

Директор ГБОУ школы №

Утверждаю:
Генеральный директор АО КСП «Волга»

Н.О. Яхина

2025

Примерное меню

вариантов подников (стоимостью – 70руб.)

для образовательных учреждений Невского района г. Санкт – Петербурга на 2025- 2026 учебные года

Наименование	Выход г/шт	Белки г/шт	Жиры г/шт	Углеводы г/шт	Энергетическая ценность /ккал/	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологическо й карты
1	2	3	4	5	6	7	8
1 вариант							
Картофельная запеканка с мясом	125	10,8	14,6	20,4	256,0	2008	299
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
Итого:	345	12,6	15,55	42,1	352		
2 вариант							
Пицца «Солнечная»	100	8,6	8,7	32,7	245,0	2011	413г/т/к
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	2008	431
Итого:	305	8,9	8,8	47,9	307		
3 вариант							
Закрутытый бутерброд с бифштексом рубленым из говядины, соусом шкотовным и зеленым салатом (– гамбургер)	112 (40/20/50/2)	11,2	11,3	32,4	276,1	2008	10 т/т/к
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
Итого:	322	11,4	11,4	47,4	336,1		
4 вариант							

Лазанья по - школьному из филе кури	115	11,6	11,8	38,8	307,8	к/к	к/к
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
Итого:	315	11,8	11,9	53,8	367,8		
5 вариант							
Свежие овощи (огурец или помидор)	30	0,42	0,06	1,14	6,6	2011	71
Филе кури на шпажке	60	12,6	7,6	0,4	94	2008	313 т/т/к
Батон нарезной обогащённый	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
микронулепентами							
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
Итого:	305	14,42	8,95	24,344	235,7		
6 вариант							
Ватрушка пикантная	100	8,6	8,7	29,7	235,0	2008	454т/т/к
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	2008	431
Итого:	305	8,9	8,8	44,9	297,0		
7 вариант							
Закрытый горячий бутерброд с филе кури, помидором и зеленью (— снэпвич)	132 (50/30/50/2)	12,8	8,05	32,0	242,0	2008	10 т/т/к
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
Итого:	332	13	8,15	47,0	302,0		
8 вариант							
Ветчина, запечённая с сыром в тесте	120	9,1	9,3	30,8	285,8	1996	701 т/т/к
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	2008	431
Итого:	325	12,8	15,85	42,8	412,2		
9 вариант							
Биточки рубленые из говядины	50	7,5	7,7	6,3	125,0	2008	272
Макаронь отварные	150	5,5	4,8	31,3	191,0	2008	331
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
Итого:	400	13,2	12,6	52,6	376		
10 вариант							
Закрытый бутерброд с запеченной сосиской, соусом пикантным, сыром и зеленью (—хот дог)	126 (45/15/15/50/1)	11,5	11,9	30,9	268,6	2008	10 т/т/к
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
Итого:	326	11,7	12	45,9	328,6		

