



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

" 15 " *марта* 2024 г.

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
10 день							
Завтрак							
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,4	5,1	12,9	120,1
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,9	8,3	29,1	211,7
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3,1	2,5	12,0	83,0
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	2,5	23,0	127,0
Итого за прием пищи:			560	16,9	19,0	87,3	594,2
II Завтрак							
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/25	2,0	9,0	13,0	140,3
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	4,9	8,6	1,0	101,0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,0	4,2	14,1	114,1
Итого за прием пищи:			285	11,9	21,8	28,1	355,4
Обед							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	80/20	3,6	7,1	6,9	106,3
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	4,5	18,8	139,0
к/к	к/к	ФИЛЕ КУРЫ ЗАПЕЧЕНОЕ	100	20,7	24,5	7,5	332,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,8	244,3
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,1	19,8	77,3
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:			860	40,1	42,8	117,8	1 013,1
Полдник							
2008	4	БУТЕРБРОД С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	30/30	11,2	8,6	15,4	183,2
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:			360	12,6	9,1	45,9	316,2
Ужин							
1997	71/к/к	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ до 28.02 / ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) с 01.03	100	1,1	5,1	8,7	85,5
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	16,4	6,6	19,5	200,9
2010	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,2	177,6
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	90	6,0	0,8	38,2	183,6
Итого за прием пищи:			765	32,5	20,1	137,9	861,6
Ужин 2							
к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	180	3,6	2,7	5,4	86,4
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			200	5,1	3,3	15,7	138,8
Всего за день:				119,1	116,1	432,7	3 279,3

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 7 до 11 лет ГБОУ школы-интерната №20 Петроградского района г. Санкт-Петербурга

" 15 " марта 2024 г.

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
10 день							
Завтрак							
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,4	5,1	12,9	120,1
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,7	5,0	21,8	148,6
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3,0	2,5	11,7	81,3
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	2,5	23,0	127,0
Итого за прием пищи:			510	15,6	15,7	79,7	529,4
II Завтрак							
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20	1,6	8,9	10,4	127,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	4,9	8,6	1,0	101,0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,1	9,8	69,5
Итого за прием пищи:			260	9,1	19,6	21,2	297,7
Обед							
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	80/20	3,6	7,1	6,9	106,3
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,6	3,7	15,1	111,2
к/к	к/к	ФИЛЕ КУРЫ ЗАПЕЧЕНОЕ	90	18,8	22,0	6,7	299,7
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,1	19,8	77,3
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:			770	36,0	38,5	106,4	911,6
Полдник							
2008	4	БУТЕРБРОД С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	20/30	8,3	6,0	15,4	148,4
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:			350	9,7	6,5	45,9	281,4
Ужин							
1997	71/к/к	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ до 28.02 / ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) с 01.03	100	1,1	5,1	8,7	85,5
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	12,3	5,0	14,5	150,6
2010	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,1	176,9
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	55	3,6	0,5	23,3	112,2
Итого за прием пищи:			640	22,9	17,1	96,4	630,4
Ужин 2							
к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН,2,5%	180	3,6	2,7	5,4	86,4
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			200	5,1	3,3	15,7	138,8
Всего за день:				98,4	100,7	365,3	2 789,3

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

" 15 " марта 2024 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	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	9,90	14,70	37,40	306,20
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,00	0,10	1,10	6,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	6,70	27,40
2021	580	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,80	5,40	12,40	102,00
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	160	4,50	4,00	17,60	128,00
Итого за прием пищи:			630	18,40	25,30	96,40	677,40
Обед							
2017	40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,70	7,10	9,60	111,80
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,00	4,20	15,30	95,20
2016	271	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	9,70	5,00	9,40	124,50
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	180	3,20	10,90	20,30	159,70
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 АБРИКОСОВЫЙ	200	1,00	0,00	25,40	110,00
ТТК	1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			1030	26,40	29,20	137,10	884,00
Всего за день:				44,80	54,50	233,50	1 561,40

Зав. производством:

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

" 15 " марта 2024 г

10 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,70	11,10	28,00	255,20
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,00	0,10	1,10	6,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	6,70	27,40
2021	580	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,80	5,40	12,40	102,00
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			550	15,40	20,90	75,30	564,80
Обед							
2017	40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,60	4,30	5,80	67,10
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1,60	3,00	12,30	82,30
2016	271	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	9,70	5,00	9,40	124,50
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,70	9,10	16,90	133,10
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 АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,90	99,00
ТТК	1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			870	23,00	23,10	115,10	744,60
Всего за день:				38,40	44,00	190,40	1 309,40

Зав. производством:

Калькулятор: