

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор АО КСП «Волна»

И.О. Яхина /  
 (подпись) (расшифровка подписи)  
 «Комбинат социального питания «Волна» 202\_\_ г.  
 Санкт-Петербург

**Примерное меню**

**вариантов полдников (стоимостью 70 руб.)**

**для образовательных учреждений Невского района г. Санкт – Петербурга на 2023- 2024 учебные года**

Наименование	Выход /г/	Белки /г/	Жиры /г/	Углеводы /г/	Энергетическая ценность /ккал/	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1 вариант</b>							
Картофельная запеканка с мясом	125	10,8	14,6	20,4	256,0	2008	299
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>12,6</b>	<b>15,55</b>	<b>42,1</b>	<b>352</b>		
<b>2 вариант</b>							
Пицца « Солнечная»	100	8,6	8,7	32,7	245,0	2011	413т/т/к
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	2008	431
<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>8,9</b>	<b>8,8</b>	<b>47,9</b>	<b>307</b>		
<b>3 вариант</b>							
Закрытый бутерброд с бифштексом рубленным из говядины, соусом школьным и зелёным салатом (- гамбургер)	112 (40/20/50/2)	11,2	11,3	32,4	276,1	2008	10 т/т/к
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
					<b>336,1</b>		

<b>4 вариант</b>							
Лазанья по - школьному из филе кури	115	11,6	11,8	38,8	307,8	к/к	к/к
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
<b>Итого:</b>	<b>315</b>	<b>11,8</b>	<b>11,9</b>	<b>53,8</b>	<b>367,8</b>		
<b>5 вариант</b>							
Свежие овощи (огурец или помидор )	30	0,42	0,06	1,14	6,6	2011	71
Филе кури на шпажке	60	12,6	7,6	0,4	94	2008	313 т/т/к
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>14,42</b>	<b>8,95</b>	<b>24,344</b>	<b>235,7</b>		
<b>6 вариант</b>							
Ватрушка пикантная	100	8,6	8,7	29,7	235,0	2008	454т/т/к
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	2008	431
<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>8,9</b>	<b>8,8</b>	<b>44,9</b>	<b>297,0</b>		
<b>7 вариант</b>							
Закрытый горячий бутерброд с филе кури, помидором и зеленью (- сэндвич)	132 (50/30/50/2)	12,8	8,05	32,0	242,0	2008	10 т/т/к
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
<b>Итого:</b>	<b>332</b>	<b>13</b>	<b>8,15</b>	<b>47,0</b>	<b>302,0</b>		
<b>8 вариант</b>							
Ветчина, запечённая с сыром в тесте	120	9,1	9,3	30,8	285,8	1996	701 т/т/к
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	2008	431
<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>12,8</b>	<b>15,85</b>	<b>42,8</b>	<b>412,2</b>		
<b>9 вариант</b>							
Биточки рубленые из говядины	50	7,5	7,7	6,3	125,0	2008	272
Макаронны отварные	150	5,5	4,8	31,3	191,0	2008	331
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>13,2</b>	<b>12,6</b>	<b>52,6</b>	<b>376</b>		
<b>10 вариант</b>							
Закрытый бутерброд с запеченной сосиской, соусом пикантным, сыром и зеленью (-хот дог)	126 (45/15/15/50/1)	11,5	11,9	30,9	268,6	2008	10 т/т/к
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
<b>Итого:</b>	<b>326</b>	<b>11,7</b>	<b>12</b>	<b>45,9</b>	<b>328,6</b>		