

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

ГБОУ Школа № 35

Мещерякова Е. С.

"01" сентября 2023 г.

" УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор
АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

О. Ю. Костенюк /

2023 г.



**Циклическое 10-дневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак)
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**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:			535	19,40	22,00	69,00	576,20
Всего за день:				19,40	22,00	69,00	576,20
2 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,10	4,50	18,30	131,90
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	70/15	9,40	8,30	21,70	194,80
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2013	654	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,60	0,90	9,10	51,70
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			565	19,80	18,00	76,20	552,00
Всего за день:				19,80	18,00	76,20	552,00
3 день							
Завтрак							
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	150	4,20	6,60	26,30	192,80
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	2,50	12,40	88,00
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,40	2,60	14,60	88,00
ТТК	1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			510	16,80	17,00	72,30	528,40
Всего за день:				16,80	17,00	72,30	528,40
4 день							
Завтрак							
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 СГУЩЕННЫМ	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:			570	19,90	17,30	76,50	538,30
Всего за день:				19,90	17,30	76,50	538,30

5 день**Завтрак**

2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,00	5,40	14,30	128,00
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	6,90	8,30	1,30	108,30
2022	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15/20	1,60	0,60	19,60	89,60
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
Итого за прием пищи:			535	17,20	16,90	68,00	507,40
Всего за день:				17,20	16,90	68,00	507,40

6 день**Завтрак**

2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4,50	5,20	19,10	146,70
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/20	3,90	3,50	10,60	89,90
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	2,50	12,40	88,00
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			530	17,80	15,50	69,20	498,20
Всего за день:				17,80	15,50	69,20	498,20

7 день**Завтрак**

2017	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,50	5,30	23,20	168,60
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	70/15	9,40	8,30	21,70	194,80
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2013	654	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,60	0,90	9,10	51,70
ТТК	1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			515	18,90	15,20	72,70	511,70
Всего за день:				18,90	15,20	72,70	511,70

8 день**Завтрак**

2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,10	4,50	18,30	131,90
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	6,90	8,30	1,30	108,30
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/20	3,90	3,50	10,60	89,90
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:			585	19,80	20,60	64,20	532,60
Всего за день:				19,80	20,60	64,20	532,60

9 день**Завтрак**

2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,00	5,40	14,30	128,00
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	70/15	9,40	8,30	21,70	194,80
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
Итого за прием пищи:			515	18,10	16,30	68,80	504,30
Всего за день:				18,10	16,30	68,80	504,30

10 день**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
Всего за день:				15,40	20,90	75,30	564,80
Итого за 10 дней:				183,10	179,70	712,20	5 313,90
Среднее значение за период:				18,31	17,97	71,22	531,39