

УТВЕРЖАЮ

Руководитель С

ГБОУ  
Литературный лицей № 16  
г. Санкт-Петербурга

16/02/2016

ОГРН 1117830378902

Министерство культуры  
и наследия Российской Федерации

**МЕИЮ**  
**31.07.2025**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тов | № техн.<br>карты | Наименование блюда           | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|------------------|------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  |                              |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                  |                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 416              | КАША МАННАЯ                  | 200   | 6,6               | 12,2    | 31               | 259                                      | 0,8                   |
| 2012                          | 395              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ   | 180   | 5,3               | 3,7     | 21,9             | 142                                      | 0,8                   |
| 2012                          | 1                | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ           | 30/5  | 2,4               | 9,2     | 15,1             | 153                                      | 0                     |
| Итого                         |                  |                              | 420   | 14,3              | 25,1    | 68               | 554                                      | 1,6                   |
| Обед                          |                  |                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 103              | СВЕКОЛЬНЫЙ СУП СО СМЕТАНОЙ   | 200   | 11,7              | 27,4    | 16,1             | 361                                      | 8                     |
| к/к                           | к/к              | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ              | 100   | 26,2              | 26,9    | 8,9              | 405                                      | 15,1                  |
| 2012                          | 406              | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ                | 140   | 3,9               | 18,2    | 34               | 316                                      | 14,6                  |
| 2008                          | 394              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК       | 180   | 0,2               | 0,2     | 13,9             | 59                                       | 1,8                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 50    | 3,3               | 0,4     | 21,2             | 102                                      | 0                     |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 25    | 2,6               | 0,3     | 29,5             | 131                                      | 0                     |
| Итого                         |                  |                              | 745   | 47,9              | 73,4    | 123,6            | 1374                                     | 39,5                  |
| Полдник                       |                  |                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                  | ПРЯНИКИ                      | 35    | 2,4               | 1,9     | 30               | 146                                      | 0                     |
| 2012                          | 400              | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ             | 190   | 5,3               | 4,7     | 8,8              | 100                                      | 1                     |
| Итого                         |                  |                              | 230   | 7,7               | 6,6     | 38,8             | 246                                      | 1                     |
| Ужин                          |                  |                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 41               | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ             | 55    | 0,6               | 9,7     | 12,7             | 141                                      | 0,9                   |
| 2008                          | 193              | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ | 180   | 21,8              | 22,4    | 34,9             | 432                                      | 0,4                   |
| 2008                          | 411              | КИСЕЛЬ ГУСТОЙ                | 50    |                   |         | 17,5             | 70                                       | 0                     |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 10    | 0,9               | 0,1     | 9,8              | 44                                       | 0                     |
| 2012                          | 391              | ЧАЙ                          | 180   | 0,1               |         | 0,3              | 2                                        | 0                     |
| 2008                          |                  | БАНАН                        | 120   | 1,8               | 0,6     | 25,2             | 115                                      | 12                    |
| Итого                         |                  |                              | 620   | 25,2              | 32,8    | 100,4            | 804                                      | 13,3                  |
| Всего                         |                  |                              |       | 95,1              | 137,9   | 330,8            | 2978                                     | 55,4                  |

Утверждаю



(Руководитель СПДС "Красная Шапочка")  
Ермакова Т.П./

# **МЕНЮ** **31.07.2025**

**Если 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда           | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|------------------|------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  |                              |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                  |                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 416              | КАША МАННАЯ                  | 150   | 6,4               | 12      | 30,5             | 254                                      | 0,8                   |
| 2012                          | 395              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ   | 150   | 4,7               | 3,2     | 20,9             | 132                                      | 0,7                   |
| 2012                          | 1                | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ           | 20/5  | 1,6               | 8,9     | 10,1             | 127                                      | 0                     |
| Итого                         |                  |                              | 330   | 12,7              | 24,1    | 61,5             | 513                                      | 1,5                   |
| Обед                          |                  |                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 103              | СВЕКОЛЬНЫЙ СУП СО СМЕТАНОЙ   | 150   | 9,7               | 26,1    | 11,4             | 323                                      | 5,7                   |
|                               | к/к              | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ              | 70    | 22,9              | 26,2    | 8,9              | 382                                      | 12,7                  |
| 2012                          | 406              | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ                | 110   | 3,6               | 18,2    | 22               | 266                                      | 12,3                  |
| 2008                          | 394              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК       | 150   | 0,1               | 0,1     | 13               | 55                                       | 1,4                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 20    | 1,7               | 0,2     | 19,7             | 87                                       | 0                     |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ*                 | 40    | 2,6               | 0,4     | 17               | 82                                       | 0                     |
| Итого                         |                  |                              | 585   | 40,6              | 71,2    | 92               | 1195                                     | 32,1                  |
| Полдник                       |                  |                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                  | ПРЯНИКИ                      | 22    | 1,2               | 0,9     | 15               | 73                                       | 0                     |
| 2012                          | 400              | МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ             | 150   | 4,3               | 3,7     | 7                | 79                                       | 0,8                   |
| Итого                         |                  |                              | 150   | 5,5               | 4,6     | 22               | 152                                      | 0,8                   |
| Ужин                          |                  |                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 41               | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ             | 50    | 0,6               | 9,7     | 12,7             | 141                                      | 0,9                   |
| 2008                          | 193              | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ | 140   | 20,8              | 21,8    | 27,3             | 394                                      | 0,3                   |
| 2008                          | 411              | КИСЕЛЬ ГУСТОЙ                | 40    |                   |         | 7,8              | 31                                       | 0                     |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 5     | 0,9               | 0,1     | 9,8              | 44                                       | 0                     |
| 2012                          | 391              | ЧАЙ                          | 150   | 0,1               |         | 0,2              | 1                                        | 0                     |
| 2008                          |                  | БАНАН                        | 100   | 1,5               | 0,5     | 20,6             | 94                                       | 9,8                   |
| Итого                         |                  |                              | 533   | 23,9              | 32,1    | 78,4             | 705                                      | 11                    |
| Всего                         |                  |                              |       | 82,7              | 132     | 253,9            | 2565                                     | 45,4                  |