

20.02.2023



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

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11лет) 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	170	2008	214	15,40	16,05	19,09	282,41	0,09	0,00	0,38	4,01	128,59	281,35	21,62	3,15
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
Итого за прием пищи:	555			21,15	21,96	81,61	608,76	0,24	27,48	0,43	5,17	238,49	397,80	59,12	5,15
Обед															
Помидор свежий(кусочком)	80	2021	54-3з	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,008	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
Суп картофельный с макаронными изделиями ,курой и сметаной	200/10/5	2008	100	3,65	3,35	19,10	121,15	0,08	6,40	0,155	0,25	23,60	65,57	22,25	1,07
Жаркое по-домашнему из свинины	250	2017	259	13,50	12,40	16,80	232,80	0,04	0,00	0,06	2,20	10,00	154,00	20,00	2,00
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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
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:	820			21,24	16,94	93,98	613,54	0,28	71,40	0,23	3,83	71,44	594,37	89,40	5,91
Всего за день:	1375			42,39	38,90	175,59	1222,30	0,52	98,88	0,66	9,00	309,93	992,17	148,52	11,06

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(для доготовочных столовых)**

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									
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	142,96	228,63	70,10	2,64
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
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:	595			17,01	13,96	76,78	501,05	0,25	14,08	0,09	1,05	455,51	509,98	133,38	7,18
Обед															
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	80	2021	54-16з	1,00	7,10	5,40	89,5	0,02	3,01	0,200	3,62	16,00	29,00	13,00	0,60
Суп картофельный с рыбой	200/20	2008	98	4,24	2,75	15,97	105,25	0,098	12,98	0,156	1,53	24,16	89,62	24,43	0,91
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	150	2016	334	3,00	4,30	27,13	159,25	0,04	0,78	0,000	0,20	11,31	72,02	25,35	0,58
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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микроэлементами	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:	845			31,17	30,66	120,42	881,75	0,34	32,77	0,51	9,80	208,91	453,44	121,53	6,07
Всего за день:	1440			48,18	44,62	197,20	1382,80	0,59	46,85	0,61	10,85	664,42	963,42	254,91	13,25

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 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									
3 день															
Завтрак															
Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	2008	224	16,60	13,70	35,70	332	0,09	0,20	0,009	0,79	276,70	343,30	40,40	1,16
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:	610			21,82	23,38	68,70	571,90	0,16	4,24	0,07	1,24	487,30	479,65	60,90	2,75
Обед															
Салат "Столичный"	80	2018	74	6,08	8,50	10,12	141,30	0,06	2,18	0,15	2,26	17,29	124,26	39,95	1,00
Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	200/10/5	2008	91	4,57	4,84	13,40	115,16	0,08	7,98	0,210	0,25	20,86	72,75	22,58	1,05
Котлета рыбная с соусом томатным	100	2008	239/364	9,88	10,64	18,91	210,8	0,09	0,20	0,072	4,16	47,40	165,40	18,80	1,48
Картофельное пюре	150	2008	335	3,10	5,30	20,30	141	0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10
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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
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:	820			27,26	30,61	118,83	859,01	0,47	19,36	0,48	7,83	159,99	528,61	133,48	9,19
Всего за день:	1430			49,08	53,99	187,53	1430,91	0,63	23,60	0,54	9,07	647,29	1008,26	194,38	11,94

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(для доготовочных столовых)**

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	150	2017	291	12,51	6,71	27,34	219,80	0,11	4,90	0,02	0,41	27,07	142,00	40,45	1,40
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:	605			21,71	15,76	111,12	672,50	0,28	26,06	0,12	2,19	195,97	358,65	170,45	4,39
Обед															
Огурец свежий (кусочком)	80	2021	54-2з	0,45	0,08	1,50	8,47	0,02	6,00	0,01	4,08	13,80	25,20	8,40	0,36
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	200/5	2008	76	2,43	3,95	9,46	83,6	0,06	8,78	0,165	0,13	38,80	49,45	20,45	1,03
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)	150	2008	351	4,20	8,20	15,70	153,6	0,70	13,20	0,900	0,50	52,80	105,60	31,20	1,32
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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
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:	830			26,45	29,80	111,34	820,22	0,96	28,38	1,11	10,21	160,04	439,45	115,80	6,95
Всего за день:	1435			48,16	45,56	222,46	1492,72	1,24	54,44	1,23	12,40	356,01	798,10	286,25	11,34

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11лет) 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	160	2008	211	8,73	10,50	36,30	274,6	0,69	0,00	0,140	1,10	127,40	113,50	10,38	0,98
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:	605			11,48	15,78	82,40	517,50	0,78	2,88	0,21	1,64	337,35	226,50	22,48	2,65
Обед															
Салат из квашеной капусты (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	80	2008	40	1,28	4,08	6,16	66,5	0,02	21,60	0,024	1,84	39,20	22,40	12,00	0,56
Суп овощной со сметаной и гречками	200/5/15	2008	95	4,16	4,18	20,11	134,6	0,09	8,80	0,15	0,62	32,90	60,45	21,05	0,94
Запеканка картофельная с мясом	250	2008	299	17,60	25,20	40,80	460,40	0,28	24,00	0,04	6,20	36,00	262,00	70,00	4,00
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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
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:	825			26,47	34,53	122,87	908,25	0,51	104,40	0,23	9,62	137,54	704,05	138,20	7,80
Всего за день:	1430			37,95	50,31	205,27	1425,75	1,29	107,28	0,44	11,26	474,89	930,55	160,68	10,45

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11лет) 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	Мg	Fe
				г	г	г									
6 день															
Завтрак															
Оладьи из печени	150	2008	290	16,70	25,50	28,60	410,00	0,42	51,00	11,97	8,70	18,00	468,00	30,00	12,00
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:	570			29,46	35,01	78,98	748,50	0,61	66,11	12,02	9,85	449,50	824,10	87,80	17,52
Обед															
Салат из свеклы отварной	80	2021	54-13з	1,10	3,60	6,10	61,20	0,01	3,04	0,00	0,56	26,00	29,00	15,00	0,90
Щи из свежей капусты с картофелем ,куррой и сметаной	200/10/5	2008	84	4,65	5,70	6,48	95,8	0,06	19,40	0,180	0,40	40,20	58,40	20,40	0,80
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	150	2008	333	2,90	4,70	23,50	148,00	0,15	21,00	0,04	0,20	21,00	79,00	30,00	1,20
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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
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:	820			24,48	26,13	109,58	771,75	0,32	47,44	0,30	5,32	136,64	421,60	96,55	8,06
Всего за день:	1390			53,94	61,14	188,56	1520,25	0,93	113,55	12,33	15,17	586,14	1245,70	184,35	25,58

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 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	160	2008	224	16,60	13,70	35,70	332	0,09	0,20	0,009	0,79	276,70	343,30	40,40	1,16
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	1,20
	595			26,51	23,55	104,80	736,10	0,26	20,88	0,10	2,41	443,20	556,35	168,60	4,07
Обед															
Помидор свежий(кусочком)	80	2021	54-3з	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,008	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
Суп картофельный с горохом, с гречками	200/15	2008	99	6,77	3,75	26,73	168,3	0,16	4,80	0,170	0,69	44,50	112,70	33,40	1,82
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)	150	2008	346	3,80	4,30	9,80	93,00	0,04	27,00	0,11	0,30	90,00	59,00	29,00	1,20
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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микроэлементами	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:	820			36,16	31,64	93,61	803,89	0,38	46,80	0,33	5,42	224,34	464,50	115,55	9,42
Всего за день:	1415			62,67	55,19	198,41	1539,99	0,64	67,68	0,43	7,83	667,54	1020,85	284,15	13,49

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11лет) 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									
8 день															
Завтрак															
Каша пшеничная 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	153,40	151,90	0,32	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
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	473,96	522,07	113,66	3,90
Обед															
Салат "Свеколка"	80	2008	50	6,40	8,08	12,16	147,20	0,02	5,60	0,02	3,84	38,40	44,80	22,40	1,52
Суп картофельный с макаронными изделиями, курой и сметаной	200/10/5	2008	100	3,65	3,35	19,10	121,15	0,08	6,40	0,155	0,25	23,60	65,57	22,25	1,07
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)	150	2008	351	4,20	8,20	15,70	153,6	0,70	13,20	0,900	0,50	52,80	105,60	31,20	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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микроэлементами	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:	820			31,98	23,56	111,66	787,00	0,97	29,52	1,10	7,23	167,24	465,17	123,00	9,17
Всего за день:	1425			50,27	35,79	197,80	1315,13	1,27	115,53	1,21	8,16	641,20	987,24	236,66	13,07

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11лет) 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	170	2008	214	15,40	16,05	19,09	282,41	0,09	0,00	0,38	4,01	128,59	281,35	21,62	3,15
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:	650			19,90	21,90	78,49	590,76	0,21	4,04	0,45	4,92	346,14	414,35	38,22	4,98
Обед															
Салат "Столичный"	80	2018	74	6,08	8,50	10,12	141,30	0,06	2,18	0,15	2,26	17,29	124,26	39,95	1,00
Суп овощной со сметаной и гречками	200/5/15	2008	95	4,16	4,18	20,11	134,6	0,09	8,80	0,15	0,62	32,90	60,45	21,05	0,94
Голубцы ленивые	247	2016	315,00	19,11	13,75	29,19	317,55	0,21	26,70	0,05	0,87	89,75	242,62	61,40	2,30
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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
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:	822			32,98	27,70	121,12	866,20	0,45	39,68	0,36	4,71	160,38	498,53	141,55	7,00
Всего за день:	1472			52,88	49,60	199,61	1456,96	0,66	43,72	0,81	9,64	506,52	912,88	179,77	11,98

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11лет) 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									
10 день															
Завтрак															
Макароны запеченные с сыром	160	2008	211	8,73	10,50	36,30	274,6	0,69	0,00	0,140	1,10	127,40	113,50	10,38	0,98
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:	565			12,49	16,00	86,72	541,00	0,79	12,78	0,19	2,18	213,80	203,65	42,78	5,11
Обед															
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	80	2021	54-16з	1,00	7,10	5,40	89,5	0,02	3,01	0,100	3,62	16,00	29,00	13,00	0,60
Щи из свежей капусты с картофелем ,курой и сметаной	200/10/5	2008	84	4,65	5,70	6,48	95,8	0,06	19,40	0,180	0,40	40,20	58,40	20,40	0,80
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	150	2008	323	3,60	4,60	37,70	206	0,03	0,00	0,030	0,30	11,00	78,00	26,00	0,60
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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
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:	870			26,28	33,67	139,48	965,05	0,26	25,41	0,46	8,48	122,64	410,60	114,55	6,36
Всего за день:	1435			38,77	49,67	226,20	1506,05	1,05	38,19	0,65	10,66	336,44	614,25	157,33	11,47

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11лет) 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)	170	2008	225	20,28	15,34	32,90	351,00	0,09	0,00	0,14	0,78	193,70	265,20	33,80	1,56
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:	620			31,14	27,26	74,92	669,75	0,15	3,64	0,21	1,09	683,25	634,15	92,28	3,64
Обед															
Огурец свежий (кусочком)	80	2021	54-2з	0,45	0,08	1,50	8,47	0,02	6,00	0,01	4,08	13,80	25,20	8,40	0,36
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	200/5	2008	76	2,43	3,95	9,46	83,6	0,06	8,78	0,165	0,13	38,80	49,45	20,45	1,03
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	150	2008	335	3,10	5,30	20,30	141	0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10
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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
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:	810			21,61	21,20	104,46	695,82	0,34	69,78	0,30	8,57	151,04	692,85	101,00	5,39
Всего за день:	1430			52,75	48,46	179,38	1365,57	0,49	73,42	0,51	9,66	834,29	1327,00	193,28	9,03

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11лет) 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									
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	0,61
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	1,86
Обед															
Салат из квашеной капусты (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	80	2008	40	1,28	4,08	6,16	66,5	0,02	21,60	0,024	1,84	39,20	22,40	12,00	0,56
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2008,00	91,00	2,27	4,11	14,12	102,40	0,09	6,40	0,17	0,20	24,40	61,45	21,25	0,81
Печень по-строгановски	100,00	2008,00	256,00	14,60	12,45	13,85	225,00	0,33	12,97	9,48	1,20	24,22	362,85	22,91	7,77
Рис отварной	150,00	2008,00	325,00	3,70	6,30	32,80	203,00	0,02	0,00	0,05	0,30	3,00	61,00	19,00	0,60
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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микроэлементами	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:	815			25,48	28,21	128,63	869,65	0,55	42,97	9,72	4,50	111,26	578,90	94,31	12,50
Всего за день:	1475			37,85	41,82	201,00	1330,95	0,80	72,17	9,87	5,34	478,76	912,15	170,46	14,36
Итого за 12 дней средняя:				47,91	47,92	198,25	1415,78	0,84	71,28	2,44	9,92	541,95	976,05	204,23	13,09
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 : Годунова Л.Е., Лабзина М.Т.

