



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

" 13 " мая 2022 г

| 11 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 7,3 | 9,5 | 16,8 | 165 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 15/25 | 5,6 | 5,2 | 12,9 | 116 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 2,3 | 1,2 | 22,4 | 85 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| к/к | к/к | ЙОГУРТ ЖИРН. 2,5% | 100 | 2,0 | 2,8 | 23,0 | 127 |
| Итого за прием пищи: | | | 560 | 18,7 | 19,3 | 85,4 | 545,3 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 52/29 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 80/20 | 3,5 | 8,9 | 6,5 | 104,3 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 250 | 5,7 | 4,5 | 14,1 | 109 |
| к/к | к/к | ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ | 100 | 10,9 | 9,1 | 17,7 | 206 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,5 | 5,7 | 37,5 | 229,2 |
| 2008 | 439 | НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ | 180 | 0,6 | 0,2 | 28,6 | 67 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 760 | 30,7 | 29,3 | 127,4 | 828,4 |
| Всего за день: | | | | 49,4 | 48,6 | 212,8 | 1 373,7 |

Зав. производством:

Калькулятор: