



Циклическое двухдневное 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 (оборудование, рецептур)	Рецептурная или технологическая карта	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав (мг)					Минеральное вещество (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день																		
Завтрак																		
Омлет яичный	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
Брускет с помидором	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-гн	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 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
Макароны свежие	100	к/к	к/к	0,81		0,31		11,34		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	54-3а	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 макаронами из свинины, курицы 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	17,40		20,70		20,51		337,94	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 ржанно-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			25,14		25,24		97,69		718,68	0,28	71,40	0,23	3,83	71,44	594,37	89,40	5,91
Всего за день:	1375			46,29		47,20		179,30		1327,44	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 (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

(для дошкольных столовых)

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептура или технологи- ческой карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче- ская цен- ность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2 день																			
Завтрак																			
Каши геркулесовые молочные 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				
Булочка 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 (по 01,03 с рецептами супов, с 01,03, с соусом 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 рациона 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)	№ рецептура или технологии приготовления	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
3 день																			
Завтрак																			
Заправка из творога со стухнутым 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 пид, упаковке производится, массовой долей 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 "Солнечный"	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		
Комплект 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		
Соус фруктовый желейный	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 микроулучшителями	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	118,43		859,01	0,47	19,36	0,48	7,43	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 рациона 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 дошкольных столовых)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	Рецептура или технология приготовления	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
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
Каша 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
Батон 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																				
Омлет 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 рубленный 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
Пюре 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 ржаной-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:	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 рационального 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	Техноло- гическая и норматив-ная докумен-тация (сборник рецептур)	№ рецептура или техноло- гической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче- ская цен- ность, ккал.	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
5 день																				
Завтрак																				
Макарона 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	н/к	н/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 пищевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	н/к	н/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 репчатый лук, 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 грибами	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	н/к	н/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	н/к	н/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 рациона 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)	№ рецептура или технологическая карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
6 день																		
Завтрак																		
Оладьи из пшена	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	н/к	н/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 микроэлементами	30	н/к	н/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 свежих овощей	80	2021	54-13а	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, курицей 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 абрикотный	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	н/к	н/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	н/к	н/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 рациона 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	Техноло- гическая и нормативная докумен-тация (борник рецептур)	Рецептурная или технологи- ческая карта	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче- ская цен- ность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
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	
Каша 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	
Ватан 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																			
Понидор свежий(кусочком)	80	2021	54-3а	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	
Виточки 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	
Калуга 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 микроулучшителями	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 (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептура или технологическая карта	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
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					
Булочка 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	н/к	н/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 "Свежика"	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, курицей и овощами	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					
Терехов 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					
Рататуй овощной (3 варианта)	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 абрикотовый	200	2008	442	0,2	0,26	22,3	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8					
Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный	45	н/к	н/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	н/к	н/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 (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Техно- логическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептура или технологи- ческой карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая цен- ность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
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	
Зеленый витаминизированный в нид. 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 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	
Йогурт пищевой фруктовый в нид. упаковке производства ,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 грибами	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 ржаной-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:	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 рационального 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	Техноло- гическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептура или технологи- ческой карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	г	Всего	г	Всего	г	В ₁	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
10 день																							
Завтрак																							
Макарона 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	300/5/20	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 рецептами другим, 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, курицей 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		
Тертая 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 крупы	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 ржанко-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:	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 рационального 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	Техноло- гическая и нормативная докумен-тация (сборник рецептур)	№ рецептура или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская цен- ность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего	Всего	Всего		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																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 протертый, массовая доля жира 2,5%	210	н/к	н/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																	
Орочек свежий (кусочком)	80	2021	54-23	0,45	0,08	1,50	8,47	0,02	6,00	0,01	4,08	13,80	25,20	8,40	0,36		
Ворст 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	н/к	н/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	н/к	н/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 рациона 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	Техно- логическая и нормативная документация (борник рецептур)	№ рецептур или технологи- ческой карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая цен- ность, ккал.	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
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-ти	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	11,34	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			13,37	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 капустной калюсы (по 01.03, с речными дрожж., с 01.03, с другим 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					
Рассолиник "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					
Пюре 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 ржанко-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 средним:				48,23	48,61	198,56	1424,54	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 Кутуновой М.Н.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Москва Дети плюс 2016, Редакция Мотильного М.П., Тугельни В.А.
- Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дети плюс 2017, Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Мотильного М.П., Тугельни В.А.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, -18 изд. СПб : Профит, 2018 -776 с. Составители : Голунова Л.Е., Лабина М.Т.
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей . Новосибирск 2021 . 288 с.