



«Согласовано»
 106
 Директор БОУ
 10.06.2023

Ежедневное меню рациона горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компетенцией его стоимости (часть стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

« 16 » ноября 2023 г.

4 день									
Сборник рецептов	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2016	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,80	5,20	7,50	81,90		
2016	82	РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,00	4,20	15,30	95,20		
2017	260	ГУЛЯШ	100	9,70	20,40	2,50	174,40		
2016	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	200	4,00	6,40	37,90	245,10		
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		
2016	398	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,10	22,80	95,10		
	1	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00		
Итого за прием пищи:			1050	25,20	38,30	142,50	969,50		
Всего за день:				25,20	38,30	142,50	969,50		

Зав. производством: *Ольга К.*
 Калькулятор:

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

«Согласовано»
 106
 Директор БОУ
 «Средняя общеобразовательная школа № 106»
 «16» ноября 2023 г.

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
4 день						
			Пищевые вещества			

Завтрак						
Итого за прием пищи:						
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,60	4,70	20,80
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	70/15	9,40	8,30	21,70
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,20	0,00	6,90
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50
			570	19,90	17,30	76,50
			538,30			

Обед						
Итого за прием пищи:						
2016	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	3,10	4,50
2016	82	РАСОПЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1,60	3,00	12,30
2017	260	ГРЯН	90	8,70	18,40	2,30
2016	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,00	4,90	28,40
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,40	18,50
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20
2016	398	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,10	20,50
			760	20,30	31,00	107,70
			753,70			
			184,20			
			48,30			
			40,20			
			1292,00			

Зав. производством: *М. С. Сидорова*
 Калькулятор:

"Согласовано"

Директор ГБОУ

С.А. Шихов



АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ
(ЗАВТРАК - 96,00 РУБ, ОБЕД - 145,00 РУБ)

"16" ноября 2023 г.

Сборник рецептов		№ технологической карты	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
группы	группы				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

4 ДЕНЬ

Завтрак

Итого за прием пищи:								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,60	4,70	20,80	141,00	
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛИВЕННЫМ	70/15	9,40	8,30	21,70	194,80	
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60	
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,20	0,00	6,90	28,90	
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00	
Итого за прием пищи:		538,30						

Обед

Итого за прием пищи:								
2016	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	3,10	4,50	49,10	
2016	82	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1,60	3,00	12,30	82,30	
2017	260	ГУЛЯШ	90	8,70	18,40	2,30	157,00	
2016	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,00	4,90	28,40	184,20	
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	
2016	398	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,10	20,50	85,50	
Итого за прием пищи:		760						
Всего за день:		40,20						
		48,30						
		184,20						
		1 292,00						

Зав. производством:

Маслен

Калькулятор: