



Согласовано
Директор ГБОУ
_____ г.

А.С.Р.О.С.А.С.
Александр Александрович А.А.



Утверждено
Генеральный директор
ООО "ТК Северная Станция"
Доминикова Д.А.
_____ г.

Индивидуальное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 249,70 руб. (завтрак - 99,90 руб., обед - 149,80 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	Дата и нормативная документация (сборник документов)	№ 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
1 день.															
Завтрак															
Омлет натуральный	170	2008	214	15,40	16,05	19,99	282,41	0,09	0,00	0,377	4,01	128,59	281,35	21,62	3,15
Булгурод с повидлом	300/5/20	2008	2	1,69	3,63	29,28	156,50	0,05	0,48	0,040	0,63	9,90	30,65	11,70	0,69
Чай с молоком и сахаром	200	2021	54-4гн	1,60	1,40	8,60	53,50	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
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00	0,06	26,70	0,000	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	0,427	5,17	238,49	397,80	59,12	5,15
Обед															
Помидор свежий (кусочком)	80	2021	54-3з	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,008	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
Суп картофельный с макаронными изделиями, курой и сметаной	200/10/5	2008	100	3,65	3,35	19,10	121,15	0,08	6,40	0,155	0,25	23,60	65,57	22,25	1,07
Жаркое по-домашнему из свинины	250	2017	259	17,40	20,70	20,51	337,94	0,04	0,00	0,060	2,20	10,00	154,00	20,00	2,00
Сок фруктовый молотифрукт	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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	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	0,234	3,83	71,44	594,17	89,40	5,91
Всего за день:	1375			46,29	47,20	179,30	1327,44	0,52	98,88	0,661	9,00	309,93	992,17	148,52	11,06

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 249,70 руб. (завтрак - 99,90 руб., обед - 149,80 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	Госпитализация (сборник документов)	№ рецептуры или нормативная документация (сборник документов)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
								Всего		Всего		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
								г	г	г	г								
2 день																			
Завтрак																			
Каша геркулесовая молотая с маслом сливочным	200,5	2008	184	8,20	6,82	33,92	230,00	0,17	1,32	0,050	0,26	142,96	228,63	70,10	2,64				
Вустерфорд 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	54-27н	3,80	3,50	15,68	109,40	0,00	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	56,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64				
Итого за прием пищи:	594,5			17,01	13,96	76,78	501,05	0,25	14,08	0,094	1,05	455,51	509,98	133,28	7,18				
Обед																			
Винегрет с рисовым маслом (до 01.03 с репчатим луком, с 01.03 - луком зеленым)	80	2021	54-16а	1,00	7,10	5,40	89,50	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	0,10	12,98	0,156	1,53	24,16	89,62	24,43	0,91				
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	120	2008	314/266	19,00	15,44	38,32	288,00	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	54-15а	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,013	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	94,40	0,05	0,00	0,006	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40				
Булочка обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36				
Итого за прием пищи:	845			31,17	30,66	120,42	881,75	0,34	32,77	0,514	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	0,608	10,85	664,42	963,42	254,91	13,25				

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 249,70 руб. (завтрак - 99,90 руб., обед — 149,80 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	Годовая норма как и нормативная документация (сборник документов)	№ 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	г	г	г											
3 день																				
Завтрак																				
Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	2008	224	16,60	13,70	35,70	332,00	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	107,90	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61					
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2021	54-3тн	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,000	0,01	6,90	8,30	4,60	0,80					
Молочный лимонный фруктовый в янд. упаковке производителя, массовая доля жидра 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18					
Итого за прием пищи:	610			21,82	23,38	68,70	571,90	0,16	4,24	0,065	1,24	487,30	479,65	60,90	2,75					
Обед																				
Салат "Столичный"	80	2018	74	6,08	8,50	10,12	141,30	0,06	2,18	0,152	2,26	17,29	124,26	39,95	1,00					
Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	200/10	2008	91	4,57	4,84	13,40	115,16	0,08	7,98	0,210	0,25	20,86	72,75	22,58	1,05					
Котлета рыбная с соусом томатным	100	2008	239/364	9,88	10,64	18,91	210,80	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	141,00	0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10					
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					
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	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			27,26	30,61	118,83	889,01	0,47	19,26	0,477	7,83	159,99	528,61	133,48	9,19					
Всего за день:	1430			49,08	53,99	187,53	1430,91	0,63	23,60	0,542	9,07	647,29	1008,26	194,38	11,94					

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 249,70 руб. (завтрак - 99,90 руб., обед — 149,80 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	Государственные нормативная документация (сборник документов)	№ 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	г	г	г											
4 день																				
Завтрак																				
Плов из птицы	150	2017	291	12,51	6,71	27,34	219,80	0,11	4,90	0,020	0,41	27,07	142,00	40,45	1,40					
Бульбоборщ с повидлом	30/5/20	2008	2	1,69	3,63	29,28	156,50	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69					
Варенио с картофелем	200	2021	54-2.1гн	4,50	4,35	12,50	107,20	0,04	0,68	0,017	1,10	143,00	130,00	34,30	1,10					
Груши свежие	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					
Итого за прием пищи:	605			19,50	15,29	89,72	577,50	0,24	16,06	0,077	2,91	217,97	334,65	110,45	7,79					
Обед																				
Омлет свежий (кусочком)	80	2021	54-2з	0,45	0,08	1,50	8,47	0,02	6,00	0,006	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	83,60	0,06	8,78	0,165	0,13	38,80	49,45	20,45	1,03					
Шницель рубленый из говядины с соусом томатным	120	2008	272/364	15,24	16,40	13,88	264,80	0,08	0,40	0,036	3,64	13,20	168,00	25,60	2,08					
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2008	351	4,20	8,20	15,70	153,60	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	151,00	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40					
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	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	28,28	1,110	10,21	160,04	439,45	115,80	6,95					
Всего за день:	1435			45,95	45,09	201,06	1397,72	1,20	44,44	1,187	13,12	378,01	774,10	226,25	14,74					

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 249,70 руб. (завтрак - 99,90 руб., обед — 149,80 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	Господолжес, ка и нормативная документация (сборник определен)	№ рецептуры или технологическая карты	Весов Всего г	Жиры Всего г	Углево ды Всего г	Энергетичес кая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Гс
5 день															
Завтрак															
Макаронные изделия с сыром	160	2008	211	8,73	10,50	36,30	274,60	0,00	0,140	1,10	127,40	113,50	10,38	0,98	
Зефир витаминизированный в инд. упаковке	35	к/к	к/к	0,03	0,03	27,90	112,00	0,00	0,050	0,54	8,75	4,20	2,10	0,49	
Чай с сахаром	200	2021	54-2г/л	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,000	0,00	3,00	8,00	4,00	1,00	
Натуральный фруктовый в инд. упаковке производитель, масса доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18	
Итого за прием пищи:	605			11,48	15,78	82,40	517,50	2,88	0,213	1,64	337,35	216,50	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	66,50	0,02	21,60	0,024	39,20	22,40	12,00	0,56	
Суп овощной со сметаной и грибами	200/5/1 5	2008	95	4,16	4,18	20,11	134,60	0,09	8,80	0,150	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	0,040	36,00	262,00	70,00	4,00	
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00	0,04	50,00	0,008	16,00	292,00	20,00	0,54	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	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	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	0,225	137,54	704,05	138,20	7,80	
Всего за день:	1430			37,95	50,31	205,27	1425,75	1,29	107,28	1,26	474,89	930,55	160,68	10,45	

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 249,70 руб. (завтрак - 99,90 руб., обед — 149,80 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	№ рецептуры или нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или нормативная документация (сборник рецептов)	Белок	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
								Всего	г	Всего	г	Всего	г	Всего	г	Всего	г
6 день																	
Завтрак																	
Опалы из пшеницы	150	2008	298	16,70	25,50	28,60	410,00	0,42	51,00	11,970	8,70	18,00	468,00	30,00	12,00		
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,10	5,30	10,10	112,50	0,08	3,00	0,020	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00		
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52		
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,84		
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:	570			29,46	35,01	76,98	748,50	0,61	66,11	12,021	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	0,003	0,56	26,00	29,00	15,00	0,90		
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	200/10г	2008	84	4,65	5,70	6,48	95,80	0,06	19,40	0,180	0,40	40,20	58,40	20,40	0,80		
Рыба запеченная	100	2008	213	12,20	10,80	17,40	216,00	0,00	0,00	0,080	3,20	22,00	179,00	8,00	0,60		
Картофель отварной	150	2008	333	2,90	4,70	23,50	148,00	0,15	21,00	0,042	0,20	21,00	79,00	30,00	1,20		
Сок фруктовый абрикотовый	200	2008	442	0,20	0,26	22,30	92,00	0,02	4,00	0,003	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	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			24,48	26,13	109,58	771,75	0,32	47,44	0,205	5,32	136,64	421,60	96,55	8,06		
Всего за день:	1390			53,94	61,14	186,56	1520,25	0,93	113,55	12,326	15,17	586,14	1245,70	184,35	25,58		

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 249,70 руб. (завтрак - 99,90 руб., обед — 149,80 руб.) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Весовые	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
								Всего	г	Всего	г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 день																			
Завтрак																			
Залежка из творога со стухшим молоком	160	2008	224	16,60	13,70	35,70	332,00	0,09	0,20	0,0099	0,79	276,70	343,30	40,40	1,16				
Бутерброд с маслом	30,5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61				
Какао с молоком	200	2021	54-21гн	4,50	4,35	12,50	107,20	0,04	0,68	0,017	1,10	143,00	130,00	34,30	1,10				
Груша свежая	200	к/к	к/к	0,80	0,60	20,60	91,00	0,04	0,00	0,000	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60				
Итого за прием пищи:	595			24,30	23,08	83,40	641,10	0,22	10,88	0,089	3,13	465,20	532,35	108,60	7,47				
Обед																			
Помидор свежий (кусочком)	80	2021	54-3з	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,008	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54				
Суп картофельный с горохом, с грибами	200/15	2008	99	6,77	3,75	26,73	168,30	0,16	4,80	0,170	0,69	44,50	112,70	33,40	1,82				
Быточки по-белоруски	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)	150	2008	346	3,80	4,30	9,80	93,00	0,04	27,00	0,110	0,30	90,00	59,00	29,00	1,20				
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1мн	0,50	0,00	19,80	81,00	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	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40				
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36				
Итого за прием пищи:	820			36,16	31,64	93,61	803,89	0,38	46,80	0,326	5,42	224,34	464,50	115,55	9,42				
Всего за день:	1415			60,46	54,72	177,01	1444,99	0,60	57,68	0,385	8,55	689,54	996,85	224,15	16,89				

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 249,70 руб. (завтрак - 99,90 руб., обед - 149,80 руб.) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																				
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	200,5	2008	184	8,51	5,24	42,86	253,00	0,19	1,25	0,060	0,20	133,61	204,22	56,76	1,52					
Булгур 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					
Копченый паплеток с молоком	200	2021	54-127н	3,80	3,50	15,68	109,40	0,00	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38					
Апельсин свежий	160	к/к	к/к	1,44	0,32	12,96	68,80	0,06	96,00	0,000	0,32	54,40	36,80	20,40	0,48					
Итого за прием пищи:	605			18,29	12,23	86,14	536,45	0,29	98,01	0,104	0,83	481,36	509,17	130,04	3,90					
Обед																				
Салат "Свеколка"	80	2008	50	6,40	8,08	12,16	147,20	0,02	5,60	0,024	3,84	38,40	44,80	22,40	1,52					
Суп картофельный с мясорубкой тушеной, курица и овощи	200,0	2008	160	3,65	3,35	19,10	121,15	0,08	6,40	0,155	0,25	23,60	65,57	22,25	1,07					
Телятина рубленая	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)	150	2008	351	4,20	8,20	15,70	153,60	0,70	13,20	0,900	0,50	52,80	105,60	31,20	1,32					
Сок фруктовый абрикотовый	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					
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40					
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36					
Итого за прием пищи:	820			31,98	23,56	111,66	787,00	0,97	29,52	1,104	7,23	167,24	465,17	123,00	9,17					
Всего за день:	1425			50,27	35,79	197,80	1323,45	1,27	127,53	1,208	8,06	648,60	974,34	253,04	13,07					

**Циклическое двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 249,70 руб. (завтрак - 99,90 руб., обед — 149,80 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	№ рецептуры или нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	
																			г
9 день																			
Завтрак																			
Омлет натуральний	170	2008	214	15,40	16,05	19,09	282,41	0,09	0,377	4,01	0,377	281,35	21,62	3,15					
Запеканка творожная с яблоками	35	2021	к/к	0,03	0,03	27,90	112,00	0,07	0,050	0,54	0,050	4,20	2,10	0,49					
Чай с сахаром и лимоном	200/5	54-3гк	к/к	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,00	0,000	6,90	8,50	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	19,30	3,90	0,36					
Йогурт питьевой фруктовый в янд. упаковке	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	6,00	0,18					
Итого за прием пищи:	650			19,90	21,90	78,49	590,76	0,21	4,04	4,92	0,453	414,35	38,22	4,98					
Обед																			
Салат "Столичный"	80	2018	74	6,08	8,50	10,12	141,30	0,06	2,18	0,152	2,26	124,26	39,95	1,00					
Суп овощной со сметаной и грибами	247	2016	315,00	19,11	13,75	29,10	317,55	0,21	26,70	0,050	0,87	89,75	242,62	6,40					
Голубцы ленивые	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114,00	0,01	2,00	0,000	0,20	7,00	4,00	1,00					
Компот из свежих яблок	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25					
Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	19,30	3,90	0,36					
Батон обогащенный микроэлементами	822			32,98	27,70	121,12	866,20	0,45	39,68	0,355	4,71	160,38	498,53	7,00					
Итого за прием пищи:	1472			52,88	49,60	199,61	1456,96	0,66	43,72	0,808	9,64	506,52	179,77	11,98					

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 249,70 руб. (завтрак - 99,90 руб., обед — 149,80 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 карта и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Витамин		Энергетическая ценность, ккал	Углевод		Жиры		Белки		Витамин		Минеральные вещества (мг)				
				В1	С		Всего	г	Всего	г	Всего	г	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
10 день																			
Завтрак																			
Макаронные изделия с сыром	160	2008	211	8,77	10,50	36,30	274,60	0,69	0,00	0,140	1,10	127,40	113,50	10,38	0,98				
Булгурод с повидлом	300/20	2008	2	1,99	3,63	29,28	156,50	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69				
Чай с молоком и сахаром	200	2021	54-дет.	1,60	1,40	8,60	53,50	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	56,40	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	0,187	2,18	213,80	203,65	42,78	5,11				
Обед																			
Оладьи свежие (кусочки)	80	2021	54-2з	0,45	0,08	1,50	8,47	0,02	6,00	0,006	4,08	13,80	25,20	8,40	0,36				
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	200/100	2008	84	4,65	5,70	6,48	95,80	0,06	19,40	0,180	0,40	40,20	58,40	20,40	0,80				
Тертельки из говядины с соусом томатным	100/50	2008	285/365	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	150	2008	323	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,00	0,030	0,30	11,00	78,00	26,00	0,60				
Кисель из кураги	200	2008	406	0,70	0,10	37,00	151,00	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40				
Батон обогащенный микрорегриентами	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			25,73	26,65	135,58	884,02	0,26	28,40	0,369	8,94	120,44	406,80	109,95	6,12				
Всего за день:	1435			38,22	42,65	222,30	1425,02	1,04	41,18	0,556	11,12	334,24	610,45	152,73	11,23				

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 249,70 руб. (завтрак - 99,90 руб., обед — 149,80 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	№ рецептуры или документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или документация (сборник рецептов)	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	г	г	г										г	г
11 день																				
Завтрак																				
Пудинг из творога с соусом молочным (сладким)	170	2008	225	20,28	15,34	32,90	351,00	0,09	0,140	0,78	193,70	265,20	33,80	1,56						
Булгур с сыром	3010	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	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	109,40	0,00	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38						
Йогурт питьевой фруктовый в яндр. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18						
Итого за прием пищи:	620			31,14	27,26	74,92	669,75	0,15	0,207	1,09	683,25	634,15	92,28	3,64						
Обед																				
Салат из квашеной капусты (до 01.03 с речнатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	80	2008	40	1,28	4,08	6,16	66,50	0,02	21,60	1,84	39,20	22,40	12,00	0,56						
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	200,5	2008	76	2,43	3,95	9,46	83,60	0,06	8,78	0,13	38,80	49,45	20,45	1,03						
Рыба запеченная	100	2008	233	12,20	10,80	17,40	216,00	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	141,00	0,14	5,00	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10						
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00	0,04	50,00	0,20	16,00	292,00	20,00	0,54						
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40						
Багет обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36						
Итого за прием пищи:	810			22,44	25,20	109,12	753,95	0,34	85,38	6,33	176,44	690,05	104,60	5,59						
Всего за день:	1430			53,58	52,46	184,04	1423,60	0,49	89,02	7,42	859,69	1324,20	196,88	9,23						

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 249,70 руб. (завтрак - 99,90 руб., обед — 149,80 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 карта и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Питательные вещества (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего		Всего		Всего			B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г	г	г	г									
12 день																		
Завтрак																		
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	200	2008	190	6,16	6,37	26,73	189,00	0,10	2,00	0,000	0,20	182,00	172,00	34,00	0,00	0,00		
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61	0,61		
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	1,00		
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00	0,06	26,70	0,000	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15	0,15		
Печенье	25	к/к	к/к	1,87	2,45	18,60	104,20	0,02	0,00	0,000	1,10	0,87	7,25	3,00	0,52	0,52		
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, 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	136,00	106,20	16,25	0,10	0,10		
Итого за прием пищи:	685			14,24	16,06	90,97	565,50	0,27	29,20	0,143	1,94	368,37	340,50	81,15	2,38	2,38		
Обед																		
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	80	2021	54-1б1	1,00	7,10	5,40	89,50	0,02	3,01	0,100	3,62	16,00	29,00	13,00	0,60	0,60		
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2008.00	91.00	2,27	4,11	14,12	102,40	0,09	6,40	0,170	0,20	24,40	61,45	21,25	0,81	0,81		
Печень по-строгановски	100	2008.00	256.00	14,60	12,45	13,85	225,00	0,33	12,97	9,476	1,20	24,22	362,85	22,91	7,77	7,77		
Рис отварной	150	2008.00	325.00	3,70	6,30	32,80	203,00	0,02	0,00	0,050	0,30	3,00	61,00	19,00	0,60	0,60		
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	1,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40	1,40		
Батон обогащенный микронулевыми	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	0,36		
Итого за прием пищи:	810			25,20	31,23	127,87	892,65	0,55	24,38	9,799	6,28	88,06	585,50	95,31	12,54	12,54		
Всего за день:	1495			39,44	47,29	218,84	1459,15	0,82	53,58	9,942	8,22	456,43	926,00	176,46	14,92	14,92		
Итого за 12 дней средняя:				48,02	48,74	196,54	1418,09	0,84	70,61	2,432	10,12	546,31	971,58	196,01	13,70	13,70		
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 Кутковой 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.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -18 изд. СПб : Профи, 2018 -776 с. Составители : Голунова Л.Е., Лавзина М.Т.
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей . Новосибирск 2021 . 288 с.