

Согласовано
Директор ГБОУ



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 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)

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



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									
1 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	150	2008	214	14,45	23,51	2,72	280,3	0,08	0,00	0,332	3,54	113,46	248,25	19,07	2,78
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	5,77	2,41	14,64	103	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,97	92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3	3,1	15,9	103	0,02	0,5	0,03	0	132	860	112	0
Итого за прием пищи:	555			25,66	29,56	68,23	639,10	0,18	0,61	0,39	4,21	411,94	1293,05	159,17	5,54
Обед															
Салат из квашеной капусты с маслом растительным (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 картофельный с макаронными изделиями, сметаной и курой	200/10/10	2008	100	5,78	5,10	16,28	134,3	0,10	6,42	0,160	0,28	28,00	71,62	22,70	1,08
Жаркое по-домашнему из свинины	200	2017	259	14,06	33,71	18,90	435,2	0,42	7,70	0,000	7,08	32,80	205,60	49,00	3,45
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,70	0,30	24,40	103	0,01	200,00	0,160	0,10	13,00	3,00	3,00	1,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,97	92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24
Итого за прием пищи:	740			24,06	43,63	85,71	831,80	0,59	235,72	0,34	9,66	119,88	345,02	96,70	7,33
Всего за день:	1295			49,72	73,19	153,94	1470,90	0,77	236,33	0,73	13,87	531,82	1638,07	255,87	12,87

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 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									
2 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,20	10,45	33,99	263	0,17	1,32	0,050	0,26	144,16	230,13	70,10	2,65
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2008	2	2,50	4,43	28,85	163,1	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1,00	0,010	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Яблоко свежее	120	к/к	к/к	0,48	0,48	12,54	56,4	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за прием пищи:	580			12,68	16,66	97,78	589,50	0,28	14,80	0,10	1,34	234,26	318,98	99,60	6,98
Обед															
Винегрет овощной(до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	80	2008	51	1,12	8,08	5,28	98,4	0,02	12,00	0,200	3,68	30,40	28,80	15,20	0,80
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
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	100	2008	314/366	16,94	13,40	15,96	252	0,09	14,40	0,130	3,28	79,80	152,40	35,00	1,86
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,50	4,80	31,30	191	0,06	0,00	0,030	0,80	11,00	36,00	7,00	0,80
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	402	0,60	0,10	31,70	130	0,02	50,00	0,010	0,50	21,00	23,00	16,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,97	92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24
Итого за прием пищи:	785			33,17	30,57	130,94	932,50	0,39	81,20	0,54	9,31	193,58	395,30	116,60	7,22
Всего за день:	1365			45,85	47,23	228,72	1522,00	0,67	96,00	0,64	10,65	427,84	714,28	216,20	14,20

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 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									
3 день															
Завтрак															
Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	2008	224	26,50	14,43	35,28	376,4	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	200/7	2008	431	0,30	0,10	15,20	63	0,00	3,00	0,000	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00
Апельсин свежий	160	к/к	к/к	2,05	0,45	18,60	86,4	0,06	84,00	0,000	0,42	48,20	32,20	18,20	0,48
Итого за прием пищи:	562			31,25	19,41	83,68	633,70	0,20	87,20	0,04	1,65	340,40	412,55	73,50	3,25
Обед															
Салат из свеклы с маслом растительным	80	2017	52	1,18	4,80	6,61	74,4	0,02	7,60	0,000	0,30	28,12	32,80	16,72	1,06
Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	200/10/5	2008	91	4,70	5,59	13,58	123,26	0,09	8,00	0,215	0,28	25,26	75,80	23,03	1,06
Котлета рыбная с соусом томатным	100	2008	239/364	11,82	11,84	14,14	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	5,40	20,30	141	0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10
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	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,97	92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,40	0,30	14,55	70,5	0,05	0,00	0,000	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за прием пищи:	815			25,64	28,57	117,05	826,76	0,44	22,80	0,33	5,89	168,56	431,50	111,45	7,54
Всего за день:	1377			56,89	47,98	200,73	1460,46	0,64	110,00	0,37	7,54	508,96	844,05	184,95	10,79

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 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															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	5,87	7,00	39,60	245	0,05	1,34	0,040	0,90	125,33	154,33	36,00	1,33
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	5,77	2,41	14,64	103	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134	0,04	1,00	0,010	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00
Банан свежий	150	к/к	к/к	2,26	0,80	31,50	142	0,06	15,00	0,030	0,06	12,00	42,00	63,00	0,90
Итого за прием пищи:	595			16,80	12,71	110,54	624,00	0,19	17,45	0,11	1,27	412,93	420,73	127,10	3,75
Обед															
Салат "Свеколка" с маслом растительным	80	2008	50	6,40	8,08	12,16	147,2	0,02	5,60	0,020	4,80	38,40	44,80	22,40	1,52
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	200/10	2008	76	2,56	4,70	9,64	91,7	0,06	8,80	0,170	0,16	43,20	52,50	20,90	1,04
Шницель рубленый из говядины с соусом томатным	100	2008	272/364	13,62	14,36	11,98	232,4	0,08	0,20	0,018	3,26	11,40	136,60	22,40	1,84
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
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	34,20	142	0,02	0,00	0,030	1,10	33,00	29,00	21,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,97	92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24
Итого за прием пищи:	780			29,42	32,28	125,65	912,10	0,25	14,60	0,27	9,98	143,88	383,30	122,70	6,94
Всего за день:	1375			46,22	44,99	236,19	1536,10	0,44	32,05	0,38	11,25	556,81	804,03	249,80	10,69

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 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									
5 день															
Завтрак															
Макароны запеченные с сыром	180	2008	211	9,83	16,34	37,52	336,5	0,69	0,00	0,140	1,10	127,40	113,50	10,38	1,10
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	2008	430	0,20	0,10	15,00	60	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя ,массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3	3,1	15,9	103	0,02	0,5	0,03	0	132	860	112	0
Итого за прием пищи:	540			15,43	23,97	83,02	607,40	0,76	0,50	0,20	1,54	271,90	1008,55	136,28	2,71
Обед															
Винегрет овощной с сельдью(до 01.03.с репчатым луком, с 01.03. с зеленым луком)	80/20	2008	52	4,60	11,60	5,28	144	0,04	12,00	0,200	4,00	38,40	74,80	29,40	1,08
Суп овощной со сметаной и гренками	200/10/15	2008	95	4,29	4,93	20,29	142,7	0,09	8,82	0,280	0,65	37,30	63,50	21,50	0,95
Запеканка картофельная с отварным мясом	200	2008	299	17,28	23,36	32,64	409,6	0,22	19,20	0,032	4,96	28,80	209,60	56,00	3,20
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,70	0,30	24,40	103	0,01	200,00	0,160	0,10	13,00	3,00	3,00	1,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,97	92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24
Итого за прием пищи:	765			29,11	40,63	102,58	892,10	0,40	240,02	0,67	10,07	124,38	393,30	119,90	7,47
Всего за день:	1305			44,54	64,60	185,60	1499,50	1,16	240,52	0,88	11,61	396,28	1401,85	256,18	10,18

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 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 рецептур)	№ 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									
6 день															
Завтрак															
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	7,33	7,03	38,13	245	0,08	1,33	0,040	0,77	130,67	126,33	21,33	1,33
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	133	0,04	1,00	0,010	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2008	2	2,50	4,43	28,85	163,1	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69
Банан свежий	150	к/к	к/к	2,26	0,80	31,50	142	0,06	15,00	0,030	0,06	12,00	42,00	63,00	0,90
Итого за прием пищи:	610			14,99	14,76	123,28	683,10	0,23	17,81	0,12	1,43	273,57	288,98	110,03	3,92
Обед															
Салат из свеклы с маслом растительным	80	2017	52	1,18	4,80	6,61	74,4	0,02	7,60	0,000	0,30	28,12	32,80	16,72	1,06
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и курой	200/10/10	2008	84	4,65	5,70	6,48	96,8	0,06	19,40	0,180	0,40	40,20	58,40	20,40	0,80
Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	2008	235	11,70	8,70	14,48	183	0,12	8,00	0,070	1,10	38,00	160,00	23,00	1,00
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	34,20	142	0,02	0,00	0,030	1,10	33,00	29,00	21,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,97	92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	2,40	0,30	14,55	70,5	0,05	0,00	0,000	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за прием пищи:	770			23,17	20,04	96,29	659,50	0,31	35,00	0,28	3,65	153,10	348,70	101,02	5,40
Всего за день:	1380			38,16	34,80	219,57	1342,60	0,54	52,81	0,40	5,08	426,67	637,68	211,05	9,32

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 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 рецептур)	№ 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	26,50	14,43	35,28	376,4	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	200/7	2008	431	0,30	0,10	15,20	63	0,00	3,00	0,000	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00
Апельсин свежий	160	к/к	к/к	2,05	0,45	18,60	86,4	0,06	84,00	0,000	0,42	48,20	32,20	18,20	0,48
	562			31,25	19,41	83,68	633,70	0,20	87,20	0,04	1,65	340,40	412,55	73,50	3,25
Обед															
Икра морковная	80	2008	56	3,04	6,48	6,00	94,4	0,04	4,00	1,200	3,12	25,60	44,80	26,40	0,80
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
Голубцы ленивые	200	2016	315	17,68	11,34	25,04	272,8	0,10	25,04	0,004	5,20	76,00	221,70	55,04	2,05
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	402	0,60	0,10	31,70	130	0,02	50,00	0,010	0,50	21,00	23,00	16,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,97	92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24
Итого за прием пищи:	735			30,33	22,11	109,44	758,30	0,36	83,84	1,38	9,87	173,98	444,60	140,84	6,61
Всего за день:	1297			61,58	41,52	193,12	1392,00	0,56	171,04	1,43	11,52	514,38	857,15	214,34	9,86

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 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 рецептур)	№ 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 пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,55	8,87	42,93	286	0,19	1,25	0,060	0,20	133,61	204,22	56,76	1,52
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	5,77	2,41	14,64	103	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1,00	0,010	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Яблоко свежее	120	к/к	к/к	0,48	0,48	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			16,30	13,06	92,51	552,40	0,29	14,36	0,10	0,99	368,41	396,82	88,66	5,68
Обед															
Салат "Свеколка" с маслом растительным	80	2008	50	6,40	8,08	12,16	147,2	0,02	5,60	0,020	3,84	38,40	44,80	22,40	1,52
Суп картофельный с макаронными изделиями, сметаной и курой	200/10/10	2008	100	5,78	5,10	16,28	134,3	0,10	6,42	0,160	0,28	28,00	71,62	22,70	1,08
Шницель рубленый из говядины с соусом томатным	100	2008	272/364	13,62	14,36	11,98	232,4	0,08	0,20	0,018	3,26	11,40	136,60	22,40	1,84
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
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	34,20	142	0,02	0,00	0,030	1,10	33,00	29,00	21,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,97	92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24
Итого за прием пищи:	790			32,64	32,68	132,29	954,70	0,29	12,22	0,26	9,14	128,68	402,42	124,50	6,98
Всего за день:	1355			48,94	45,74	224,80	1507,10	0,58	26,58	0,36	10,13	497,09	799,24	213,16	12,66

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 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									
9 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	150	2008	214	14,45	23,51	2,72	280,3	0,08	0,00	0,332	3,54	113,46	248,25	19,07	2,78
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	2008	433	2,90	2,50	24,80	133	0,04	1,00	0,010	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,97	92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3	3,1	15,9	103	0,02	0,5	0,03	0	132	860	112	0
Итого за прием пищи:	550			24,99	33,98	77,99	717,00	0,23	1,50	0,41	4,34	380,84	1267,70	164,97	5,63
Обед															
Салат из квашеной капусты с маслом растительным (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 картофельный с рыбой	200/10	2008	98	4,34	2,81	16,34	107,7	0,10	13,28	0,160	1,56	24,72	91,70	25,00	0,93
Плов из птицы	200	2017	291	18,02	8,96	36,48	298,4	0,12	14,64	0,300	6,00	44,00	216,00	46,64	2,64
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	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,97	92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	2,40	0,30	14,55	70,5	0,05	0,00	0,000	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за прием пищи:	760			28,48	16,79	121,40	749,90	0,34	51,52	0,48	10,35	128,70	402,60	107,54	6,97
Всего за день:	1310			53,47	50,77	199,39	1466,90	0,57	53,02	0,89	14,69	509,54	1670,30	272,51	12,60

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 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									
10 день															
Завтрак															
Макароны запеченные с сыром	180	2008	211	9,83	16,34	37,52	336,5	0,69	0,00	0,140	1,10	127,40	113,50	10,38	1,10
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2008	2	2,50	4,43	28,85	163,1	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,30	0,10	15,20	63	0,00	3,00	0,000	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00
Яблоко свежее	120	к/к	к/к	0,48	0,48	12,54	56,4	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за прием пищи:	562			13,11	21,35	94,11	619,00	0,78	15,48	0,18	2,18	164,50	167,35	37,88	5,43
Обед															
Икра морковная	80	2008	56	3,04	6,48	6,00	94,4	0,04	4,00	1,200	3,12	25,60	44,80	26,40	0,80
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и курой	200/10/10	2008	84	4,65	5,70	6,48	96,8	0,06	19,40	0,180	0,40	40,20	58,40	20,40	0,80
Печень по-строгановски	100	2008	256	23,00	14,08	5,50	249,2	0,33	23,40	10,028	5,58	6,00	398,20	23,80	5,65
Рис отварной	150	2008	325	3,70	6,30	32,80	203	0,02	0,00	0,050	0,30	3,00	61,00	19,00	0,60
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	402	0,60	0,10	31,70	130	0,02	50,00	0,010	0,50	21,00	23,00	16,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,97	92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24
Итого за прием пищи:	790			37,23	33,10	102,45	866,20	0,51	96,80	11,47	10,26	102,68	627,80	115,60	9,79
Всего за день:	1352			50,34	54,45	196,56	1485,20	1,29	112,28	11,65	12,44	267,18	795,15	153,48	15,22

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 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									
11 день															
Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,53	7,17	41,20	264	0,15	1,33	0,040	1,03	138,67	217,00	44,00	2,67
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	5,77	2,41	14,64	103	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1,00	0,010	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3	3,1	15,9	103	0,02	0,5	0,03	0	132	860	112	0
Итого за прием пищи:	570			18,80	13,98	94,14	577,00	0,23	2,94	0,11	1,34	486,27	1256,40	177,10	4,19
Обед															
Салат из огурцов соленых с маслом растительным (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	80	2008	20	2,16	4,08	2,08	53,6	0,02	4,80	0,000	1,84	18,40	22,40	10,40	0,56
Суп овощной со сметаной и гречками	200/10/15	2008	95	4,29	4,93	20,29	142,7	0,09	8,82	0,280	0,65	37,30	63,50	21,50	0,95
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	100	2008	314/366	16,94	13,40	15,96	252	0,09	14,40	0,130	3,28	79,80	152,40	35,00	1,86
Картофельное пюре	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141	0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	141	0,02	12	0	0,1	18	12	7	0,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,97	92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24
Итого за прием пищи:	795			29,23	28,35	112,60	823,10	0,40	45,02	0,45	6,43	207,38	377,70	112,90	5,91
Всего за день:	1365			48,03	42,33	206,74	1400,10	0,63	47,96	0,56	7,77	693,65	1634,10	290,00	10,10

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 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									
12 день															
Завтрак															
Запеканка рисовая из творога с молоком сгущенным	160	2008	193	9,39	12,34	52,76	361,3	0,07	0,20	0,100	1,16	106,20	170,40	33,68	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	200/7	2008	431	0,30	0,10	15,20	63	0,00	3,00	0,000	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00
Банан свежий	150	к/к	к/к	2,26	0,80	31,50	142	0,06	15,00	0,030	0,06	12,00	42,00	63,00	0,90
Итого за прием пищи:	552			14,35	17,67	114,06	674,20	0,18	18,20	0,16	1,66	133,70	249,45	111,58	3,67
Обед															
Салат из свеклы с маслом растительным и сельдью	80/20	2017	52	4,56	6,51	6,73	104	0,04	7,60	0,006	0,64	42,52	78,80	31,00	1,34
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	2008	91	2,40	4,86	13,72	109,32	0,09	6,42	0,170	0,20	28,80	64,50	21,70	0,82
Голубцы ленивые	200	2016	315	17,68	11,34	25,04	272,8	0,10	25,04	0,004	5,20	76,00	221,70	55,04	2,05
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	34,20	142	0,02	0,00	0,030	1,10	33,00	29,00	21,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,97	92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	2,40	0,30	14,55	70,5	0,05	0,00	0,000	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за прием пищи:	780			30,28	23,55	114,21	791,42	0,34	39,06	0,21	7,89	194,10	462,50	148,64	6,75
Всего за день:	1332			44,63	41,22	228,27	1465,62	0,52	57,26	0,37	9,55	327,80	711,95	260,22	10,42
Итого за 12 дней средняя:				49,03	49,07	206,14	1462,37	0,70	102,99	1,55	10,51	471,50	1042,32	231,48	11,58
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.