

Согласовано

В. С. Н. Ковалев
 директор



131



Утверждаю
 Генеральный директор
 ООО "Северная Столица"
 Левиц Д.А.
 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 284,70 руб. (завтрак - 113,90 руб., обед - 170,80 руб.) для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
1 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	200	2008	214	18,10	18,90	22,46	332,25	0,11	0,00	0,443	4,72	151,28	331,00	25,43	3,71
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2008	2	1,69	3,63	29,28	156,5	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69
Чай с молоком и сахаром	200	2021	54-4гн	1,60	1,40	8,60	53,5	0,01	0,30	0,007	0,00	57,30	46,30	9,90	0,80
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00	0,06	26,70	0,00	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	2,8	2,5	13	85,6	0,04	0,5	0,03	0	136	106,2	16,25	0,1
Итого за прием пищи:	710			26,65	27,31	97,98	744,20	0,30	27,98	0,52	5,88	397,18	553,65	79,18	5,81
Обед															
Помидор свежий(кусочком)	100	2021	54-3з	0,83	0,15	2,85	16,05	0,05	18,75	0,010	0,53	10,50	19,50	15,00	0,68
Суп картофельный с макаронными изделиями, курой и сметаной	250/10/5	2008	100	6,18	4,69	20,52	148,9	0,12	20,48	0,287	0,33	32,40	81,35	27,85	1,21
Жаркое по-домашнему из свинины	300	2017	259	16,20	14,88	20,16	279,36	0,05	0,00	0,07	2,64	12,00	184,80	24,00	2,40
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0	0	22	88	0,04	50	0,008	0,2	16	292	20	0,54
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	965			27,77	21,13	110,55	743,91	0,36	89,23	0,38	4,80	88,80	667,15	107,04	6,86
Всего за день:	1675			54,42	48,44	208,53	1488,11	0,66	117,21	0,90	10,68	485,98	1220,80	186,22	12,67

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 284,70 руб. (завтрак - 113,90 руб., обед - 170,80 руб.)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
2 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,20	6,82	33,92	230	0,17	1,32	0,050	0,26	144,16	230,13	70,10	2,65
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Кофейный напиток с молоком	200	2021	54-23гн	3,80	3,50	15,68	109,4	0,004	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38
Печенье	25	к/к	к/к	1,87	2,45	18,6	104,2	0,02	0	0	1,1	0,87	7,25	5	0,52
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	56,4	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за прием пищи:	620			18,88	16,41	95,38	605,25	0,27	14,08	0,09	2,15	457,58	518,73	138,38	7,71
Обед															
Винегрет с растительным маслом(до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2021	54-16з	1,25	8,90	6,75	111,9	0,03	3,76	0,250	4,52	20,00	36,25	16,25	0,75
Суп картофельный с рыбой	250/25	2008	98	7,23	5,70	21,13	165,13	0,12	16,60	0,213	2,08	30,20	136,72	32,36	1,24
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	120	2008	314/366	19,00	15,44	18,32	288	0,10	16,00	0,140	3,64	94,00	191,60	41,60	2,12
Рис отварной с овощами	180	2016	334	3,60	5,16	32,56	191,1	0,05	0,94	0,000	0,24	13,57	86,42	30,42	0,70
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1хн	0,50	0,00	19,80	81	0,00	0,00	0,015	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	975			36,14	36,61	143,58	1048,73	0,40	37,30	0,62	11,63	225,67	544,49	142,82	6,94
Всего за день:	1595			55,02	53,02	238,96	1653,98	0,67	51,38	0,72	13,78	683,25	1063,22	281,20	14,65

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 284,70 руб. (завтрак - 113,90 руб., обед - 170,80 руб.)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
3 день															
Завтрак															
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	2008	224	20,75	17,12	44,63	415	0,11	0,20	0,008	1,00	337,40	427,80	50,00	1,48
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,9	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,9	0,00	1,16	0,000	0,01	6,90	8,50	4,60	0,80
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,7	104,1	0,02	2,88	0,023	0	196,2	100,8	6	0,18
Итого за прием пищи:	650			25,97	26,80	77,63	654,90	0,18	4,24	0,06	1,45	548,00	564,15	70,50	3,07
Обед															
Салат "Столичный"	100	2018	74	7,6	10,62	12,65	176,6	0,08	2,73	0,19	2,82	21,61	155,32	49,94	1,25
Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	250/10/5	2008	91	5,32	6,69	16,94	149	0,09	8,00	0,210	0,20	34,00	79,00	27,00	1,00
Котлета рыбная с соусом томатным	120	2008	239/364	11,86	12,77	22,69	252,96	0,11	0,24	0,086	5,00	56,90	198,50	22,56	1,78
Картофельное пюре	180	2008	335	3,72	6,36	24,36	169,5	0,17	6,00	0,050	0,24	56,40	102,00	34,80	1,32
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,2	0,26	22,3	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	965			33,26	38,11	143,96	1051,66	0,57	20,97	0,54	9,56	200,81	638,32	162,49	10,18
Всего за день:	1615			59,23	64,91	221,59	1706,56	0,75	25,21	0,60	11,01	748,81	1202,47	232,99	13,25

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 284,70 руб. (завтрак - 113,90 руб., обед - 170,80 руб.)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
4 день															
Завтрак															
Плов из птицы	200	2017	291	16,64	8,97	36,40	293,00	0,12	14,63	0,29	6,33	42,86	216,34	46,74	2,69
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2008	2	1,69	3,63	29,28	156,5	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69
Какао с молоком	200	2021	54-21гн	4,50	4,35	12,50	107,2	0,04	0,68	0,017	1,10	143,00	130,00	34,30	1,10
Банан свежий	200	к/к	к/к	3,01	1,07	42,00	189	0,08	20,00	0,040	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20
Итого за прием пищи:	655			25,84	18,02	120,18	745,70	0,29	35,79	0,38	8,11	211,76	432,99	176,74	5,68
Обед															
Огурец свежий (кусочком)	100	2021	54-2а	0,7	0,1	1,88	11,2	0,03	7,5	0,013	5,1	17,25	31,5	10,5	0,45
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	250/5	2008	76	3,07	4,85	11,92	103,9	0,05	10,98	0,170	0,17	47,60	54,95	24,55	1,29
Шницель рубленый из говядины с соусом томатным	120	2008	272/364	15,24	16,40	13,88	264,8	0,08	0,40	0,036	3,64	13,20	168,00	25,60	2,08
Рагу овощное (3 вариант)	180	2008	351	5,04	9,84	18,84	184,32	0,84	15,84	1,080	0,60	63,40	126,70	37,40	1,58
Кисель из кураги	200	2008	406	0,70	0,10	37,00	151	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	955			29,31	32,70	128,54	926,82	1,12	34,72	1,30	11,71	187,35	494,65	133,24	7,83
Всего за день:	1610			55,15	50,72	248,72	1672,52	1,41	70,51	1,69	19,82	399,11	927,64	309,98	13,51

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 284,70 руб. (завтрак - 113,90 руб., обед - 170,80 руб.)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
5 день															
Завтрак															
Макароны запеченные с сыром	210	2008	211	11,47	13,75	47,82	359,73	0,90	0,00	0,183	1,44	166,89	148,68	13,60	1,28
Зефир витаминизированный в инд. упаковке	35	к/к	к/к	0,03	0,03	27,90	112	0,07	0,00	0,05	0,54	8,75	4,20	2,10	0,49
Чай с сахаром	200	2021	54-гн	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,7	104,1	0,02	2,88	0,023	0	196,2	100,8	6	0,18
Итого за прием пищи:	655			14,22	19,03	93,92	602,63	0,99	2,88	0,26	1,98	376,84	261,68	25,70	2,95
Обед															
Салат из квашеной капусты (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,1	0,02	27,00	0,030	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70
Суп овощной со сметаной и гречками	250/5/15	2008	95	4,76	5,02	22,15	152,7	0,13	11,00	0,195	0,21	38,90	71,05	25,45	1,11
Запеканка картофельная с мясом	300	2008	299	21,12	30,24	48,96	552,48	0,34	28,80	0,05	7,44	43,20	314,40	84,00	4,80
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0	0	22	88	0,04	50	0,008	0,2	16	292	20	0,54
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	970			32,04	41,77	145,83	1087,88	0,63	116,80	0,29	11,25	165,00	794,95	164,64	9,18
Всего за день:	1625			46,26	60,80	239,75	1690,51	1,62	119,68	0,54	13,23	541,84	1056,63	190,34	12,13

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 284,70 руб. (завтрак - 113,90 руб., обед - 170,80 руб.)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
6 день															
Завтрак															
Оладьи из печени	200	2008	290	22,21	33,91	38,04	546,00	0,56	67,80	15,96	11,57	24,00	622,40	40,00	16,00
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,10	5,30	10,10	112,5	0,08	3,00	0,020	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	56,4	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	620			34,97	43,42	88,42	884,50	0,75	82,91	16,01	12,72	455,50	978,50	97,80	21,52
Обед															
Салат из свеклы отварной	100	2021	54-13з	1,38	4,50	7,60	76,50	0,01	3,80	0,001	0,70	32,50	36,25	18,75	1,12
Щи из свежей капусты с картофелем курой и сметаной	250/10/5	2008	84	5,14	6,07	8,22	107,9	0,07	23,78	0,217	0,23	44,60	65,95	24,35	0,99
Рыба запеченная	100	2008	233	12,20	10,80	17,40	216	0,00	0,00	0,080	3,20	22,00	174,00	8,00	0,60
Картофель отварной	180	2008	333	3,48	5,64	28,20	177,6	0,18	25,20	0,050	0,24	25,20	94,80	36,00	1,44
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,2	0,26	22,3	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	945			26,96	28,68	128,74	881,60	0,38	56,78	0,35	5,67	156,20	474,50	115,29	8,98
Всего за день:	1565			61,93	72,10	217,16	1766,10	1,13	139,69	16,36	18,39	611,70	1453,00	213,09	30,50

**Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 284,70 руб. (завтрак - 113,90 руб., обед - 170,80 руб.)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
7 день															
Завтрак															
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	2008	224	20,75	17,12	44,63	415	0,11	0,20	0,008	1,00	337,40	427,80	50,00	1,48
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,9	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61
Какао с молоком	200	2021	54-21Гн	4,50	4,35	12,50	107,2	0,04	0,68	0,017	1,10	143,00	130,00	34,30	1,10
Банан свежий	200	к/к	к/к	3,01	1,07	42,00	189	0,08	20,00	0,040	0,08	16,00	56,00	84,00	0,15
	635			30,66	26,97	113,73	819,10	0,28	20,88	0,10	2,62	503,90	640,85	178,20	3,34
Обед															
Помидор свежий(кусочком)	100	2021	54-3з	0,83	0,15	2,85	16,05	0,05	18,75	0,010	0,53	10,50	19,50	15,00	0,68
Суп картофельный с горохом, с гренками	250/15	2008	99	8,05	4,65	30,45	196	0,19	6,00	0,210	0,75	54,50	154,00	41,00	2,20
Биточки по -белорусски	100	2008	289	21,00	22,40	1,20	290	0,06	0,00	0,020	3,20	18,00	206,00	24,00	4,00
Капуста тушеная (свежая)	180	2008	346	4,56	5,16	11,76	111,7	0,05	32,40	0,130	0,36	108,00	70,80	34,80	1,44
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1хн	0,50	0,00	19,80	81	0,00	0,00	0,015	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	945			39,50	33,77	111,08	906,35	0,45	57,15	0,39	5,99	258,90	543,80	136,99	10,45
Всего за день:	1580			70,16	60,74	224,81	1725,45	0,73	78,03	0,49	8,61	762,80	1184,65	315,19	13,79

**Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 284,70 руб. (завтрак - 113,90 руб., обед - 170,80 руб.)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
8 день															
Завтрак															
Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,51	5,24	42,86	253	0,19	1,25	0,060	0,20	133,61	204,22	56,76	1,52
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,53
Кофейный напиток с молоком	200	2021	54-23гн	3,80	3,50	15,68	109,4	0,004	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38
Апельсин свежий	160	к/к	к/к	1,44	0,32	12,96	60,48	0,06	84,00	0,000	0,42	48,20	32,20	18,20	0,48
Итого за прием пищи:	605			18,29	12,23	86,14	528,13	0,29	86,01	0,10	0,93	475,16	504,57	127,44	3,91
Обед															
Салат "Свеколка"	100	2008	50	8,00	10,10	15,20	184	0,03	7,00	0,030	4,80	48,00	56,00	28,00	1,90
Суп картофельный с макаронными изделиями, курой и сметаной	250/10/5	2008	100	6,18	4,69	20,52	148,9	0,12	20,48	0,287	0,33	32,40	81,35	27,85	1,21
Тефтели рыбные	100	2021	54-12р	14,10	2,60	8,60	114,30	0,07	0,32	0,02	1,68	25,00	168,00	24,00	0,70
Рагу овощное (3 вариант)	180	2008	351	5,04	9,84	18,84	184,32	0,84	15,84	1,080	0,60	63,40	126,70	37,40	1,58
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,2	0,26	22,3	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	2,8	2,5	13	85,6	0,04	0,5	0,03	0	136	106,2	16,25	0,1
Итого за прием пищи:	1070			40,88	31,40	143,48	1020,72	1,22	48,14	1,45	8,71	336,70	641,75	161,69	10,32
Всего за день:	1675			59,17	43,63	229,62	1548,85	1,51	134,15	1,56	9,64	811,86	1146,32	289,13	14,23

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 284,70 руб. (завтрак - 113,90 руб., обед - 170,80 руб.)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
9 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	200	2008	214	18,10	18,90	22,46	332,25	0,11	0,00	0,443	4,72	151,28	331,00	25,43	3,71
Зефир витаминизированный в инд. упаковке	35	к/к	к/к	0,03	0,03	27,90	112	0,07	0,00	0,05	0,54	8,75	4,20	2,10	0,49
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,9	0,00	1,16	0,000	0,01	6,90	8,50	4,60	0,80
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,7	104,1	0,02	2,88	0,023	0	196,2	100,8	6	0,18
Итого за прием пищи:	680			22,60	24,75	81,86	640,60	0,23	4,04	0,52	5,63	368,83	464,00	42,03	5,54
Обед															
Салат "Столичный"	100	2018	74	7,6	10,62	12,65	176,6	0,08	2,73	0,19	2,82	21,61	155,32	49,94	1,25
Суп овощной со сметаной и гречками	250/5/15	2008	95	4,76	5,02	22,15	152,7	0,13	11,00	0,195	0,21	38,90	71,05	25,45	1,11
Голубцы ленивые	285	2016	315	21,97	15,81	33,55	364,55	0,24	30,65	0,060	1,00	103,16	278,87	70,56	2,62
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114	0,01	2,00	0,000	0,20	7,00	4,00	4,00	1,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	955			39,09	33,06	141,27	1019,45	0,56	46,38	0,45	5,33	188,57	598,74	170,14	8,01
Всего за день:	1635			61,69	57,81	223,13	1660,05	0,79	50,42	0,97	10,96	557,40	1062,74	212,17	13,55

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 284,70 руб. (завтрак - 113,90 руб., обед - 170,80 руб.)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
10 день															
Завтрак															
Макароны запеченные с сыром	210	2008	211	11,47	13,75	47,82	359,73	0,90	0,00	0,183	1,44	166,89	148,68	13,60	1,28
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2008	2	1,69	3,63	29,28	156,5	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69
Чай с молоком и сахаром	200	2021	54-4гн	1,60	1,40	8,60	53,5	0,01	0,30	0,007	0,00	57,30	46,30	9,90	0,80
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	56,4	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за прием пищи:	615			15,23	19,25	98,24	626,13	1,00	12,78	0,23	2,52	253,29	238,83	46,00	5,41
Обед															
Винегрет с растительным маслом(до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2021	54-16з	1,25	8,90	6,75	111,9	0,03	3,76	0,250	4,52	20,00	36,25	16,25	0,75
Щи из свежей капусты с картофелем курой и сметаной	250/10/5	2008	84	5,14	6,07	8,22	107,9	0,07	23,78	0,217	0,23	44,60	65,95	24,35	0,99
Тефтели из говядины с соусом томатным	100/50	2008	285/365	12,9	15,1	19,1	264	0,05	3	0,15	2,3	14	154	25	2,2
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,24	247	0,36	0,00	0,036	0,40	13,20	93,60	31,20	0,72
Кисель из кураги	200	2008	406	0,70	0,10	37,00	151	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	995			28,87	37,10	161,33	1093,40	0,63	30,54	0,66	9,65	137,70	463,30	131,99	7,09
Всего за день:	1610			44,10	56,35	259,57	1719,53	1,63	43,32	0,89	12,17	390,99	702,13	177,99	12,50

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 284,70 руб. (завтрак - 113,90 руб., обед - 170,80 руб.)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
11 день															
Завтрак															
Пудинг из творога с соусом молочным(сладким)	200	2008	225	23,5	18	38,25	409,3	0,11	0	0,15	0,9	226,3	308,3	39,5	1,82
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Кофейный напиток с молоком	200	2021	54-23гн	3,80	3,50	15,68	109,4	0,004	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,7	104,1	0,02	2,88	0,023	0	196,2	100,8	6	0,18
Итого за прием пищи:	650			34,36	29,92	80,27	728,05	0,17	3,64	0,22	1,21	715,85	677,25	97,98	3,90
Обед															
Огурец свежий (кусочком)	100	2021	54-2з	0,7	0,1	1,88	11,2	0,03	7,5	0,013	5,1	17,25	31,5	10,5	0,45
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	250/5	2008	76	3,07	4,85	11,92	103,9	0,05	10,98	0,170	0,17	47,60	54,95	24,55	1,29
Рыба запеченная	100	2008	233	12,20	10,80	17,40	216	0,00	0,00	0,080	3,20	22,00	174,00	8,00	0,60
Картофельное пюре	180	2008	335	3,72	6,36	24,36	169,5	0,17	6,00	0,050	0,24	56,40	102,00	34,80	1,32
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0	0	22	88	0,04	50	0,008	0,2	16	292	20	0,54
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	935			24,25	23,52	122,58	800,20	0,39	74,48	0,33	10,01	177,15	743,95	118,04	6,23
Всего за день:	1585			58,61	53,44	202,85	1528,25	0,56	78,12	0,54	11,22	893,00	1421,20	216,02	10,13

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 284,70 руб. (завтрак - 113,90 руб., обед - 170,80 руб.)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
12 день															
Завтрак															
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	200	2008	190	6,16	6,37	26,73	189	0,10	2,00	0,080	0,20	182,00	172,00	34,00	0,00
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,9	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,62
Чай с сахаром	200	2021	54-гн	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00	0,06	26,70	0,00	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	2,8	2,5	13	85,6	0,04	0,5	0,03	0	136	106,2	16,25	0,1
Итого за прием пищи:	660			12,37	13,61	72,37	461,30	0,25	29,20	0,14	0,84	367,50	333,25	76,15	1,87
Обед															
Салат из квашеной капусты (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,1	0,02	27,00	0,030	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2008	91	2,81	4,97	17,32	124,9	0,09	8,33	0,195	0,17	29,60	75,95	27,35	1,01
Печень по-строгановски	100	2008	256	14,60	12,45	13,85	225	0,33	12,97	9,480	1,20	24,22	362,85	22,91	5,00
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	39,40	244	0,02	0,00	0,060	0,36	3,60	73,20	22,80	0,72
Кисель из свежих яблок	200	2008	405	0,10	0,10	25,20	102	0,01	2,00	0,000	0,10	7,00	6,00	2,00	0,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	935			28,07	31,63	148,49	990,60	0,57	50,30	9,77	5,23	131,32	635,50	110,25	9,86
Всего за день:	1595			40,44	45,24	220,86	1451,90	0,82	79,50	9,91	6,07	498,82	968,75	186,40	11,73
Итого за 12 дней средняя:				55,51	55,60	227,96	1634,32	1,02	82,27	2,93	12,13	615,46	1117,46	234,23	14,39
Средняя сбалансированность за 12 дней				1	1	4									

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва Дели плюс 2016. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Дели плюс 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -18 изд. СПб : Профи, 2018 -776 с. Составители : Голунова Л.Е., Лабзина М.Т.

-Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей . Новосибирск 2021 .288 с.