



"Согласовано"
 Директор ГБОУ *Сейт-Эль Мух*



Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

" 28 " 04 2022 г.

10 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,90	7,20	29,70	232,00
2010	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	50	12,60	10,50	14,60	166,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,10	0,00	10,20	41,80
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,70	0,20	6,40	32,30
Итого за прием пищи:			560	20,90	18,50	69,50	525,70
Обед							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	3,30	5,10	6,10	76,40
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	7,10	10,60	25,20	188,40
2008	243	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	100	13,00	11,50	22,40	241,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,80	6,50	24,40	162,90
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,10	0,10	12,10	51,20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			875	30,90	34,70	117,50	844,70
Всего за день:				51,80	53,20	187,00	1 370,40

Зав.производством:

Калькулятор:

Сейт-Эль Мух