

Сотрудовано
директор ГБОУ

18.03.2017 г.



Листингное двухсельное сбалансированное меню районов горячего питания (завтрак, обед)
для представителей питания учащихся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Утверждено
Генеральный директор
АО "КСП Крайнего района"
И.А. Поткин И.А.



Наименование	Высота г	Температура кв и порционная допустимая (сборник технологии)	№ рецептуры или технологическ ой карты	Безопасность		Жирность		Углевод дод вещество		Энергетическая в ценность, ккал	Витаминная (мг)							Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	г	Всего г	г	Всего г	г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			

1 день															
Завтрак															
Омлет картофельный	170	2008	214	15,40	16,05	19,09	282,41	0,09	0,00	0,377	4,01	128,59	281,35	21,62	3,15
Брускет с помидом	30/5/20	2008	2	1,69	3,63	29,28	156,50	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69
Чай с молоком и сахаром	200	2021	54-4гн	1,60	1,40	8,60	53,50	0,01	0,30	0,007	0,00	57,30	46,30	9,90	0,80
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	0,57	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Малышкин сэндвич	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00	0,06	26,70	0,000	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15
Итого за прием пищи:	555			21,15	21,96	81,61	608,76	0,24	27,48	0,427	5,17	238,49	397,80	59,12	5,15

Обед															
Завтрак															
Помидор свежий (сезонный)	80	2021	54-3г	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,008	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
Суп картофельный с макаронными изделиями, ветрой и сметаной	200/10/5	2008	100	3,65	3,35	19,10	121,15	0,08	6,40	0,155	0,25	23,60	65,57	22,25	1,07
Жаркое по-домашнему из свинины	250	2017	259	17,40	20,70	20,51	337,94	0,04	0,00	0,060	2,20	10,00	154,00	20,00	2,00
Сок фруктовый концентрированный	200	2008	442	0,09	0,09	22,00	88,00	0,04	50,00	0,008	0,20	16,00	292,00	20,00	0,54
Хлеб ржаного-пшеничногой обогащенный	45	к/к	к/к	0,50	1,78	0,50	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	820			25,14	28,24	97,69	718,68	0,28	71,40	0,234	3,83	71,44	594,37	89,40	5,91
Всего за день:	1375			46,29	47,20	179,30	1327,44	0,52	98,88	0,661	9,00	309,93	992,17	148,52	11,06

Обед															
Завтрак															
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,20	6,82	33,92	230,00	0,17	1,32	0,050	0,26	143,96	228,61	70,10	2,64
Брускет с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Корфейный напиток с молоком	200	2021	54-2гн	3,80	3,50	15,68	109,40	0,00	6,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за прием пищи:	595			17,01	13,96	76,78	501,05	0,25	14,08	0,094	1,05	455,51	509,98	133,88	7,18

Витаминет с растительным маслом (до 01.03 с речными рыбами, с 01.03 с лущеной зерновой)															
Витаминет с растительным маслом (до 01.03 с речными рыбами, с 01.03 с лущеной зерновой)	80	2021	54-16з	1,00	7,10	5,40	89,50	0,02	3,01	0,200	3,62	16,00	20,00	13,00	0,60
Суп картофельный с рыбой	200/20	2008	98	4,24	2,75	15,97	105,25	0,10	12,98	0,156	1,53	24,16	89,62	24,43	0,91
Котлета рубленая на гарнир с соусом молочным	130	2008	314/366	19,00	15,44	18,32	288,00	0,10	16,00	0,140	3,64	94,00	191,60	41,60	2,12
Рис отварной с опятами	150	2016	334	3,00	4,30	27,13	159,25	0,04	0,78	0,000	0,20	11,31	72,02	25,35	0,58
Котлет на сухариках	200	2021	54-1хз	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,015	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10
Хлеб ржаного-пшеничногой обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	845			31,17	30,66	120,42	881,75	0,34	32,77	0,514	9,80	208,91	453,44	121,53	6,07
Всего за день:	1440			48,18	44,62	197,20	1382,80	0,59	46,85	0,608	10,85	664,42	963,42	254,91	13,25