

Утверждаю
Генеральный директор
АО «Комбинат социального питания Парголово»

Камедин А.В.
"01" сентября 2025 г.

Согласовано
Директор ГБОУ №
Петроградского района

"01" сентября 2025 г.

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

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 1 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 160/5 | 9,3 | 8,4 | 27,0 | 205,4 |
| ТТК | 1.44 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 35 | 2,4 | 8,1 | 13,0 | 142,0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
| 2011 | 338 | МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,1 | 7,5 | 38,0 |
| ТТК | 12.2 | ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ | 25 | 3,0 | 2,5 | 11,2 | 69,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 525 | 15,7 | 19,2 | 73,7 | 514,4 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 7 | БУТЕРБРОД С ФОРЕЛЮ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 20/5/30 | 7,2 | 6,9 | 15,4 | 152,8 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/5 | 0,1 | 0,0 | 6,5 | 27,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 240 | 7,3 | 6,9 | 21,9 | 179,9 |
| Обед | | | | | | | |
| ТТК | 1.1 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННО | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,2 | 6,6 |
| 21 | 72 | ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ И КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ | 200/5/5 | 3,1 | 5,0 | 14,7 | 82,6 |
| ТТК | 9.38 | ГУЛЯШ | 100 | 11,2 | 12,3 | 8,4 | 214,2 |
| ТТК | 4.7 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧЕТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" | 150 | 3,6 | 4,6 | 10,4 | 97,4 |
| ТТК | 15.2 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 |
| ТТК | 15.1 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 4,0 | 2,3 | 26,0 | 136,0 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 810 | 26,6 | 26,2 | 100,9 | 714,8 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | 469 | БУЛОЧКА С МАКОМ | 50 | 4,7 | 2,5 | 29,5 | 158,3 |
| к/к | к/к | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 180 | 1,0 | 0,1 | 20,2 | 86,2 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 |
| к/к | к/к | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 630 | 8,5 | 3,2 | 86,1 | 416,5 |
| Ужин | | | | | | | |
| 2011 | 52 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 100 | 1,4 | 6,1 | 8,1 | 92,6 |
| 2008 | 260 | АЗУ | 240 | 20,1 | 20,0 | 21,8 | 347,9 |
| 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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 605 | 27,2 | 27,4 | 72,9 | 647,7 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,5 | 4,8 | 9,1 | 101,7 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 200 | 7,0 | 5,4 | 19,4 | 154,1 |
| Всего за день: | | | 93,9 | 104,7 | 333,1 | 2 661,4 | |

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

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 2 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ТТК | 7.4 | ЧИЗКЕЙК, ЗАПЕЧЕННЫЙ ПО-ШКОЛЬНОМУ С ПОВИДЛОМ | 130/25 | 12,5 | 13,9 | 29,8 | 331,6 |
| ТТК | 15.3 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 2,0 | 1,2 | 13,0 | 68,0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0,1 | 14,7 | 59,9 |
| ТТК | 12.7 | ВАФЛИ | 20 | 1,4 | 2,2 | 9,8 | 62,0 |
| 2011 | 338 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 500 | 16,7 | 17,8 | 77,1 | 565,9 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 9 | ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50 | 4,7 | 12,2 | 15,5 | 189,8 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0,0 | 6,2 | 25,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 230 | 4,8 | 12,2 | 21,7 | 214,8 |
| Обед | | | | | | | |
| ТТК | 1.1 | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ | 60 | 0,6 | 3,2 | 2,6 | 53,1 |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/5/5 | 3,5 | 4,6 | 9,7 | 93,3 |
| ТТК | 9.1 | ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ МЯСНОЙ | 90 | 7,4 | 10,5 | 3,6 | 133,2 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЙ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191,0 |
| ТТК | 15.2 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 |
| ТТК | 15.1 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 4,0 | 2,3 | 26,0 | 136,0 |
| ТТК | 13.4 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 23,5 | 97,2 |
| Итого за прием пищи: | | | 800 | 24,8 | 27,3 | 117,2 | 795,8 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | 130/20 | 20,2 | 17,9 | 27,9 | 366,7 |
| к/к | к/к | ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 450 | 21,6 | 18,4 | 58,4 | 499,7 |
| Ужин | | | | | | | |
| к/к | к/к | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12,0 |
| 2008 | 269 | СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ И ЯБЛОКАМИ | 240 | 18,0 | 40,6 | 11,7 | 487,5 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0,0 | 6,2 | 25,0 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 600 | 24,4 | 42,0 | 56,4 | 705,1 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,6 | 72,0 |
| к/к | к/к | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 1,9 | 14,5 | 80,9 |
| Итого за прием пищи: | | | 200 | 6,9 | 3,7 | 22,1 | 152,9 |
| Всего за день: | | | | 91,9 | 104,0 | 339,8 | 2 685,7 |

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

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 3 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|--------|---|------------|-------------|--------------|--------------|----------------|
| 2024 | 197 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ | 150 | 5,0 | 6,2 | 25,9 | 175,4 |
| ТТК | 1.43 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 4,3 | 4,3 | 13,6 | 105,9 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
| 2011 | 338 | ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 |
| ТТК | 16.3 | МОЛОКО М.Ж.Д. 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 200 | 5,9 | 5,1 | 9,4 | 107,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 690 | 15,8 | 16,0 | 74,2 | 495,8 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 10/20 | 1,6 | 8,9 | 10,4 | 127,2 |
| к/к | к/к | ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ | 50 | 3,8 | 5,2 | 1,9 | 69,3 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 180 | 2,7 | 2,2 | 10,5 | 73,2 |
| Итого за прием пищи: | | | 260 | 8,1 | 16,3 | 22,8 | 269,7 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,0 | 3,1 | 4,6 | 49,8 |
| 2012 | 81/116 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200/5 | 5,3 | 3,7 | 15,1 | 114,0 |
| ТТК | 10.21 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО | 90 | 9,8 | 5,6 | 9,0 | 144,7 |
| ТТК | 4.2 | РИЗОТТО (РИС С ОВОЩАМИ) | 150 | 2,9 | 7,4 | 17,1 | 146,7 |
| ТТК | 15.2 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 |
| ТТК | 15.1 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 4,0 | 2,3 | 26,0 | 136,0 |
| ТТК | 13.1 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,2 | 0,2 | 20,1 | 87,8 |
| Итого за прием пищи: | | | 795 | 26,4 | 24,1 | 112,2 | 771,1 |
| Полдник | | | | | | | |
| к/к | к/к | ГАМБУРГЕР С МЯСНОЙ КОТЛЕТОЙ | 40/40 | 9,5 | 6,1 | 27,6 | 202,0 |
| к/к | к/к | КИСЕЛЬ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,5 | 0,1 | 23,1 | 95,7 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 460 | 11,0 | 6,4 | 70,9 | 383,7 |
| Ужин | | | | | | | |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОЙ* | 100 | 1,6 | 5,1 | 8,2 | 87,7 |
| 2008 | 230 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ | 90 | 13,9 | 8,2 | 2,8 | 139,6 |
| 2008 | 326 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 3,6 | 8,5 | 38,0 | 243,8 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0,0 | 6,2 | 25,0 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 605 | 24,8 | 23,1 | 91,8 | 676,7 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,5 | 4,8 | 9,1 | 101,7 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 200 | 7,0 | 5,4 | 19,4 | 154,1 |
| Всего за день: | | | | 91,8 | 102,2 | 373,5 | 2 799,7 |

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

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

4 день

| Завтрак | | | | | | | |
|-----------------------------|------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| ТТК | 4.11 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") | 150 | 9,1 | 7,9 | 26,3 | 174,3 |
| ТТК | 1.45 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 25 | 2,0 | 7,6 | 12,8 | 138,7 |
| ТТК | 431 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0,1 | 14,7 | 59,9 |
| ТТК | 16.1 | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ, М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,1 | 2,5 | 4,9 | 87,0 |
| 2011 | 338 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 625 | 15,9 | 18,6 | 68,5 | 504,3 |
| II Завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------|--------|--|-------|-------|-------|-------|---------|
| 2008 | 4 | БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ | 20/30 | 8,3 | 6,0 | 15,4 | 148,4 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 180 | 0,1 | 0,0 | 6,8 | 26,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 230 | 8,4 | 6,0 | 22,2 | 175,1 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 52/209 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯЙЦОМ | 60/20 | 3,0 | 7,0 | 3,6 | 100,0 |
| 2012 | 82 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ | 200/5 | 4,1 | 2,2 | 15,7 | 94,6 |
| ттк | 8.7 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ КИСЛО-СЛАДКИМ С ОВОЩАМИ | 90/30 | 8,2 | 6,9 | 9,4 | 151,8 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2,9 | 4,7 | 23,5 | 148,0 |
| ттк | 15.2 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 |
| ттк | 15.1 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 4,0 | 2,3 | 26,0 | 136,0 |
| ттк | 13.14 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ) | 200 | 1,0 | 0,2 | 15,0 | 76,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 845 | 26,3 | 25,0 | 113,7 | 798,4 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | 9 | ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50 | 4,7 | 12,2 | 15,5 | 189,8 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 |
| к/к | к/к | БАНАН СВЕЖИЙ | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 450 | 8,7 | 13,4 | 77,7 | 467,8 |
| Ужин | | | | | | | |
| к/к | к/к | ФИЛЕ СЕЛЬДИ С ЯЙЦОМ | 80/20 | 15,9 | 15,5 | 0,1 | 204,3 |
| к/к | к/к | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 20 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 2,4 |
| 2011 | 250 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 15,6 | 22,5 | 5,4 | 296,5 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/5 | 3,8 | 10,2 | 25,6 | 209,2 |
| 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 | 45 | 3,0 | 0,4 | 19,1 | 91,8 |
| Итого за прием пищи: | | | 665 | 40,8 | 49,5 | 72,4 | 909,4 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 180 | 5,4 | 0,2 | 7,2 | 55,8 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 200 | 6,9 | 0,8 | 17,5 | 108,2 |
| Всего за день: | | | | 117,5 | 131,7 | 375,8 | 3 177,9 |

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

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 5 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ттк | 5.2 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 160/15 | 12,6 | 14,2 | 32,6 | 303,5 |
| ттк | 1.3 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 45 | 2,2 | 1,2 | 16,8 | 86,8 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134,0 |
| 2011 | 338 | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 520 | 18,6 | 18,1 | 82,3 | 567,3 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 9 | ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50 | 4,7 | 12,2 | 15,5 | 189,8 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0,0 | 6,2 | 25,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 230 | 4,8 | 12,2 | 21,7 | 214,8 |
| Обед | | | | | | | |
| ттк | 1.48 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0,8 | 6,1 | 4,0 | 66,4 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-------|---|------------|-------------|--------------|--------------|----------------|
| 2008 | 91 | РОССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ, ОТВАРНОЙ КУРТЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 200/5/5 | 4,3 | 5,2 | 17,8 | 118,3 |
| т/к | 9.2 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 240 | 13,7 | 11,5 | 22,4 | 248,3 |
| т/к | 15.2 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 |
| т/к | 15.1 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 4,0 | 2,3 | 26,0 | 136,0 |
| т/к | 13.13 | НАПИТОК ИЗ ПРОТЁРТОЙ БРУСНИКИ | 200 | 0,5 | 0,1 | 24,1 | 95,2 |
| Итого за прием пищи: | | | 800 | 26,6 | 26,9 | 114,6 | 756,2 |
| Полдник | | | | | | | |
| | 453 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 50 | 6,6 | 4,9 | 23,2 | 144,4 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 |
| к/к | к/к | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 350 | 8,0 | 5,5 | 53,2 | 277,4 |
| Ужин | | | | | | | |
| 2008 | 59 | СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 100 | 9,2 | 19,1 | 6,2 | 233,3 |
| 2008 | 314 | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 14,8 | 17,3 | 14,5 | 271,4 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150/5 | 8,4 | 10,2 | 38,2 | 278,7 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 180 | 2,7 | 2,2 | 10,5 | 73,2 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 45 | 3,0 | 0,4 | 19,1 | 91,8 |
| Итого за прием пищи: | | | 600 | 40,4 | 50,1 | 103,9 | 1 027,0 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,5 | 4,8 | 9,1 | 101,7 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 200 | 7,0 | 5,4 | 19,4 | 154,1 |
| Всего за день: | | | | 92,5 | 119,5 | 328,9 | 2 751,2 |

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

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 6 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| т/к | 4.12 | КАША "ЯНТАРНАЯ" | 150 | 9,0 | 12,4 | 29,0 | 220,7 |
| т/к | 15.1 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 2,0 | 1,2 | 13,0 | 68,0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
| 2011 | 338 | МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,1 | 7,5 | 38,0 |
| т/к | 16. | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ, М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,1 | 2,5 | 4,9 | 87,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 625 | 16,1 | 16,2 | 69,4 | 473,7 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 7 | БУТЕРБРОД С ФОРЕЛЬЮ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 20/5/30 | 7,2 | 6,9 | 15,4 | 152,8 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/5 | 0,1 | 0,0 | 6,5 | 27,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 240 | 7,3 | 6,9 | 21,9 | 179,9 |
| Обед | | | | | | | |
| т/к | 1.1 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,2 | 6,6 |
| т/к | 2.2 | БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ВЕРМЕШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ | 200/10 | 7,8 | 3,1 | 10,1 | 109,2 |
| т/к | 10.12 | ПАЭЛЬЯ С КУРИЦЕЙ | 240 | 8,21 | 17,1 | 36,1 | 345,4 |
| т/к | 15.2 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 |
| т/к | 15.1 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 4,0 | 2,3 | 26,0 | 136,0 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 800 | 24,7 | 24,5 | 113,8 | 775,2 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 120/10 | 22,2 | 15,0 | 23,2 | 321,9 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|---|------------|--------------|-------------|--------------|----------------|
| к/к | к/к | КИСЕЛЬ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,5 | 0,1 | 23,1 | 95,7 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 510 | 23,7 | 15,3 | 66,5 | 503,6 |
| Ужин | | | | | | | |
| к/к | к/к | ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22,0 |
| к/к | к/к | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ | 85/10 | 16,5 | 6,4 | 4,3 | 140,3 |
| 2008 | 124 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 180 | 4,0 | 5,2 | 22,9 | 155,2 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0,0 | 6,2 | 25,0 |
| 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 | 27,6 | 13,2 | 75,9 | 533,3 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,6 | 72,0 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 200 | 6,9 | 2,4 | 17,9 | 124,4 |
| Всего за день: | | | | 121,0 | 84,7 | 371,5 | 2 772,3 |

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

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 7 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ТТК | 5.2 | МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 140/15 | 8,2 | 10,4 | 29,6 | 244,2 |
| ТТК | 1.3 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 45 | 2,2 | 1,2 | 16,8 | 86,8 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
| ТТК | 16.3 | МОЛОКО М.Ж.Д. 2.5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 200 | 5,9 | 5,1 | 9,4 | 107,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 600 | 16,5 | 16,7 | 70,8 | 498,6 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 4 | БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ | 20/30 | 6,0 | 4,1 | 15,4 | 122,2 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 180 | 2,7 | 2,2 | 10,5 | 73,2 |
| Итого за прием пищи: | | | 230 | 8,7 | 6,3 | 25,9 | 195,4 |
| Обед | | | | | | | |
| ТТК | 1.46 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 60 | 0,7 | 3,2 | 4,6 | 52,2 |
| 2008 | 98/228 | СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ | 200/10 | 4,8 | 2,3 | 15,7 | 103,0 |
| ТТК | 9.5 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТАМИ | 90/30 | 7,1 | 10,2 | 9,5 | 180,0 |
| ТТК | 4.7 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" | 150 | 3,6 | 4,6 | 10,4 | 97,4 |
| ТТК | 15.2 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 |
| ТТК | 15.1 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 4,0 | 2,3 | 26,0 | 136,0 |
| 2011 | 338 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| ТТК | 13.1 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,2 | 0,2 | 20,1 | 87,8 |
| Итого за прием пищи: | | | 930 | 24,0 | 24,9 | 116,4 | 792,8 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | 479 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 50 | 6,6 | 3,7 | 25,9 | 163,0 |
| 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 | 8,0 | 4,2 | 56,4 | 296,0 |
| Ужин | | | | | | | |
| 2008 | 20 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ* | 100 | 2,7 | 5,1 | 2,6 | 66,8 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ | 90 | 15,0 | 14,0 | 14,4 | 242,9 |
| к/к | к/к | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 180 | 3,5 | 7,7 | 16,0 | 148,1 |
| 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 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 635 | 26,9 | 28,1 | 76,0 | 665,0 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,5 | 4,8 | 9,1 | 101,7 |
| к/к | к/к | ВАФЛИ | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 70,8 |
| Итого за прием пищи: | | | 200 | 6,1 | 5,5 | 24,6 | 172,5 |
| Всего за день: | | | | 94,7 | 96,3 | 333,7 | 2 583,2 |

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

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 8 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ттк | 4.1 | ПЛОВ ФРУКТОВЫЙ | 150 | 10,3 | 9,1 | 35,1 | 279,4 |
| ттк | 1.41 | БУТЕРБРОД С ЯЙЦОМ | 50 | 5,1 | 7,2 | 10,7 | 122,8 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,1 | 134,0 |
| к/к | к/к | ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 500 | 18,7 | 19,1 | 80,1 | 583,2 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 10/25 | 4,2 | 3,7 | 12,9 | 101,9 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 60,9 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/5 | 0,1 | 0,0 | 6,5 | 27,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 260 | 9,2 | 8,2 | 19,7 | 189,9 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 52 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ПОДСОЛНЕЧНЫМ МАСЛОМ | 60 | 1,7 | 3,8 | 2,6 | 54,4 |
| 2012 | 64 | СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/5/5 | 2,6 | 4,1 | 9,0 | 80,8 |
| ттк | 9.4 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100 | 8,9 | 10,1 | 5,3 | 161,9 |
| 2024 | 192 Н | БУЛГУР С ОВОЩАМИ | 150 | 5,1 | 2,7 | 33,7 | 179,0 |
| ттк | 15.2 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 |
| ттк | 15.1 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 4,0 | 2,3 | 26,0 | 136,0 |
| ттк | 13.1 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,2 | 0,2 | 20,1 | 87,8 |
| Итого за прием пищи: | | | 810 | 25,7 | 25,0 | 117,1 | 791,9 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | 4 | БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ ГОВЯЖИМ ЯЗЫКОМ | 20/30 | 7,4 | 4,9 | 14,9 | 133,2 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 |
| к/к | к/к | БАНАН СВЕЖИЙ | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 450 | 11,4 | 6,1 | 77,1 | 411,2 |
| Ужин | | | | | | | |
| 2008 | 50 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 100 | 8,0 | 10,1 | 15,2 | 183,5 |
| 2008 | 299 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 240 | 19,3 | 26,7 | 40,1 | 477,6 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 180 | 2,7 | 2,2 | 10,5 | 73,2 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 600 | 35,6 | 40,3 | 102,4 | 914,9 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 180 | 5,4 | 0,2 | 7,2 | 55,8 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 200 | 6,9 | 0,8 | 17,5 | 108,2 |
| Всего за день: | | | | 117,1 | 127,4 | 387,2 | 3 178,1 |

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

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 9 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ТТК | 7.2 | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ "ЗЕБРА" СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/25 | 14,6 | 14,3 | 29,8 | 305,8 |
| ТТК | 15.1 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 2,0 | 1,2 | 13,0 | 68,0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0,1 | 14,7 | 59,9 |
| 2011 | 338 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 500 | 17,3 | 15,9 | 67,3 | 478,1 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 4 | БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ ГОВЯЖИМ ЯЗЫКОМ | 20/30 | 7,4 | 4,9 | 14,9 | 133,2 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 180 | 2,7 | 2,2 | 10,5 | 73,2 |
| Итого за прием пищи: | | | 230 | 10,1 | 7,1 | 25,4 | 206,4 |
| Обед | | | | | | | |
| ТТК | 1.33 | САЛАТ "МОЗАЙКА" | 60 | 3,3 | 3,6 | 4,2 | 72,4 |
| 2008 | 76 | БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/5/5 | 3,3 | 4,8 | 11,2 | 94,0 |
| ТТК | 9.33 | ПАСТА БОЛОНЬЕЗЕ "ПО-ШКОЛЬНОМУ" | 240 | 9,4 | 12,7 | 35,2 | 237,1 |
| ТТК | 15.2 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 |
| ТТК | 15.1 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 4,0 | 2,3 | 26,0 | 136,0 |
| ТТК | 13.14 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ) | 200 | 1,0 | 0,2 | 15,0 | 76,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 800 | 24,2 | 25,3 | 112,0 | 707,5 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | 444 | ОЛАДЬИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 50 | 3,0 | 6,2 | 18,8 | 143,5 |
| к/к | к/к | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,2 | 0,1 | 19,2 | 83,1 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 |
| к/к | к/к | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 530 | 4,6 | 6,9 | 68,0 | 359,6 |
| Ужин | | | | | | | |
| 2008 | 7 | БУТЕРБРОД С ФОРЕЛЬЮ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 20/5/30 | 7,2 | 6,9 | 15,4 | 152,8 |
| к/к | к/к | ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) | 35 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7,7 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ | 240/15 | 24,7 | 25,8 | 19,0 | 415,7 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0,0 | 6,2 | 25,0 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 605 | 38,0 | 34,1 | 78,5 | 781,8 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,6 | 72,0 |
| к/к | к/к | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 1,9 | 14,5 | 80,9 |
| Итого за прием пищи: | | | 200 | 6,9 | 3,7 | 22,1 | 152,9 |
| Всего за день: | | | | 98,5 | 87,3 | 333,6 | 2 544,7 |

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

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 10 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--------|--|------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| ТТК | 6.3 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 14,5 | 14,3 | 8,9 | 262,4 |
| ТТК | 15.1 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 2,0 | 1,2 | 13,0 | 68,0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
| ТТК | 12.1 | ЗЕФИР ВИТАМИНОЗИРОВАННЫЙ | 35 | 0,6 | 0,1 | 28,2 | 101,6 |
| 2011 | 338 | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 625 | 18,2 | 15,8 | 73,2 | 535,0 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ТТК | 40 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ОГУРЦОМ | 40 | 3,0 | 4,3 | 13,6 | 105,9 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 2,1 | 9,8 | 69,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 220 | 5,6 | 6,4 | 23,4 | 175,4 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,0 | 3,1 | 4,6 | 49,8 |
| 2012 | 81/116 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200/5 | 5,3 | 3,7 | 15,1 | 114,0 |
| ТТК | 9.6 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ | 240 | 12,5 | 14,9 | 23,2 | 277,4 |
| ТТК | 15.2 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 |
| ТТК | 15.1 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 4,0 | 2,3 | 26,0 | 136,0 |
| ТТК | 13.4 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 23,5 | 97,2 |
| Итого за прием пищи: | | | 795 | 26,5 | 25,9 | 112,8 | 766,4 |
| 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 | 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 |
| Итого за 10 дней: | | | | 1 017,30 | 1 058,50 | 3 542,40 | 27 943,50 |
| Среднее значение за период: | | | | 101,73 | 105,85 | 354,24 | 2 794,35 |

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008. Под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, ДеЛи принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей. Сборник технических нормативов. Москва, ДеЛи принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - Москва.: Хлебпродинформ, 1997. - 560 с.

Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - Москва.: Хлебпродинформ, 1996. - 616 с.

*- с 01.03 - лук репчатый в блюдах заменяется на лук зеленый

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.