согласовано:

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по городу Санкт - Петербургу

Н.С. Башкетова

"____" _____ 2018г.

"Утверждаю"
Генеральный директор
ЧОУ "Санкт - Петербургская гимназия "Альма Матер"
_____ Т. А. Шур
"__" ____ 2018г.

Утверждаю

Генеральный директор ООО "Перспектива"

В. А. Дубинин

"____" ____ 2018г.

цикличное 15- дневное трехнедельное меню рационов горячего питания для детей с 7 до 11 лет (завтрак, обед). НОУ "Санкт - Петербург гимназия "Альма Матер" по адресу: г. Санкт - Петербург, ул. Шпалерная, д.50-а

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№рецептуры
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	
		г	г	г	г	ккал									
День 1(понедельник)															
Завтрак															
1	каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	7,89	10,80	46,40	314,36	0,14	1,00	0,04	0,72	134,42	201,82	40,76	2,24	173
2	бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157,22	0,04	0,11	0,06	0,47	139,2	96	9,45	0,49	3
3	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	61,56	0,00	2,81	0,00	0,00	14,20	4,39	2,39	0,35	377
4	плоды и ягоды свежие (апельсины, мандарины)	100	1,20	0,20	16,20	71,40	0,06	90,00	0,00	0,00	51,00	0,30	19,50	0,45	к/к
	Итого:		**15,02**	**19,32**	**92,64**	**604,54**	**0,24**	**93,92**	**0,10**	**1,19**	**338,82**	**302,51**	**72,10**	**3,53**	
Обед															
1	салат зеленый с огурцами и помидорами	50	0,52	3,04	1,28	34,56	0,02	5,69	0,00	0,35	17,87	16,32	11,31	0,33	19
2	салат картофельный с сельдью	50	2,67	2,60	5,50	56,08	0,05	5,14	0,00	1,45	11,70	53,96	11,45	0,40	36
3	суп-лапша домашняя	200	2,00	4,40	9,20	84,40	0,05	0,50	0,00	2,58	28,55	38,50	10,68	0,65	113
4	котлета домашняя	100	13,10	15,30	8,60	224,50	0,15	0,22	1,91	2,63	17,59	119,48	17,87	1,91	271
5	каша рассыпчатая (греча)	200	11,10	2,80	46,50	255,60	0,14	1,00	0,04	0,72	134,42	201,82	40,76	2,24	171
6	напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,13	10,30	43,57	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64	388
7	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	40	0,88	1,00	19,40	90,12	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
8	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	0,28	1,18	9,80	50,94	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
	Итого:		**30,85**	**30,45**	**110,58**	**839,77**	**0,46**	**112,55**	**1,95**	**9,17**	**240,87**	**467,12**	**100,70**	**6,65**	
	Итого за день		**45,87**	**49,77**	**203,22**	**1444,31**	**0,70**	**206,47**	**2,05**	**10,36**	**579,69**	**769,63**	**172,80**	**10,18**	