

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Д. "Фарголово"

дин А.В.

Ежедневное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)

для предоставления питания учащимся 9-11 классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ 5 день	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Комплексный обед							
Салат «Степной» из разных овощей	150	2024	29	2,25	15,30	11,40	192,00
Суп крестьянский с крупой со сметаной	290/10	2024	99	2,72	6,94	15,30	134,00
Биточки рыбные, соус сметанный	130/20	2008	239	46,76	36,27	125,66	755,14
Картофель отварной с маслом сливочным	230	2008	333	4,45	7,21	55,58	362,63
Компот из изюма	200	2024	424	0,44	0,08	18,30	76,00
Йогурт, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	2,80	2,50	13,00	86,00
Вафли обогащенные	20	2021	580	0,78	6,12	12,50	108,20
Яблоки	300	2008	9.1	1,20	1,20	29,40	133,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	70	2021	575	4,76	0,91	27,86	138,60
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70
Всего за прием пищи:	1590			71,41	78,56	344,98	2168,48
Всего за день:				71,41	78,56	344,98	2168,48