	12,7	0,5	76,28	446,2	0,076	2,56	0,4	2,24	137,02	14,9	36,7	1,82		
9 вариант																	
Омлет натуральный	100	7,7	6,8	12,72	3,84	1,44	151,3	0,04	0	0,14	2,64	5,12	132,4	10,16	1,44	2008	214

Кофейный напиток	180	1,35	0,7	1,2	0,2	20,2	96,3	0,02	0,9	0,009	0,0	54,9	40,5	6,3	0,9	2008	432
Булочка сдобная	40	2,88	1,1	1,682	0,3	21,28	112,8	0,048	0,0	0,008	0,64	6,4	23,2	4,0	0,32	2008	464
Итого:	45-00	11,93	8,6	15,602	4,34	42,92	360,4	0,108	0,9	0,157	3,28	66,42	196,1	20,46	2,66		
10 вариант																	
Котлета рубленая из птицы	40	7,4	4,2	5,7	2,5	6,8	108,0	0,0	6,4	0,06	1,4	32,8	65,6	15,2	0,8	2008	314
Салат картофельный с зелёным горошком и маслом растительным	100	4,0	0,0	7,0	7,0	12,0	130,0	2,2	14,0	0,0	2,0	148,0	82,0	74,4	1,8	2011	40
Чай с сахаром	180	0,2	00	00	00	13,5	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	7,2	4,6	0,7	2008	430
Батон нарезной обогащённый	15	1,1	0,1	0,4	0,2	7,7	39,3	0,02	0	0	0,26	2,85	9,75	1,95	0,18	к/к	к/к
Итого:	45-00	12,7	4,3	13,1	9,7	40	329,5	2,22	20,4	0,06	3,66	190,95	164,55	96,15	3,48		
11 вариант																	
Оладьи с джемом	150/25	11,2	2,3	10,4	8,7	75,5	440,1	0,1	8,2	4,0	4,7	127,2	165,4	30,7	2,0	2008	444
Чай с сахаром	180	0,2	00	00	00	13,5	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	7,2	4,6	0,7	2008	430
Яблоко	100	0,4	0,0	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	к/к	к/к
Итого:	45-00	11,8	2,3	10,8	9,1	98,8	539,3	0,13	18,2	9	4,9	150,5	183,6	44,3	4,9		
12 вариант																	
Биточек рыбный	50	6,5	0,94	4,62	4,2	7,5	112,5	0,05	0	0,03	2,35	26,0	77,8	76,7	0,82	2008	239
Пюре картофельное	100	2,1	0,07	3,6	0,13	13,5	94,0	0,09	3,3	0,03	0,13	31,3	56,67	19,33	0,73	2008	335
Чай с сахаром	180	0,2	00	00	00	13,5	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	7,2	4,6	0,7	2008	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,65	0,15	0,1	0,035	4,2	21,4	0,035	0,0	0,0	0,008	1,75	9,0	2,85	0,24	к/к	к/к
Итого:	45-00	9,45	1,16	8,32	4,365	38,7	280,1	0,175	3,3	0,06	2,488	66,35	150,67	103,48	2,49		