



Согласовано  
ГБОУ СОШ № 199

Директор Иванова О.В.



**Ежедневное меню рационов горячего питания (комплексный 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**

" 03 " 05 " 2024 г

**5 день**

Наименование	Выход, г	Сборник рецептов	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	120	2017	42	4,3	12,2	9,4	164,4
Суп крестьянский с крупой, говядиной и сметаной	250/10/5	2017	98	4,9	7,2	6,3	101,0
Биточки рыбные, соус сметанный	100/20	2017	234/330	12,9	5,1	9,7	136,1
Картофель отварной	200	2008	333	3,9	14,2	38,6	197,3
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	30	ТК	1	2,6	0,7	16,1	81,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	3,1	2,5	18,0	107,0
Яблоки	100	2016	403	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Всего за прием пищи:</b>	<b>1170</b>			<b>35,0</b>	<b>42,4</b>	<b>144,8</b>	<b>992,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>35,0</b>	<b>42,4</b>	<b>144,8</b>	<b>992,8</b>

Зав.производством [Signature]

Калькулятор \_\_\_\_\_



Согласовано

ГБОУ СОШ № 199

Директор

Протасова О.В.

## Ежедневное меню рационов горячего питания (комплексный 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

" 06 " 05 2024 г

## 7 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Огурцы натуральные соленые	120	2017	70	1,0	0,1	3,7	15,6
Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2017	92	4,4	7,3	6,9	110,9
Жаркое по-домашнему	280	2017	259	21,6	23,6	29,7	469,0
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	ТК	1	3,5	1,0	21,4	108,0
Груши	100	2016	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	3,1	2,5	18,0	107,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1145</b>			<b>37,0</b>	<b>35,4</b>	<b>136,5</b>	<b>1062,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>37,0</b>	<b>35,4</b>	<b>136,5</b>	<b>1062,5</b>

Зав.производством

Калькулятор







Согласовано  
ГБОУ СОШ № 199

Директор Дротасова О.В.



Ежедневное меню рационов горячего питания (комплексный 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

" 08 " 05 2024 г

9 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Салат из свеклы отварной	120	2017	52	1,7	7,2	10,0	111,4
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2017	88	4,5	7,3	8,7	118,4
Рагу из мяса птицы (курица)	280	2016	334	18,2	14,6	31,6	367,8
Сок яблочный	200	2016	484	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	ТК	1	3,5	1,0	21,4	108,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	3,1	2,5	18,0	107,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1045</b>			<b>34,8</b>	<b>33,2</b>	<b>128,1</b>	<b>988,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>34,8</b>	<b>33,2</b>	<b>128,1</b>	<b>988,6</b>

Зав. производством Вас

Калькулятор \_\_\_\_\_







Согласовано  
ГБОУ СОШ № 199

Директор

Дротасова О.В.

Ежедневное меню рационов горячего питания (комплексный 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

" 14 " 05 2024 г

2 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Салат из квашеной капусты	120	2008	40	1,9	6,1	9,2	99,6
Борщ с капустой и картофелем, с птицей и сметаной	250/10/5	2008	76	6,1	8,7	14,1	121,0
Рыба, тушенная с овощами	120	2016	254	11,5	5,0	3,8	111,0
Рис отварной	200	2008	325	4,9	12,3	42,6	278,6
Сок яблочный	200	2016	484	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	40	ТК	1	3,5	1,0	21,4	108,0
Вафли обогащенные	20	ТК	5	0,9	5,8	12,6	106,0
Мандарины	100	2016	399	0,8	0,2	7,5	38,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1105</b>			<b>33,4</b>	<b>39,7</b>	<b>149,6</b>	<b>1038,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>33,4</b>	<b>39,7</b>	<b>149,6</b>	<b>1038,2</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



Согласовано

ГБОУ СОШ № 199

Директор

Протасова О.В.

Ежедневное меню рационов горячего питания (комплексный 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

" 15 " 05 2024 г

3 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептов	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Винегрет овощной	120	2008	51	1,7	12,1	7,9	147,6
Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей	250/10	2017	112	5,0	4,3	17,1	127,1
Суфле из курицы	100	2008	320	17,7	8,9	4,0	165,4
Рагу овощное ( 3-й вариант)	200	2008	351	3,6	8,1	21,1	167,9
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	20	ТК	1	1,8	0,5	10,7	54,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	3,1	2,5	18,0	107,0
Груши	100	2016	396	0,4	0,3	10,3	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1140</b>			<b>36,1</b>	<b>36,9</b>	<b>131,4</b>	<b>1000,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>36,1</b>	<b>36,9</b>	<b>131,4</b>	<b>1000,0</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_





Согласовано  
ГБОУ СОШ № 199

Директор

Авотасова О.В.



Ежедневное меню рационов горячего питания (комплексный 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

" 16 " 05 2024 г

4 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептов	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Салат витаминный ( 1-й вариант)	120	2008	41	1,4	6,2	11,4	108,0
Суп картофельный с горохом	250	2008	99	4,8	2,9	20,2	147,8
Котлеты "Особые"	100	2008	273	11,3	16,1	11,8	230,4
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	181	11,4	10,1	51,6	325,0
Сок виноградный	200	2016	484	0,8	0,2	18,8	84,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	20	ТК	1	1,8	0,5	10,7	54,0
Печенье обогащенное	20	ТК	6	1,4	2,6	14,6	88,0
Апельсины	100	2016	393	0,9	0,2	8,1	43,3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1050</b>			<b>36,6</b>	<b>39,2</b>	<b>165,8</b>	<b>1170,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>36,6</b>	<b>39,2</b>	<b>165,8</b>	<b>1170,5</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



Согласовано  
ГБОУ СОШ № 199

Директор



Ежедневное меню рационов горячего питания (комплексный 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

" 17 " 05 2024 г

5 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептов	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	120	2017	42	4,3	12,2	9,4	164,4
Суп крестьянский с крупой, говядиной и сметаной	250/10/5	2017	98	4,9	7,2	6,3	101,0
Биточки рыбные, соус сметанный	100/20	2017	234/330	12,9	5,1	9,7	136,1
Картофель отварной	200	2008	333	3,9	14,2	38,6	197,3
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	30	ТК	1	2,6	0,7	16,1	81,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	100	ТК	3	3,1	2,5	18,0	107,0
Яблоки	100	2016	403	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Всего за прием пищи:</b>	<b>1170</b>			<b>35,0</b>	<b>42,4</b>	<b>144,8</b>	<b>992,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>35,0</b>	<b>42,4</b>	<b>144,8</b>	<b>992,8</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



Согласовано

ГБОУ СОШ № 199

Директор

Протасова О.В.

Ежедневное меню рационов горячего питания (комплексный 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

" 20 " 05 2024 г

7 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Огурцы натуральные соленые	120	2017	70	1,0	0,1	3,7	15,6
Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2017	92	4,4	7,3	6,9	110,9
Жаркое по-домашнему	280	2017	259	21,6	23,6	29,7	469,0
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	40	ТК	1	3,5	1,0	21,4	108,0
Груши	100	2016	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2.5 %	100	ТК	3	3,1	2,5	18,0	107,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1145</b>			<b>37,0</b>	<b>35,4</b>	<b>136,5</b>	<b>1062,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>37,0</b>	<b>35,4</b>	<b>136,5</b>	<b>1062,5</b>

Зав.производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_





Согласовано  
ГБОУ СОШ № 199

Директор Протасова О.В.



Ежедневное меню рационов горячего питания (комплексный 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

" 21 " 05 2024 г

8 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Салат из квашеной капусты	120	2008	40	1,9	6,1	9,2	99,6
Суп из овощей с птицей и сметаной	250/10/5	2017	99	4,6	11,9	7,5	120,9
Котлета рыбная любительская	100	2008	241	12,6	4,7	10,9	140,0
Рис припущенный	200	2008	326	5,0	6,5	40,8	278,7
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	40	ТК	1	3,5	1,0	21,4	108,0
Печенье обогащенное	20	ТК	6	1,4	2,6	14,6	88,0
Апельсины	100	2016	393	0,9	0,2	8,1	43,3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1085</b>			<b>33,2</b>	<b>33,5</b>	<b>165,2</b>	<b>1109,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>33,2</b>	<b>33,5</b>	<b>165,2</b>	<b>1109,5</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



Согласовано  
ГБОУ СОШ № 199

Директор



Артасова О.В.

Ежедневное меню рационов горячего питания (комплексный 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

" 22 " 05 2024 г

9 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептов	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Салат из свеклы отварной	120	2017	52	1,7	7,2	10,0	111,4
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2017	88	4,5	7,3	8,7	118,4
Рагу из мяса птицы (курица)	280	2016	334	18,2	14,6	31,6	367,8
Сок яблочный	200	2016	484	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	ТК	1	3,5	1,0	21,4	108,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2.5 %	100	ТК	3	3,1	2,5	18,0	107,0
Итого за прием пищи:	1045			34,8	33,2	128,1	988,6
Всего за день:				34,8	33,2	128,1	988,6

Зав.производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



Согласовано  
ГБОУ СОШ № 199

Директор Протасова О.В.



**Ежедневное меню рационов горячего питания (комплексный 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**

" 23 " 05 2024 г

**10 день**

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Салат из моркови и яблок с яйцом	120	2017	65	2,0	5,4	14,6	79,3
Суп картофельный с фасолью и птицей	250/10	2017	102	7,3	7,1	16,1	154,5
Тефтели мясные (1-й вариант)	100	2008	283	11,2	12,1	3,9	193,5
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,3	14,2	47,8	268,9
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	20	ТК	1	1,8	0,5	10,7	54,0
Булочка школьная	50	2016	556	2,9	1,6	13,4	87,5
Мандарины	100	2016	399	0,8	0,2	7,5	38,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1090</b>			<b>36,7</b>	<b>41,6</b>	<b>164,3</b>	<b>1096,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>36,7</b>	<b>41,6</b>	<b>164,3</b>	<b>1096,7</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_





Согласовано  
ГБОУ СОШ № 199

Директор О. В. Потасова



**Ежедневное меню рационов горячего питания (комплексный 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

" 24 " \_\_\_\_\_ 05 \_\_\_\_\_ 2024 г

**11 день**

Наименование	Выход, г	Сборник рецептов	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Салат витаминный ( 1-й вариант)	120	2008	41	1,4	6,2	11,4	108,0
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2017	82	3,8	11,9	12,8	125,4
Плов куриный	280	2016	331	21,5	10,3	42,3	401,3
Компот из кураги	200	2008	401	1,0	0,1	34,2	142,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	ТК	1	3,5	1,0	21,4	108,0
Груши	100	2016	338	0,4	0,3	10,3	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1045</b>			<b>34,4</b>	<b>30,2</b>	<b>151,0</b>	<b>1021,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>34,4</b>	<b>30,2</b>	<b>151,0</b>	<b>1021,7</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_ 

Калькулятор \_\_\_\_\_

