

Согласовано

Директор ГБОУ



г.



Утверждаю

Генеральный директор

ООО "Северная Столица"

Левин Д.А.

г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 173,00 руб. (завтрак - 63,00 руб., обед - 110,00 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 буфетов распродов)

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	140	2008	214	13,49	21,94	2,54	261,6	0,08	0,00	0,310	3,30	105,90	231,70	17,80	2,60
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:				24,70	27,99	68,05	620,40	0,18	0,61	0,37	3,97	404,38	1276,50	157,90	5,36
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:				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:				48,76	71,62	153,76	1452,20	0,77	236,33	0,71	13,63	524,26	1621,52	254,60	12,69

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 173,00 руб. (завтрак - 63,00 руб., обед - 110,00 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 буфетов распродов)**

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:				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 маслом сливочным	95	2008	314	16,78	16,41	15,37	276	0,09	14,40	0,146	3,25	75,00	149,10	34,20	1,81
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:				33,01	33,58	130,35	956,50	0,39	81,20	0,56	9,28	188,78	392,00	115,80	7,17
Всего за день:				45,69	50,24	228,13	1546,00	0,67	96,00	0,66	10,62	423,04	710,98	215,40	14,15

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 173,00 руб. (завтрак - 63,00 руб., обед - 110,00 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 буфетов распродов)**

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									
3 день															
Завтрак															
Запеканка из творога со сгущенным молоком	140/20	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:				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 маслом сливочным	95	2008	239	11,74	14,97	13,57	236,4	0,09	0,00	0,054	4,15	48,00	165,30	18,00	1,45
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:				25,56	31,70	116,48	852,36	0,44	22,60	0,31	5,88	169,16	431,40	110,65	7,51
Всего за день:				56,81	51,11	200,16	1486,06	0,64	109,80	0,35	7,53	509,56	843,95	184,15	10,76

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 173,00 руб. (завтрак - 63,00 руб., обед - 110,00 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 буфетов распродов)**

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологич- еской карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, 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:				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 рубленный из говядины с маслом сливочным	95	2008	272	13,54	17,49	11,41	258	0,07	0,00	0,020	3,25	12,00	136,50	21,60	1,81
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:				29,34	35,41	125,08	937,70	0,24	14,40	0,27	9,97	144,48	383,20	121,90	6,91
Всего за день:				46,14	48,12	235,62	1561,70	0,43	31,85	0,38	11,24	557,41	803,93	249,00	10,66

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 173,00 руб. (завтрак - 63,00 руб., обед - 110,00 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 буфетов распродов)**

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:				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 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
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:				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:				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 173,00 руб. (завтрак - 63,00 руб., обед - 110,00 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 буфетов распродов)**

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									
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:				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 порусски	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 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:				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:				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 173,00 руб. (завтрак - 63,00 руб., обед - 110,00 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 буфетов распродов)**

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	140/20	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
				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 гренками	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:				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:				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 173,00 руб. (завтрак - 63,00 руб., обед - 110,00 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 буфетов распродов)**

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологич- еской карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, 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 пшенная 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:				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 рубленный из говядины с маслом сливочным	95	2008	272	13,54	17,49	11,41	258	0,07	0,00	0,020	3,25	12,00	136,50	21,60	1,81
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:				32,56	35,81	131,72	980,30	0,28	12,02	0,26	9,13	129,28	402,32	123,70	6,95
Всего за день:				48,86	48,87	224,23	1532,70	0,57	26,38	0,36	10,12	497,69	799,14	212,36	12,63

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 173,00 руб. (завтрак - 63,00 руб., обед - 110,00 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 буфетов распродов)**

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	140	2008	214	13,49	21,94	2,54	261,6	0,08	0,00	0,310	3,30	105,90	231,70	17,80	2,60
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:				24,03	32,41	77,81	698,30	0,23	1,50	0,38	4,10	373,28	1251,15	163,70	5,45
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 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:				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:				52,51	49,20	199,21	1448,20	0,57	53,02	0,87	14,45	501,98	1653,75	271,24	12,42

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 173,00 руб. (завтрак - 63,00 руб., обед - 110,00 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 буфетов распродов)**

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:				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:				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:				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 173,00 руб. (завтрак - 63,00 руб., обед - 110,00 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 буфетов распродов)**

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:				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 соленных 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 маслом сливочным	95	2008	314	16,78	16,41	15,37	276	0,09	14,40	0,146	3,25	75,00	149,10	34,20	1,81
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:				29,07	31,36	112,01	847,10	0,40	45,02	0,47	6,40	202,58	374,40	112,10	5,86
Всего за день:				47,87	45,34	206,15	1424,10	0,63	47,96	0,57	7,74	688,85	1630,80	289,20	10,05

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 173,00 руб. (завтрак - 63,00 руб., обед - 110,00 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 буфетов распрелов)**

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологиче- ской карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
				г	г	г									
12 день															
Завтрак															
Запеканка рисовая из творога с молоком сгущенным	140/20	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:				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 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:				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:				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:				48,82	50,09	205,87	1469,66	0,70	102,94	1,55	10,46	469,59	1038,99	230,94	11,53
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.И.
- 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.