

"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

" 30 " 01 2025 г

9 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ТТК № 118	118/1	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	150	4,20	6,60	26,30	192,80
ТТК № 76	76/1	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 44	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	81,00
Итого за прием пищи:			540	17,80	17,20	66,10	471,30
Обед							
ТТК № 54	54/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,40	0,10	1,10	7,20
ТТК № 134	134/1	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ)	200	2,90	5,60	7,80	105,20
ТТК № 67	67/1	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90	14,20	9,50	6,10	143,50
ТТК № 127	127/2	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	4,20	17,70	135,80
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
ТТК № 10	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
ТТК № 40	40/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,10	0,10	9,60	40,40
ТТК № 18	18/1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	4,10	4,10	23,80	121,90
Итого за прием пищи:			820	30,50	25,10	105,80	749,60
Всего за день:				48,30	42,30	171,90	1 220,90

Зав.производством:

Калькулятор:

Директор ГБОУ

"Согласовано"



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

" 30 " 01 2025 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							
ТТК № 118	118/1	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	200	5,60	8,90	35,10	241,10
ТТК № 76	76/1	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
ТТК № 60	60/1	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,40	2,60	14,60	88,00
ТТК № 44	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	180	5,00	4,50	19,80	97,20
Итого за прием пищи:			660	22,90	23,40	103,40	677,40
Обед							
ТТК № 54	54/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,70	0,10	1,90	12,00
ТТК № 134	134/1	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ)	250	3,40	6,00	9,80	118,40
ТТК № 67	67/1	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	120	18,90	12,70	8,10	191,30
ТТК № 127	127/2	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,80	5,00	21,20	162,90
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
ТТК № 10	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
ТТК № 98	98/2	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,10	22,80	95,10
ТТК № 18	18/1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	4,10	4,10	23,80	121,90
Итого за прием пищи:			1010	38,80	29,80	136,60	941,40
Всего за день:				61,70	53,20	240,00	1 618,80

Зав.производством:

Калькулятор:

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

" 30 " *сентября* 2025 г

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ТТК № 32	32/2	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	183	4,40	6,81	23,00	164,00
ТТК № 16	16/2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,98	4,97	10,60	108,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 90	90/3	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,16	0,05	9,66	43,00
Итого за прием пищи:			433	11,04	12,37	53,86	368,80
II Завтрак							
ТТК № 29	29/2	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	175	4,90	4,38	19,25	94,50
Итого за прием пищи:			175	4,90	4,38	19,25	94,50
Обед							
ТТК № 123	123/1	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,90	5,70	8,10	85,30
ТТК № 134	134/3	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	3,77	4,85	10,95	100,76
ТТК № 110	110/2	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ)	80	7,64	3,76	8,67	109,50
ТТК № 127	127/2	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	1,88	4,48	20,08	128,10
ТТК № 89	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,40
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 129	129/2	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,13	0,12	19,96	82,18
Итого за прием пищи:			740	18,42	19,89	96,88	647,84
Полдник							
ТТК № 117	117/1	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,00	7,83	25,92	180,00
ТТК № 358	358/1	НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,08	0,06	17,59	78,30
Итого за прием пищи:			250	4,08	7,89	43,51	258,30
Всего за день:				38,44	44,53	213,50	1 369,54

Зав.производством:

Калькулятор: