



Согласовано  
 08.03.2018 СМБ  
 Директор ГБОУ  
 Д.А. Дудов



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

Циклическое двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 382,00 руб. для предоставления питания учащимся кадетских классов (5-8 класс) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	квал и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>1 день</b>															
<b>Обед</b>															
Помидор свежий (кусочком)	120	2021	54-33	1,00	0,18	3,42	19,26	0,06	22,50	0,012	0,64	12,60	23,40	18,00	0,82
Суп картофельный с макаронными изделиями, с курой и сметаной	250/25/10	2008	100	9,58	7,27	20,82	187,00	0,14	23,20	0,310	0,45	44,30	108,40	12,09	1,52
Жаркое по-домашнему из свинины	300	2017	259	20,88	24,84	24,61	405,52	0,05	0,00	0,070	2,64	12,00	184,80	24,00	2,40
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,00	###	189,00	29,40	0,21
Мандарин свежий	200	к/к	к/к	1,62	0,62	23,08	104,00	0,12	53,40	0,000	0,40	74,00	40,00	24,00	0,30
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00	0,04	50,00	0,008	0,20	16,00	292,00	20,00	0,54
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Зефир витаминизированный в инд. упаковке	35	к/к	к/к	0,03	0,03	27,90	112,00	0,07	0,00	0,050	0,54	8,75	4,20	2,10	0,49
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1440</b>			<b>44,27</b>	<b>40,35</b>	<b>186,35</b>	<b>1285,38</b>	<b>0,66</b>	<b>151,83</b>	<b>0,500</b>	<b>5,97</b>	<b>###</b>	<b>931,30</b>	<b>149,78</b>	<b>8,31</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1440</b>			<b>44,27</b>	<b>40,35</b>	<b>186,35</b>	<b>1285,38</b>	<b>0,66</b>	<b>151,83</b>	<b>0,500</b>	<b>5,97</b>	<b>###</b>	<b>931,30</b>	<b>149,78</b>	<b>8,31</b>

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 382,00 руб. для предоставления питания учащимся кадетских классов (5-8 класс) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или нормативная документация (сборник рецептур)	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего		Всего		Всего			B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
				г	г	г	г	г	г											
<b>2 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатый луком, с 01.03 с луком зеленым)	120	2021	54-163	1,50	10,68	8,10	134,28	0,04	4,60	0,300	5,40	24,00	43,50	19,50	0,90					
Суп картофельный с рыбой	250/25	2008	98	7,23	5,70	21,13	165,13	0,12	16,60	0,213	2,08	30,20	136,72	32,36	1,24					
Хлеб ржанопшеничный из пшеницы с соусом	120	2008	314/366	19,00	15,44	18,32	288,00	0,10	16,00	0,140	3,64	94,00	191,60	41,60	2,12					
Рис отварной с овощами	180	2016	334	3,60	5,16	32,56	191,10	0,05	0,94	0,000	0,24	13,57	86,42	30,42	0,70					
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64					
Вафли	100	к/к	к/к	2,80	3,30	77,30	350,00	0,03	0,00	0,010	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50					
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1хн	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,015	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10					
Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	к/к	к/к	2,80	2,50	13,00	85,60	0,04	0,50	0,030	0,00	###	106,20	16,25	0,10					
Производитель: «Масовая доля жира 2,5%»	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55					
Хлеб ржанопшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48					
Батон обогащенный микронутриентами	1370			42,46	44,66	247,77	1563,11	0,52	50,64	0,712	13,69	###	707,14	183,12	###					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1370</b>			<b>42,46</b>	<b>44,66</b>	<b>247,77</b>	<b>1563,11</b>	<b>0,52</b>	<b>50,64</b>	<b>0,712</b>	<b>13,69</b>	<b>###</b>	<b>707,14</b>	<b>183,12</b>	<b>###</b>					
<b>Всего за день:</b>	<b>1370</b>			<b>42,46</b>	<b>44,66</b>	<b>247,77</b>	<b>1563,11</b>	<b>0,52</b>	<b>50,64</b>	<b>0,712</b>	<b>13,69</b>	<b>###</b>	<b>707,14</b>	<b>183,12</b>	<b>###</b>					

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 382,00 руб. для предоставления питания учащимся кадетских классов (5-8 класс) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологиче- ская и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологическ ой карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего		Всего		Всего			В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
				г	г	г	г	г	г										г	г
<b>3 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
Салат "Столичный"	120	2018	74	9,12	12,74	15,18	211,90	0,10	3,28	0,230	3,38	25,90	186,38	59,90	1,50					
гаспачо "деппириджоле" с томатной пастой	120	2008	91	9,07	9,21	16,94	187,10	0,18	8,00	0,210	0,29	38,50	106,60	31,80	1,30					
Котлета рыбная с соусом томатным	200	2008	239/364	11,86	12,77	22,69	252,96	0,11	0,24	0,086	5,00	56,90	198,50	22,56	1,78					
Картофельное пюре	200	2008	335	4,13	7,20	27,20	189,80	0,19	6,70	0,560	0,27	62,60	113,20	38,60	1,50					
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,20	0,26	22,30	92,00	0,02	4,00	0,000	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80					
Пряники	100	к/к	к/к	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	0,000	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80					
Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	к/к	к/к	2,80	2,50	13,00	85,60	0,04	0,50	0,030	0,00	###	106,20	16,25	0,10					
производителя, масса доля жира 2,5%	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55					
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48					
Батон обогащенный микроэлементами	1245			47,64	50,79	237,33	1596,96	0,82	22,72	1,120	12,64	###	864,38	206,30	###					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1245</b>			<b>47,64</b>	<b>50,79</b>	<b>237,33</b>	<b>1596,96</b>	<b>0,82</b>	<b>22,72</b>	<b>1,120</b>	<b>12,64</b>	<b>###</b>	<b>864,38</b>	<b>206,30</b>	<b>###</b>					
<b>Всего за день:</b>				<b>47,64</b>	<b>50,79</b>	<b>237,33</b>	<b>1596,96</b>	<b>0,82</b>	<b>22,72</b>	<b>1,120</b>	<b>12,64</b>	<b>###</b>	<b>864,38</b>	<b>206,30</b>	<b>###</b>					

Циклическое двухдневное сбалансированное меню районов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 382,00 руб. для предоставления питания учащимся кадетских классов (5-8 класс) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>4 день</b>														
<b>Обед</b>														
Огурец свежий (кусочком)	120	2021	0,84	0,12	2,26	13,44	0,04	9,00	0,020	6,12	20,70	37,80	12,60	0,54
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	250/5	2008	3,07	4,85	11,92	103,90	0,05	10,98	0,170	0,17	47,60	54,95	24,55	1,29
Пшеница ржаная обогатщенная (кусочком)	120	2008	15,24	16,40	13,88	264,80	0,08	0,40	0,036	3,64	13,20	168,00	25,60	2,08
Рагу овощное (3-й вариант)	200	2008	5,60	10,90	20,90	204,57	0,93	17,58	1,200	0,67	70,37	140,64	41,51	1,75
Кисель из кураги	200	2008	0,70	0,10	37,00	151,00	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40
Груша свежая	200	к/к	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,000	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
Вафли	100	к/к	2,80	3,30	77,30	350,00	0,03	0,00	0,010	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
Хлеб ржано-пшеничный обогатщенный	60	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогатщенный микронутриентами	40	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	1295		33,61	37,68	228,88	1393,31	1,29	47,96	1,440	14,30	#####	582,89	173,45	#####
Всего за день:	1295		33,61	37,68	228,88	1393,31	1,29	47,96	1,440	14,30	#####	582,89	173,45	#####

Циклическое двухдневное сбалансированное меню районного горячего питания (комплексный обед) стоимостью 382,00 руб. для предоставления питания учащимся кадетских классов (5-8 класс) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	№ и код нормативных документов (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								Всего	г	Всего	г	Всего	г	Всего	г
<b>5 день</b>															
<b>Обед</b>															
Салат из квашеной капусты (до 01.03. с репчатый лук, с 01.03. с луком зеленым)	120	2008	40	1,92	6,12	9,24	99,70	0,02	32,40	0,036	2,76	58,80	33,60	18,00	0,84
Суп овощной со сметаной и грибами	300	2008	95	4,76	5,02	22,15	152,70	0,13	11,00	0,195	0,21	38,90	71,05	25,45	1,11
Запеканка картофельная с мясом	200	к/к	к/к	21,12	30,24	48,96	552,48	0,34	28,80	0,048	7,44	43,20	314,40	84,00	4,80
Молочный коктейль в инд. упаковке	100	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,00	#####	189,00	29,40	0,21
Печенье	160	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	416,00	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10
Апельсин свежий	160	к/к	к/к	1,44	0,32	12,96	68,80	0,06	96,00	0,000	0,32	54,40	36,80	20,80	0,48
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00	0,04	50,00	0,008	0,20	16,00	292,00	20,00	0,54
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронutriентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1450</b>			<b>47,90</b>	<b>58,91</b>	<b>254,23</b>	<b>1747,28</b>	<b>0,85</b>	<b>220,93</b>	<b>0,337</b>	<b>23,03</b>	<b>#####</b>	<b>1055,35</b>	<b>237,84</b>	<b>#####</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1450</b>			<b>47,90</b>	<b>58,91</b>	<b>254,23</b>	<b>1747,28</b>	<b>0,85</b>	<b>220,93</b>	<b>0,337</b>	<b>23,03</b>	<b>#####</b>	<b>1055,35</b>	<b>237,84</b>	<b>#####</b>

Циклическое двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 382,00 руб. для предоставления питания учащимся кадетских классов (5-8 класс) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Учебный номер для и направлений документации (сборник документов)	№ рецептуры или технологическая карта	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Всего		Всего		Всего			В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
				г	г	г	г	г	г											
<b>6 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
Салат из свежих отварной и из свежих капусты с картофелем, луком	120	2021	54-134	1,70	5,40	9,12	91,80	0,01	4,56	0,001	0,84	39,00	43,50	22,50	1,34					
	100	2008	84	7,10	8,65	8,52	140,30	0,09	26,50	0,240	0,35	56,50	93,00	29,00	1,30					
Рыбо запеченная	100	2008	233	12,20	10,80	17,40	216,00	0,00	0,00	0,080	3,20	22,00	174,00	8,00	0,60					
Картофель отварной	200	2008	333	3,86	6,26	31,30	197,14	0,20	27,97	0,060	0,30	30,24	113,76	43,20	1,70					
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,20	0,26	22,30	92,00	0,02	4,00	0,000	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80					
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64					
Пряники	100	к/к	к/к	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	0,000	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80					
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55					
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1265</b>			<b>35,99</b>	<b>37,95</b>	<b>221,20</b>	<b>1371,24</b>	<b>0,54</b>	<b>75,03</b>	<b>0,385</b>	<b>8,87</b>	<b>590,96</b>	<b>590,96</b>	<b>150,69</b>	<b>###</b>					
<b>Всего за день:</b>	<b>1265</b>			<b>35,99</b>	<b>37,95</b>	<b>221,20</b>	<b>1371,24</b>	<b>0,54</b>	<b>75,03</b>	<b>0,385</b>	<b>8,87</b>	<b>590,96</b>	<b>590,96</b>	<b>150,69</b>	<b>###</b>					

Циклическое двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 382,00 руб. для предоставления питания учащимся кадетских классов (5-8 класс) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Код и наименование нормативной документации (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
<b>7 день</b>															
<b>Обед</b>															
Помидор свежий (кусочком)	120	2021	54-33	1,00	0,18	3,42	19,26	0,06	22,50	0,012	0,64	12,60	23,40	18,00	0,82
Суп картофельный с горохом, с грибами	250/15	2008	99	8,05	4,65	30,45	196,00	0,19	6,00	0,210	0,75	54,50	154,00	41,00	2,20
Виточки по-белорусски	100	2008	289	21,00	22,40	1,20	290,00	0,06	0,00	0,020	3,20	18,00	206,00	24,00	4,00
Капуста тушеная (свежая)	200	2008	346	5,47	6,19	47,28	266,70	0,03	0,00	0,072	0,43	4,32	87,84	27,36	0,86
Груша свежая	200	к/к	к/к	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,000	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1хн	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,015	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10
Вафли	100	к/к	к/к	2,80	3,30	77,30	350,00	0,03	0,00	0,010	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	к/к	к/к	2,80	2,50	13,00	85,60	0,04	0,50	0,030	0,00	###	106,20	16,25	0,10
производителя, массовая доля жира 2,5%	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Батон обогащенный микронутриентами	1410			46,98	41,23	258,07	1594,16	0,549	39,00	0,373	7,67	###	738,94	182,80	###
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1410</b>			<b>46,98</b>	<b>41,23</b>	<b>258,07</b>	<b>1594,16</b>	<b>0,549</b>	<b>39,00</b>	<b>0,373</b>	<b>7,67</b>	<b>###</b>	<b>738,94</b>	<b>182,80</b>	<b>###</b>
<b>Всего за день:</b>									<b>39,00</b>	<b>0,373</b>	<b>7,67</b>	<b>###</b>	<b>738,94</b>	<b>182,80</b>	<b>###</b>

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 382,00 руб. для предоставления питания учащимся кадетских классов (5-8 класс) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего		Всего		Всего			B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г	г	г	г	г								
<b>8 день</b>																		
<b>Обед</b>																		
Салат "Свеколка"	120	2008	50	9,60	12,12	18,24	220,80	0,04	8,40	0,040	5,76	57,60	67,20	33,60	2,28			
Суп картофельный с макаронными изделиями, с курой и сметаной	250/25/10	2008	100	9,58	7,27	20,82	187,00	0,14	23,20	0,310	0,45	44,30	108,40	12,09	1,52			
Тефтели рыбные	100	2021	54-12р	14,10	2,60	8,60	114,30	0,07	0,32	0,022	1,68	25,00	168,00	24,00	0,70			
Рагу овощное (3-й вариант)	200	2008	351	5,60	10,90	20,90	204,57	0,93	17,58	1,200	0,67	70,37	140,64	41,51	1,75			
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,20	0,26	22,30	92,00	0,02	4,00	0,000	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
Печенье	100	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	416,00	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10			
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производитель, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	2,80	2,50	13,00	85,60	0,04	0,50	0,030	0,00	###	106,20	16,25	0,10			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55			
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1230</b>			<b>53,94</b>	<b>46,86</b>	<b>223,28</b>	<b>1531,87</b>	<b>1,42</b>	<b>54,00</b>	<b>1,606</b>	<b>20,86</b>	<b>###</b>	<b>722,94</b>	<b>175,64</b>	<b>###</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>1230</b>			<b>53,94</b>	<b>46,86</b>	<b>223,28</b>	<b>1531,87</b>	<b>1,42</b>	<b>54,00</b>	<b>1,606</b>	<b>20,86</b>	<b>###</b>	<b>722,94</b>	<b>175,64</b>	<b>###</b>			



Циклическое двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 382,00 руб. для предоставления питания учащимся кадетских классов (5-8 класс) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептурной карты	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>9 день.</b>															
<b>Обед</b>															
Салат "Столичный"	120	2018	74	9,12	12,74	15,18	211,90	0,10	3,28	0,230	3,38	25,90	186,38	59,90	1,50
Суп овсяной со сметаной и грибами	200	2008	95	4,76	5,02	22,15	152,70	0,13	11,00	0,195	0,21	38,90	71,05	25,45	1,11
Голубцы ленивые	285	2016	315	21,97	15,81	33,55	364,55	0,24	30,65	0,060	1,00	###	278,87	70,56	2,62
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114,00	0,01	2,00	0,000	0,20	7,00	4,00	4,00	1,00
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,00	###	189,00	29,40	0,21
Зефир витаминизированный в инд. упаковке	35	к/к	к/к	0,03	0,03	27,90	112,00	0,07	0,00	0,050	0,54	8,75	4,20	2,10	0,49
Мандарины свежие	200	к/к	к/к	1,62	0,62	23,08	104,00	0,12	53,40	0,000	0,40	74,00	40,00	24,00	0,30
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронулевыми	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1410</b>			<b>48,86</b>	<b>41,83</b>	<b>214,28</b>	<b>1428,75</b>	<b>0,85</b>	<b>103,06</b>	<b>0,585</b>	<b>6,83</b>	<b>###</b>	<b>863,00</b>	<b>235,60</b>	<b>9,26</b>
Всего за день:	1410			48,86	41,83	214,28	1428,75	0,85	103,06	0,585	6,83	###	863,00	235,60	9,26

**Циклическое двухдневное сбалансированное меню районов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 382,00 руб. для предоставления питания учащимся кадетских классов (5-8 класс) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологическая документация (сборник рецептур)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
							Всего	Всего	Всего	Всего	B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>10 день</b>																		
<b>Обед</b>																		
Огурец свежий (кусочком)	120	2021	0,84	0,12	2,26	13,44	0,04	9,00	0,020	6,12	20,70	37,80	12,60	0,54				
Пюре картофельное с картофелем, куром	100	2008	7,10	8,65	8,52	146,00	0,09	26,50	0,240	0,35	56,50	93,00	29,00	1,30				
Тефтели из говядины с соусом томатным	100/50	2008	12,90	15,10	19,10	264,00	0,05	3,00	0,150	2,30	14,00	154,00	25,00	2,20				
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	4,80	6,10	50,20	274,20	0,40	0,00	0,040	0,40	14,70	103,90	34,60	0,80				
Кисель из кураги	200	2008	0,70	0,10	37,00	151,00	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40				
Яблоко свежее	150	к/к	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64				
Пряники	100	к/к	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	0,000	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55				
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1305</b>		<b>37,27</b>	<b>36,65</b>	<b>249,64</b>	<b>1482,64</b>	<b>0,82</b>	<b>50,50</b>	<b>0,454</b>	<b>14,25</b>	<b>565,40</b>	<b>565,40</b>	<b>156,19</b>	<b>11,11</b>				
<b>Всего за день:</b>	<b>1305</b>		<b>37,27</b>	<b>36,65</b>	<b>249,64</b>	<b>1482,64</b>	<b>0,82</b>	<b>50,50</b>	<b>0,454</b>	<b>14,25</b>	<b>565,40</b>	<b>565,40</b>	<b>156,19</b>	<b>11,11</b>				

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 382,00 руб. для предоставления питания учащимся кадетских классов (5-8 класс) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>11 день</b>														
<b>Обед</b>														
Салат из квашеной капусты (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	120	2008	1,92	6,12	9,24	99,70	0,02	32,40	0,036	2,76	58,80	33,60	18,00	0,84
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	250/5	2008	3,07	4,85	11,92	103,90	0,05	10,98	0,170	0,17	47,60	54,95	24,55	1,29
Рыба запеченная	100	2008	12,20	10,80	17,40	216,00	0,00	0,00	0,080	3,20	22,00	174,00	8,00	0,60
Картофельное пюре	200	2008	4,13	7,20	27,20	189,80	0,19	6,70	0,560	0,27	62,60	113,20	38,60	1,50
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	0,00	0,00	22,00	88,00	0,04	50,00	0,008	0,20	16,00	292,00	20,00	0,54
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производитель, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	2,80	2,50	13,00	85,60	0,04	0,50	0,030	0,00	####	106,20	16,25	0,10
Печенье	100	к/к	7,50	9,80	74,40	416,00	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1200</b>		<b>36,18</b>	<b>42,68</b>	<b>220,18</b>	<b>1410,60</b>	<b>0,52</b>	<b>100,58</b>	<b>0,888</b>	<b>18,70</b>	<b>####</b>	<b>892,45</b>	<b>165,59</b>	<b>9,00</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1200</b>		<b>36,18</b>	<b>42,68</b>	<b>220,18</b>	<b>1410,60</b>	<b>0,52</b>	<b>100,58</b>	<b>0,888</b>	<b>18,70</b>	<b>####</b>	<b>892,45</b>	<b>165,59</b>	<b>9,00</b>

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (комплексный обед) стоимостью 382,00 руб. для предоставления питания учащимся кадетских классов (5-8 класс) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	№ рецептур или технологическая карта (сборник документов)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>12 день</b>														
<b>Обед</b>														
Винегрет овощной с сельдью (до 01.03 с репчатый луком, с 01.03 с луком зеленым)	120/30	2008	7,32	19,52	8,88	251,60	0,06	22,50	0,408	7,38	78,60	123,00	49,80	1,92
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2008	2,81	4,97	17,32	124,90	0,09	8,33	0,195	0,17	29,60	75,95	27,35	1,01
Печень по-строгановски	150	2008	14,60	65,50	20,80	337,50	0,50	19,50	42,700	1,80	36,30	544,30	34,40	7,50
Рис отварной	200	2008	4,90	8,50	43,70	270,80	0,03	0,00	0,070	0,40	4,00	81,30	25,30	0,80
Кисель из свежих яблок	200	2008	0,10	0,10	25,20	102,00	0,01	2,00	0,000	0,10	7,00	6,00	2,00	0,40
Мандарин свежий	200	к/к	1,62	0,62	23,08	104,00	0,12	53,40	0,000	0,40	74,00	40,00	24,00	0,30
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,00	###	189,00	29,40	0,21
Вафли	100	к/к	2,80	3,30	77,30	350,00	0,03	0,00	0,010	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	1555		45,31	###	280,80	1910,40	1,02	108,46	43,433	12,05	###	1185,05	222,44	###
Всего за день:	1555		45,31	###	280,80	1910,40	1,02	108,46	43,433	12,05	###	1185,05	222,44	###
Итого за 12 дней средняя:			43,37	49,13	235,17	1526,31	0,82	85,39	4,319	13,24	###	808,32	186,62	###
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 рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва Дели плюс 2016. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

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

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

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