

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для доготовочных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Омлет натуральный	180	2008	214	17,30	28,13	3,26	335,4	0,10	0,00	0,400	4,24	135,80	297,00	22,80	3,37
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,51</b>	<b>34,18</b>	<b>68,77</b>	<b>694,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,61</b>	<b>0,46</b>	<b>4,91</b>	<b>434,28</b>	<b>1341,80</b>	<b>162,90</b>	<b>6,13</b>
<b>Обед</b>															
Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 01.03. с репчатым луком , с 01.03. с луком зеленым)	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83	0,02	27,00	0,030	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70
Суп картофельный с макаронными изделиями ,сметаной и курой	250/10/10	2008	100	6,31	5,44	20,70	157	0,12	20,50	0,292	0,36	36,80	84,40	27,89	1,22
Жаркое по-домашнему из свинины	250	2017	259	17,57	42,14	24,36	547	0,53	9,67	0,000	8,85	41,00	257,00	61,20	4,31
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	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,98</b>	<b>53,53</b>	<b>102,12</b>	<b>1006,00</b>	<b>0,73</b>	<b>257,17</b>	<b>0,48</b>	<b>12,06</b>	<b>148,40</b>	<b>425,40</b>	<b>119,59</b>	<b>8,78</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>57,49</b>	<b>87,71</b>	<b>170,89</b>	<b>1700,20</b>	<b>0,93</b>	<b>257,78</b>	<b>0,94</b>	<b>16,97</b>	<b>582,68</b>	<b>1767,20</b>	<b>282,49</b>	<b>14,91</b>

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для доготовочных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
<b>2 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,68</b>	<b>16,66</b>	<b>97,78</b>	<b>589,50</b>	<b>0,28</b>	<b>14,80</b>	<b>0,10</b>	<b>1,34</b>	<b>234,26</b>	<b>318,98</b>	<b>99,60</b>	<b>6,98</b>
<b>Обед</b>															
Винегрет овощной(до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2008	51	1,40	10,10	6,60	123	0,02	15,00	0,250	4,60	38,00	36,00	19,00	1,00
Суп картофельный с горохом, с гречками	250/15	2008	99	8,05	4,65	30,45	196	0,19	6,00	0,210	0,75	54,50	154,00	41,00	2,20
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
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,60	5,76	37,75	229,2	0,07	0,00	0,040	0,96	13,20	43,20	8,40	0,96
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	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>38,45</b>	<b>36,60</b>	<b>149,78</b>	<b>1082,20</b>	<b>0,45</b>	<b>87,00</b>	<b>0,65</b>	<b>10,90</b>	<b>229,30</b>	<b>500,80</b>	<b>138,50</b>	<b>8,53</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>51,13</b>	<b>53,26</b>	<b>247,56</b>	<b>1671,70</b>	<b>0,73</b>	<b>101,80</b>	<b>0,75</b>	<b>12,24</b>	<b>463,56</b>	<b>819,78</b>	<b>238,10</b>	<b>15,51</b>

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для доготовочных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
<b>3 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	2008	224	33,36	18,02	42,10	464	0,11	0,20	0,009	1,00	337,40	427,80	50,00	1,48
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>38,11</b>	<b>23,00</b>	<b>90,50</b>	<b>721,30</b>	<b>0,22</b>	<b>87,20</b>	<b>0,04</b>	<b>1,86</b>	<b>401,10</b>	<b>497,05</b>	<b>83,10</b>	<b>3,57</b>
<b>Обед</b>															
Салат из свеклы с маслом растительным	100	2017	52	1,40	6,01	8,36	92,8	0,02	9,50	0,000	0,38	35,15	40,97	20,90	1,33
Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	250/10/5	2008	91	5,32	6,69	16,94	149	0,09	8,00	0,210	0,20	34,00	79,00	27,00	1,00
Котлета рыбная с соусом томатным	120	2008	239/364	13,24	13,60	16,28	240,8	0,10	0,40	0,096	4,64	53,20	185,20	21,60	1,68
Картофельное пюре	180	2008	335	3,72	6,48	24,55	171	0,17	6,00	0,050	0,24	56,40	102,00	34,80	1,32
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	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29,08</b>	<b>33,83</b>	<b>133,54</b>	<b>954,10</b>	<b>0,49</b>	<b>25,90</b>	<b>0,36</b>	<b>6,50</b>	<b>201,25</b>	<b>490,27</b>	<b>130,70</b>	<b>8,48</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>67,19</b>	<b>56,83</b>	<b>224,04</b>	<b>1675,40</b>	<b>0,71</b>	<b>113,10</b>	<b>0,40</b>	<b>8,36</b>	<b>602,35</b>	<b>987,32</b>	<b>213,80</b>	<b>12,05</b>

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для доготовочных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	133	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,80</b>	<b>12,71</b>	<b>110,54</b>	<b>623,00</b>	<b>0,19</b>	<b>17,45</b>	<b>0,11</b>	<b>1,27</b>	<b>412,93</b>	<b>420,73</b>	<b>127,10</b>	<b>3,75</b>
<b>Обед</b>															
Салат "Свеколка" с маслом растительным	100	2008	50	8,00	10,10	15,20	184	0,03	7,00	0,030	4,80	48,00	56,00	28,00	1,90
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	250/10	2008	76	3,20	5,60	12,10	112	0,05	11,00	0,220	0,20	52,00	58,00	25,00	1,30
Шницель рубленый 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
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,24	247	0,36	0,00	0,036	0,40	13,20	93,60	31,20	0,72
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	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>36,96</b>	<b>38,57</b>	<b>160,13</b>	<b>1136,30</b>	<b>0,64</b>	<b>18,40</b>	<b>0,35</b>	<b>10,98</b>	<b>174,90</b>	<b>483,70</b>	<b>153,20</b>	<b>8,85</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>53,76</b>	<b>51,28</b>	<b>270,67</b>	<b>1759,30</b>	<b>0,83</b>	<b>35,85</b>	<b>0,46</b>	<b>12,25</b>	<b>587,83</b>	<b>904,43</b>	<b>280,30</b>	<b>12,60</b>

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для доготовочных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
<b>5 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Макароны запеченные с сыром	210	2008	211	11,47	19,06	43,77	392	0,08	0,00	0,160	1,29	148,60	132,46	14,54	1,29
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17,07</b>	<b>26,69</b>	<b>89,27</b>	<b>662,90</b>	<b>0,15</b>	<b>0,50</b>	<b>0,22</b>	<b>1,73</b>	<b>293,10</b>	<b>1027,51</b>	<b>140,44</b>	<b>2,90</b>
<b>Обед</b>															
Винегрет овощной с сельдью(до 01.03. с репчатым луком , с 01.03. с луком зеленым)	100/25	2008	52	5,75	14,45	6,60	179	0,05	15,00	0,258	5,00	56,00	93,50	36,75	1,35
Суп овощной со сметаной и гречками	250/10/15	2008	95	4,89	5,77	22,33	160,8	0,13	11,02	0,200	0,24	43,30	74,10	25,90	1,12
Запеканка картофельная с отварным мясом	250	2008	299	21,60	29,20	40,80	512	0,28	24,00	0,040	6,20	36,00	262,00	70,00	4,00
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	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>35,74</b>	<b>50,27</b>	<b>119,09</b>	<b>1070,80</b>	<b>0,52</b>	<b>250,02</b>	<b>0,66</b>	<b>11,99</b>	<b>156,90</b>	<b>485,60</b>	<b>148,15</b>	<b>9,02</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>52,81</b>	<b>76,96</b>	<b>208,36</b>	<b>1733,70</b>	<b>0,67</b>	<b>250,52</b>	<b>0,88</b>	<b>13,72</b>	<b>450,00</b>	<b>1513,11</b>	<b>288,59</b>	<b>11,92</b>

**Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью для предоставления питания учащимся младших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для доготовочных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
<b>6 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,99</b>	<b>14,76</b>	<b>123,28</b>	<b>683,10</b>	<b>0,23</b>	<b>17,81</b>	<b>0,12</b>	<b>1,43</b>	<b>273,57</b>	<b>288,98</b>	<b>110,03</b>	<b>3,92</b>
<b>Обед</b>															
Салат из свеклы с маслом растительным	100	2017	52	1,40	6,01	8,36	92,8	0,02	9,50	0,000	0,38	35,15	40,97	20,90	1,33
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и курой	250/10/10	2008	84	5,27	6,82	8,40	116	0,07	23,80	0,222	0,26	49,00	69,00	24,80	1,00
Рыба запеченная с картофелем по-русски	250	2008	235	14,62	10,90	18,10	229	0,16	10,00	0,081	1,40	47,50	200,00	28,75	1,25
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	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	2,40	0,30	14,55	70,5	0,05	0,00	0,000	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,49</b>	<b>24,68</b>	<b>108,57</b>	<b>766,30</b>	<b>0,37</b>	<b>43,30</b>	<b>0,33</b>	<b>3,98</b>	<b>180,15</b>	<b>418,07</b>	<b>117,85</b>	<b>6,43</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,48</b>	<b>39,44</b>	<b>231,85</b>	<b>1449,40</b>	<b>0,60</b>	<b>61,11</b>	<b>0,45</b>	<b>5,41</b>	<b>453,72</b>	<b>707,05</b>	<b>227,88</b>	<b>10,35</b>

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для доготовочных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
<b>7 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	2008	224	33,36	18,02	42,10	464	0,11	0,20	0,009	1,00	337,40	427,80	50,00	1,48
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
				<b>38,11</b>	<b>23,00</b>	<b>90,50</b>	<b>721,30</b>	<b>0,22</b>	<b>87,20</b>	<b>0,04</b>	<b>1,86</b>	<b>401,10</b>	<b>497,05</b>	<b>83,10</b>	<b>3,57</b>
<b>Обед</b>															
Икра морковная	100	2008	56	3,80	8,10	7,50	118	0,05	5,00	1,520	3,90	32,00	56,00	33,00	1,00
Суп картофельный с горохом, с гречками	250/15	2008	99	8,05	4,65	30,45	196	0,19	6,00	0,210	0,75	54,50	154,00	41,00	2,20
Голубцы ленивые	250	2016	315	22,10	14,18	31,30	341	0,12	31,30	0,005	6,50	95,00	277,20	68,80	2,56
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	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>37,35</b>	<b>27,58</b>	<b>125,91</b>	<b>901,00</b>	<b>0,43</b>	<b>92,30</b>	<b>1,75</b>	<b>12,10</b>	<b>211,10</b>	<b>563,20</b>	<b>171,30</b>	<b>8,01</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>75,46</b>	<b>50,58</b>	<b>216,41</b>	<b>1622,30</b>	<b>0,65</b>	<b>179,50</b>	<b>1,79</b>	<b>13,96</b>	<b>612,20</b>	<b>1060,25</b>	<b>254,40</b>	<b>11,58</b>

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для доготовочных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,55	8,87	42,93	286	0,19	1,25	0,060	0,20	133,61	204,22	56,76	1,52
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	5,77	2,41	14,64	103	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1,00	0,010	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Яблоко свежее	120	к/к	к/к	0,48	0,48	12,54	56,4	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,30</b>	<b>13,06</b>	<b>92,51</b>	<b>552,40</b>	<b>0,29</b>	<b>14,36</b>	<b>0,10</b>	<b>0,99</b>	<b>368,41</b>	<b>396,82</b>	<b>88,66</b>	<b>5,68</b>
<b>Обед</b>															
Салат "Свеколка" с маслом растительным	100	2008	50	8,00	10,10	15,20	184	0,03	7,00	0,030	4,80	48,00	56,00	28,00	1,90
Суп картофельный с макаронными изделиями, сметаной и курой	250/10/10	2008	100	6,31	5,44	20,70	157	0,12	20,50	0,292	0,36	36,80	84,40	27,89	1,22
Шницель рубленый 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
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,24	247	0,36	0,00	0,036	0,40	13,20	93,60	31,20	0,72
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	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>40,07</b>	<b>38,41</b>	<b>168,73</b>	<b>1181,30</b>	<b>0,71</b>	<b>27,90</b>	<b>0,42</b>	<b>11,14</b>	<b>159,70</b>	<b>510,10</b>	<b>156,09</b>	<b>8,77</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>56,37</b>	<b>51,47</b>	<b>261,24</b>	<b>1733,70</b>	<b>1,00</b>	<b>42,26</b>	<b>0,52</b>	<b>12,13</b>	<b>528,11</b>	<b>906,92</b>	<b>244,75</b>	<b>14,45</b>



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для доготовочных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Омлет натуральный	180	2008	214	17,30	28,13	3,26	335,4	0,10	0,00	0,400	4,24	135,80	297,00	22,80	3,37
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,84</b>	<b>38,60</b>	<b>78,53</b>	<b>772,10</b>	<b>0,25</b>	<b>1,50</b>	<b>0,47</b>	<b>5,04</b>	<b>403,18</b>	<b>1316,45</b>	<b>168,70</b>	<b>6,22</b>
<b>Обед</b>															
Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 01.03. с репчатым луком , с 01.03. с луком зеленым)	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83	0,02	27,00	0,030	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70
Суп картофельный с рыбой	250/10	2008	98	4,80	3,50	20,43	132,73	0,12	16,60	0,203	1,60	26,90	110,62	31,16	1,15
Плов из птицы	250	2017	291	22,52	11,20	45,60	373	0,15	18,30	0,370	7,50	55,00	270,00	58,30	3,30
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 ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	2,40	0,30	14,55	70,5	0,05	0,00	0,000	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>34,32</b>	<b>20,85</b>	<b>141,14</b>	<b>889,23</b>	<b>0,40</b>	<b>63,90</b>	<b>0,60</b>	<b>12,44</b>	<b>153,40</b>	<b>491,72</b>	<b>130,86</b>	<b>8,30</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>62,16</b>	<b>59,45</b>	<b>219,67</b>	<b>1661,33</b>	<b>0,65</b>	<b>65,40</b>	<b>1,08</b>	<b>17,48</b>	<b>556,58</b>	<b>1808,17</b>	<b>299,56</b>	<b>14,52</b>

**Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для доготовочных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
<b>10 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Макароны запеченные с сыром	210	2008	211	11,47	19,06	43,77	392	0,08	0,00	0,160	1,29	148,60	132,46	14,54	1,29
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,75</b>	<b>24,07</b>	<b>100,36</b>	<b>674,50</b>	<b>0,17</b>	<b>15,48</b>	<b>0,20</b>	<b>2,37</b>	<b>185,70</b>	<b>186,31</b>	<b>42,04</b>	<b>5,62</b>
<b>Обед</b>															
Икра морковная	100	2008	56	3,80	8,10	7,50	118	0,05	5,00	1,520	3,90	32,00	56,00	33,00	1,00
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и курой	250/10/10	2008	84	5,27	6,82	8,40	116	0,07	23,80	0,222	0,26	49,00	69,00	24,80	1,00
Печень по-строгановски	100	2008	256	20,40	12,45	7,85	225	0,33	12,97	9,476	1,20	24,22	362,85	22,91	7,77
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	39,40	244	0,02	0,00	0,060	0,36	3,60	73,20	22,80	0,72
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	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	2,40	0,30	14,55	70,5	0,05	0,00	0,000	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>39,67</b>	<b>35,92</b>	<b>134,36</b>	<b>1019,50</b>	<b>0,59</b>	<b>91,77</b>	<b>11,29</b>	<b>7,06</b>	<b>145,32</b>	<b>663,15</b>	<b>141,91</b>	<b>13,34</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>54,42</b>	<b>59,99</b>	<b>234,72</b>	<b>1694,00</b>	<b>0,76</b>	<b>107,25</b>	<b>11,49</b>	<b>9,43</b>	<b>331,02</b>	<b>849,46</b>	<b>183,95</b>	<b>18,96</b>

**Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для доготовочных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
<b>11 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	0,00	132	860	112	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,80</b>	<b>13,98</b>	<b>94,14</b>	<b>577,00</b>	<b>0,23</b>	<b>2,94</b>	<b>0,11</b>	<b>1,34</b>	<b>486,27</b>	<b>1256,40</b>	<b>177,10</b>	<b>4,19</b>
<b>Обед</b>															
Салат из огурцов соленых с маслом растительным (до 01.03. с репчатым луком , с 01.03. с луком зеленым)	100	2008	20	2,70	5,10	2,60	67	0,02	6,00	0,000	2,30	23,00	28,00	13,00	0,70
Суп овощной со сметаной и гречками	250/10/15	2008	95	4,89	5,77	22,33	160,8	0,13	11,02	0,200	0,24	43,30	74,10	25,90	1,12
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
Картофельное пюре	180	2008	335	3,72	6,48	24,55	171	0,17	6,00	0,050	0,24	56,40	102,00	34,80	1,32
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	139	0,02	12	0	0,1	18	12	7	0,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	2,40	0,30	14,55	70,5	0,05	0,00	0,000	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>36,01</b>	<b>33,74</b>	<b>141,31</b>	<b>1012,30</b>	<b>0,54</b>	<b>51,02</b>	<b>0,39</b>	<b>7,36</b>	<b>250,20</b>	<b>486,80</b>	<b>144,70</b>	<b>7,61</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>54,81</b>	<b>47,72</b>	<b>235,45</b>	<b>1589,30</b>	<b>0,77</b>	<b>53,96</b>	<b>0,50</b>	<b>8,70</b>	<b>736,47</b>	<b>1743,20</b>	<b>321,80</b>	<b>11,80</b>

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для доготовочных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
<b>12 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Запеканка рисовая из творога с молоком сгущенным	180/20	2008	193	11,66	14,38	64,70	435	0,08	0,20	0,115	1,48	119,00	206,50	41,36	1,48
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,62</b>	<b>19,71</b>	<b>126,00</b>	<b>747,90</b>	<b>0,19</b>	<b>18,20</b>	<b>0,18</b>	<b>1,98</b>	<b>146,50</b>	<b>285,55</b>	<b>119,26</b>	<b>3,99</b>
<b>Обед</b>															
Салат из свеклы с маслом растительным и сельдью	100/25	2017	52	5,70	8,14	8,41	130	0,05	9,50	0,008	0,80	53,15	98,47	38,70	1,68
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2008	91	2,94	5,72	17,50	133	0,09	8,35	0,200	0,20	34,00	79,00	27,80	1,11
Голубцы ленивые	250	2016	315	22,10	14,18	31,30	341	0,12	31,30	0,005	6,50	95,00	277,20	68,80	2,56
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	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	2,40	0,30	14,55	70,5	0,05	0,00	0,000	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>36,94</b>	<b>28,99</b>	<b>130,92</b>	<b>932,50</b>	<b>0,38</b>	<b>49,15</b>	<b>0,24</b>	<b>9,44</b>	<b>230,65</b>	<b>562,77</b>	<b>178,70</b>	<b>8,20</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>53,56</b>	<b>48,70</b>	<b>256,92</b>	<b>1680,40</b>	<b>0,57</b>	<b>67,35</b>	<b>0,42</b>	<b>11,42</b>	<b>377,15</b>	<b>848,32</b>	<b>297,96</b>	<b>12,19</b>
<b>Итого за 12 дней средняя:</b>				<b>56,80</b>	<b>56,95</b>	<b>231,48</b>	<b>1664,23</b>	<b>0,74</b>	<b>111,32</b>	<b>1,64</b>	<b>11,84</b>	<b>523,47</b>	<b>1159,60</b>	<b>261,13</b>	<b>13,40</b>
<b>Средняя сбалансированность за 12 дней</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>									

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва Дели плюс 2016. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

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

