



"Согласовано"
Директор ГБОУ



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

" 22 " 09 2022 г.

| 10 день | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| Сборник рецептов | № 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: