



Ежедневное меню рационов питания (завтрак-1, завтрак-2, обед, полдник, ужин-1, ужин-2) для обеспечения льготным питанием воспитанников в возрасте от 7 до 11 лет ГБОУ школы-интерната №20 Петроградского района г. Санкт-Петербурга

" 19 " февраля 2024 г.

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2008	215	ОМЛЕТ С СЫРОМ	140	16,4	25,9	2,3	307,8
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,2	0,1	2,5	15,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	7,1	29,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:			500	19,7	27,0	32,0	451,7
<b>II Завтрак</b>							
2008	7	БУТЕРБРОД С ФОРЕЛЬЮ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/5/30	7,2	6,9	15,4	152,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0,0	6,5	27,1
Итого за прием пищи:			240	7,3	6,9	21,9	179,9
<b>Обед</b>							
2010	22	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	80	1,2	4,0	7,3	70,7
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,6	4,1	5,7	68,5
2008	314	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,8	17,3	14,5	271,4
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,4	7,7	15,0	139,2
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,1	19,8	77,3
к/к	к/к	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8
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:			775	24,2	34,8	100,8	811,5
<b>Полдник</b>							
2008	469	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	4,7	2,5	29,5	158,3
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1,0	0,1	20,2	86,2
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	1,8	0,4	16,2	86,0
Итого за прием пищи:			630	8,5	3,2	86,1	416,5
<b>Ужин</b>							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,4	6,1	8,1	92,6
2008	260	АЗУ	240	20,1	20,0	21,8	347,9
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0,0	6,4	26,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого за прием пищи:			605	27,2	27,4	72,9	647,7
<b>Ужин 2</b>							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,1	101,7
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			200	7,0	5,4	19,4	154,1
Всего за день:				93,9	104,7	333,1	2 661,4

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_



Ежедневное меню рационов питания (завтрак-1, завтрак-2, обед, полдник, ужин-1, ужин-2) для обеспечения льготным питанием воспитанников в возрасте от 12 до 18 лет ГБОУ школы-интерната №20 Петроградского района г. Санкт-Петербурга

" 19 " *февраль* 2024 г.

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2008	215	ОМЛЕТ С СЫРОМ	140	16,4	25,9	2,3	307,8
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	90	2,7	0,2	5,7	34,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	7,1	29,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:			550	21,2	27,1	35,2	471,1
<b>II Завтрак</b>							
2008	7	БУТЕРБРОД С ФОРЕЛЬЮ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10/30	12,1	13,0	15,5	227,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0,0	7,3	30,6
Итого за прием пищи:			285	12,3	13,0	22,8	257,6
<b>Обед</b>							
2010	22	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	1,4	5,1	9,0	88,5
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,9	4,9	7,1	83,2
2008	314	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,6	19,1	16,2	301,3
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	180	2,9	9,1	17,8	167,8
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,1	19,8	77,3
к/к	к/к	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8
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:			885	27,0	39,9	108,4	902,5
<b>Полдник</b>							
2008	469	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	4,7	2,5	29,5	158,3
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	23,5	99,5
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	1,8	0,4	16,2	86,0
Итого за прием пищи:			650	8,5	3,2	89,4	429,8
<b>Ужин</b>							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,4	6,1	8,1	92,6
2008	260	АЗУ	280	23,4	23,2	25,5	405,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0,0	7,3	30,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	85	5,6	0,7	36,0	173,4
Итого за прием пищи:			740	35,9	32,0	112,9	885,8
<b>Ужин 2</b>							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,1	101,7
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			200	7,0	5,4	19,4	154,1
<b>Всего за день:</b>				<b>111,9</b>	<b>120,6</b>	<b>388,1</b>	<b>3 100,9</b>

Зав. производством: *[подпись]*  
 Калькулятор:

"Согласовано"  
Директор ГБОУ



**Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

" 19 " февраля 2024 г

1 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>							
2017	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,50	5,30	23,20	168,60
2016	231	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	70	4,10	9,10	2,30	118,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5,10	5,00	10,70	108,10
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
ТТК	1	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>535</b>	<b>19,40</b>	<b>22,00</b>	<b>69,00</b>	<b>576,20</b>
<b>Обед</b>							
2016	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,70	3,70	2,80	47,50
2016	72	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	2,30	4,10	4,80	76,80
2016	264	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	240	15,10	14,50	28,70	327,10
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,20	18,20	82,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>760</b>	<b>24,60</b>	<b>24,00</b>	<b>94,20</b>	<b>729,80</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,00</b>	<b>46,00</b>	<b>163,20</b>	<b>1 306,00</b>

Зав.производством:

Калькулятор:

"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**

" 19 " февраля 2024 г

**1 день**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2017	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,50	5,30	23,20	168,60
2016	231	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	80	4,70	9,80	2,70	126,80
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/20	7,50	7,90	10,70	144,40
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
ТТК	1	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			575	23,90	26,20	80,00	674,90
<b>Обед</b>							
2016	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,10	6,20	4,70	79,10
2016	72	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	2,70	4,60	6,00	87,40
2016	264	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	280	17,60	16,90	33,50	381,90
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого за прием пищи:			930	29,30	29,70	113,40	880,20
Всего за день:				53,20	55,90	193,40	1 555,10

Зав. производством:

Калькулятор: