



"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

" 06 " 09 2022 г.

| 8 день | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 11,00 | 16,60 | 13,90 | 202,10 |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ | 80 | 3,60 | 0,30 | 21,60 | 170,00 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,10 | 0,00 | 10,00 | 40,20 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 1,60 | 0,60 | 8,60 | 53,60 |
| к/к | к/к | ЙОГУРТ ЖИРН.2,5% | 100 | 2,00 | 2,50 | 23,00 | 115,00 |
| Итого за прием пищи: | | | 550 | 18,30 | 20,00 | 77,10 | 580,90 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 35/56 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02 /ИКРА МОРКОВНАЯ С 01.03 | 100 | 1,70 | 5,10 | 4,60 | 75,80 |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 250/10 | 3,70 | 4,80 | 14,60 | 136,20 |
| 2008 | 314 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 14,40 | 7,40 | 13,40 | 213,80 |
| 2008 | 326 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 180 | 4,40 | 5,20 | 42,20 | 241,00 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С | 180 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 118,00 |
| 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: | | | 870 | 27,80 | 23,40 | 110,80 | 909,60 |
| Всего за день: | | | | 46,10 | 43,40 | 187,90 | 1 490,50 |

Зав.производством:

Калькулятор: