

"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 (для буфетов-распределов)**

" 21 " марта 2022 г

| 3 день               |                         |  |              |                  |         |             |                               |
|----------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| Сборник рецептур     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|                      |                         |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>       |                         |  |              |                  |         |             |                               |
| 2008                 | 189                     | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200          | 8,6              | 11,8    | 24,5        | 243                           |
| 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                     | МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                      | 85           | 0,2              | 0,0     | 16,7        | 56                            |
| Итого за прием пищи: |                         |  | 550          | 18,2             | 18,8    | 86,8        | 552,2                         |
| <b>Обед</b>          |                         |  |              |                  |         |             |                               |
| 2008                 | 43                      | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *           | 100          | 1,6              | 8,7     | 13,9        | 92,0                          |
| 2008                 | 75                      | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ                                     | 250/5        | 3,8              | 7,3     | 9,1         | 123                           |
| 2008                 | 280                     | РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ                    | 100          | 13,8             | 8,4     | 10,3        | 189                           |
| 2008                 | 331                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                          | 180          | 6,5              | 5,7     | 37,6        | 229                           |
| 2008                 | 441                     | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                          | 180          | 0,6              | 0,3     | 22,0        | 92,7                          |
| 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: |                         |  | 865          | 29,8             | 31,3    | 115,9       | 839,3                         |
| Всего за день:       |                         |  |              | 48,0             | 50,1    | 202,7       | 1 391,5                       |

Зав.производством:  
 Калькулятор: