

СОГЛАСОВАНО:

Главный Государственный
санитарный врач по Невскому и
Красногвардейскому районам
г. Санкт-Петербурга

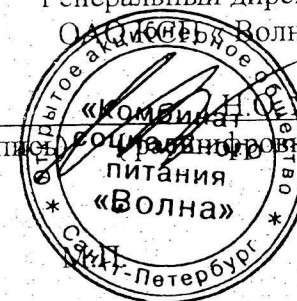
В. Воденко /
(подпись) (расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ОАО «Береговая Волна»

Н. Сеяхина /
(подпись) (расшифровка подписи)



Примерное меню вариантов завтраков « Бистро » для образовательных учреждений Невского района г. Санкт – Петербурга на 2016-2017 года

Наименование	Выход (г)	Белки /г/		Жиры /г/		Угле- воды (г)	Энерге- тичес- кая ценность (ккал)	Витамины /мг./				Минеральные вещества / мг/				Техно- логич- еская и норм- ативн- ая доку- мента- ция
		всего	В т.ч. живо- тные	всего	В т. ч. растит- ельные			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 вариант																
Оладьи с творогом, повидлом	100/15	14,6	6,75	13,9	2,75	55,3	404,6	0,12	0,19	0,013	4,1	48,9	106,14	16,3	1,17	2010
Кофейный напиток	180	1,35	0,7	1,2	0,2	20,2	96,3	0,018	0,9	0,009	0,0	54,9	40,5	6,3	0,9	2008
Итого:	38-00	15,95	7,45	15,1	2,95	75,5	500,9	0,138	1,09	0,022	4,1	103,8	146,64	22,6	2,07	

6 вариант																	
Сэндвич с филе курицы	30/50	17,8	13,9	5,0	3,0	27	226	0,09	9	0,11	1,1	34	132	21	1,4	2008	10
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	43
Итого:	38-00	18	13,9	5	3	40,5	278,2	0,09	9	0,11	1,1	41,3	139,2	25,6	2,1		
7 вариант																	
Кофейный напиток	180	1,35	0,7	1,2	0,2	20,2	96,3	0,018	0,9	0,009	0,0	54,9	40,5	6,3	0,9	2008	43
Ватрушка с творогом	75	12,4	9,8	5,2	0,8	37,4	257,3	69,0	14,15	17,2	1,14	0,11	0,06	0,15	1,12	к/к	к/к
Итого:	38-00	13,75	10,5	6,4	1	57,6	353,6	69,02	15,05	17,209	1,14	55,01	40,56	6,45	2,02		
8 вариант																	
Яблоко в слойке	100/5	3,0	1,9	8,0	4,5	34,3	223,8	0,062	5,38	0,062	1,23	16,15	30,0	6,92	1,15	2008	420
Кисель плодово-ягодный	180	2,1	0,9	2,3	0,3	22,3	120,6	0,04	0,9	0,01	0,0	108,9	81,0	12,6	0,9	2008	43
Итого:	38-00	5,1	2,8	10,3	4,8	56,6	344,4	0,102	6,28	0,072	1,23	125,05	111	19,52	2,05		
9 вариант																	
Оладьи с джемом	100/15	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
Какао с молоком	180	2,1	0,9	2,3	0,3	22,3	120,6	0,04	0,9	0,01	0,0	108,9	81,0	12,6	0,9	2008	433
Итого:	38-00	13,3	3,2	12,7	9	97,8	560,7	0,14	9,1	4,01	4,7	236,1	246,4	43,3	2,9		
10 вариант																	
Бутерброд «Школьник»	40/40																
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
Котлета рубленая из птицы	40	7,4	7,0	7,1	3,0	6,8	108,0	0,04	6,4	0,006	1,44	32,8	65,6	15,2	0,8	2008	314
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:	38-00	10,48	8,1	8,782	3,3	41,58	273	0,088	6,4	0,014	2,08	46,5	96	23,8	1,82		

2 вариант																	
Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	50 (20/10/20)	5,5	5,0	6,0	0,3	11,9	123,3	0,05	0	0,025	0,5	75,0	9,17	74,17	0,58	2008	1
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	43
Итого:	38-00	5,7	5	6	0,3	25,4	175,5	0,05	0,0	0,025	0,5	82,3	16,37	78,77	1,28		
3 вариант																	
Сырники из творога с морковью, сгущенным молоком	80/15	12,4	12,1	11,4	4,8	25,8	255,6	0,06	0,95	1,3	2,87	138,9	141,93	25,1	0,67	2008	21
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	43
Итого:	38-00	12,6	12,1	11,4	4,8	39,3	307,8	0,06	0,95	1,3	2,87	146,2	149,13	29,7	1,37		
4 вариант																	
Колбаса варёная, запеченная в тесте	30/50	7,7	5,3	9,2	0,5	26,6	223,2	0,13	0,0	0,33	1,12	17,3	85,96	12,04	0,94	1996	70
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	43
Итого:	38-00	7,9	5,3	9,2	0,5	40,1	275,4	0,13	0,0	0,33	1,12	24,6	93,16	16,64	1,64		
5 вариант																	
Блинчики с яблоками, маслом сливочным	135/5	8,5	0,46	5,54	4,62	51,9	375,0	0,13	5,77	0,07	3,92	151,5	155,8	26,54	3,46	2008	448
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	43
Итого:	38-00	8,7	0,46	5,54	4,62	65,4	427,2	0,13	5,77	0,07	3,92	158,8	163	31,14	4,16		