



Согласовано  
 Директор ГБОУ  
 Для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 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		Углевод		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>1 день</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
Омлет натуральный	200	2008	214	18,10	18,90	22,46	332,25	0,11	0,00	0,443	4,72	151,28	331,00	25,43	3,71							
Бутерброд 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							
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							
Мандарины свежие	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							
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							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>			<b>26,65</b>	<b>27,31</b>	<b>97,98</b>	<b>744,20</b>	<b>0,30</b>	<b>27,98</b>	<b>0,523</b>	<b>5,88</b>	<b>397,18</b>	<b>553,65</b>	<b>79,18</b>	<b>5,81</b>							
<b>Обед</b>																						
Помидор свежий (кусочком)	100	2021	54-3з	0,83	0,15	2,83	16,05	0,05	18,75	0,010	0,53	10,50	19,50	15,00	0,68							
Суп картофельный с макаронными изделиями, курой и сметаной	250/10/5	2008	100	6,18	4,69	20,52	148,90	0,12	20,48	0,287	0,33	32,40	81,35	27,85	1,21							
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							
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 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>965</b>			<b>32,45</b>	<b>31,09</b>	<b>115,00</b>	<b>870,07</b>	<b>0,36</b>	<b>89,23</b>	<b>0,379</b>	<b>4,80</b>	<b>88,80</b>	<b>667,15</b>	<b>107,04</b>	<b>6,86</b>							
<b>Всего за день:</b>	<b>1675</b>			<b>59,10</b>	<b>58,40</b>	<b>212,98</b>	<b>1614,27</b>	<b>0,66</b>	<b>117,21</b>	<b>0,902</b>	<b>10,68</b>	<b>485,98</b>	<b>1220,80</b>	<b>186,22</b>	<b>12,67</b>							

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 294,00 руб. (завтрак - 117,60 руб., обед - 176,40 руб.)  
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (борник рецептов)	№ рецептура или технологической карты	Белки		Жиры		Углевод ы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>2 День</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
Каша геркулесовая молочная 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	2,65					
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					
Кофейный напиток с молоком	200	2021	54-23тп	3,80	3,50	15,68	109,40	0,00	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38					
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	5,00	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	2,64					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>			<b>18,88</b>	<b>16,41</b>	<b>95,38</b>	<b>605,25</b>	<b>0,27</b>	<b>14,08</b>	<b>0,094</b>	<b>2,15</b>	<b>456,38</b>	<b>517,23</b>	<b>138,38</b>	<b>7,71</b>					
<b>Обед</b>																				
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2021	54-16з	1,25	8,90	6,75	111,90	0,03	3,76	0,250	4,52	20,00	36,25	16,25	0,75					
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					
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	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					
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					
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>975</b>			<b>36,14</b>	<b>36,61</b>	<b>143,58</b>	<b>1048,73</b>	<b>0,40</b>	<b>37,30</b>	<b>0,622</b>	<b>11,63</b>	<b>225,67</b>	<b>544,49</b>	<b>142,82</b>	<b>6,94</b>					
<b>Всего за день:</b>	<b>1595</b>			<b>55,02</b>	<b>53,02</b>	<b>238,96</b>	<b>1653,98</b>	<b>0,67</b>	<b>51,38</b>	<b>0,716</b>	<b>13,78</b>	<b>682,05</b>	<b>1061,72</b>	<b>281,20</b>	<b>14,65</b>					



**Диетическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 294,00 руб. (завтрак - 117,60 руб., обед - 176,40 руб.)  
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 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		Углевод ы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Весо г	г	Весо г	г	Весо г	г		В.	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>3 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	2008	224	20,75	17,12	44,63	415,00	0,11	0,20	0,008	1,00	337,40	427,80	50,00	1,48			
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	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,000	0,01	6,90	8,50	4,60	0,80			
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>			<b>25,97</b>	<b>26,80</b>	<b>77,63</b>	<b>654,90</b>	<b>0,18</b>	<b>4,24</b>	<b>0,064</b>	<b>1,45</b>	<b>548,00</b>	<b>564,15</b>	<b>70,50</b>	<b>3,07</b>			
<b>Обед</b>																		
Салат "Столичный"	100	2018	74	7,60	10,62	12,65	176,60	0,08	2,73	0,190	2,82	21,61	155,32	49,94	1,25			
Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	250/10/5	2008	91	5,32	6,69	16,94	149,00	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	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	180	2008	335	3,72	6,36	24,36	169,50	0,17	6,00	0,050	0,24	56,40	102,00	34,80	1,32			
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	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>965</b>			<b>33,26</b>	<b>38,11</b>	<b>143,96</b>	<b>1051,66</b>	<b>0,57</b>	<b>20,97</b>	<b>0,540</b>	<b>9,56</b>	<b>200,81</b>	<b>638,32</b>	<b>162,49</b>	<b>10,18</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>1615</b>			<b>59,23</b>	<b>64,91</b>	<b>221,59</b>	<b>1706,56</b>	<b>0,75</b>	<b>25,21</b>	<b>0,604</b>	<b>11,01</b>	<b>748,81</b>	<b>1202,47</b>	<b>232,99</b>	<b>13,25</b>			

**Диетическое двухнедельное сбалансированное меню рационнов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 294,00 руб. (завтрак - 117,60 руб., обед - 176,40 руб.)  
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (борник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углевод ы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
Плов из птицы	200	2017	291	16,64	8,97	36,40	293,00	0,12	14,63	0,286	6,33	42,86	216,34	46,74	2,69					
Булгурод 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					
Какао с молоком	200	2021	54-21гп	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	94,00	0,04	10,00	0,000	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>			<b>23,63</b>	<b>17,55</b>	<b>98,78</b>	<b>650,70</b>	<b>0,25</b>	<b>25,79</b>	<b>0,343</b>	<b>8,83</b>	<b>233,76</b>	<b>408,99</b>	<b>116,74</b>	<b>9,08</b>					
<b>Обед</b>																				
Огурец свежий (кусочком)	100	2021	54-2з	0,70	0,10	1,88	11,20	0,03	7,50	0,013	5,10	17,25	31,50	10,50	0,45					
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	250/5	2008	76	3,07	4,85	11,92	103,90	0,05	10,98	0,170	0,17	47,60	54,95	24,55	1,29					
Шницель рубленный 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					
Рату овощное (3-й вариант)	180	2008	351	5,04	9,84	18,84	184,32	0,84	15,84	1,080	0,60	63,40	126,70	37,40	1,58					
Кисель из курати	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	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 микронутрентами	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>955</b>			<b>29,31</b>	<b>32,70</b>	<b>128,54</b>	<b>926,82</b>	<b>1,12</b>	<b>34,72</b>	<b>1,303</b>	<b>11,71</b>	<b>187,35</b>	<b>494,65</b>	<b>133,24</b>	<b>7,83</b>					
<b>Всего за день:</b>	<b>1610</b>			<b>52,94</b>	<b>50,25</b>	<b>227,32</b>	<b>1577,52</b>	<b>1,37</b>	<b>60,51</b>	<b>1,646</b>	<b>20,54</b>	<b>421,11</b>	<b>903,64</b>	<b>249,98</b>	<b>16,91</b>					



**Диетическое двухнедельное сбалансированное меню рационеров горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 294,00 руб. (завтрак - 117,60 руб., обед - 176,40 руб.)  
 для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	Рецептуры или карты технологической	Белки		Жиры		Углевод ы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>5 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
Макаронны запеченные с сыром	210	2008	211	11,47	13,75	47,82	359,73	0,90	0,00	0,183	1,44	166,89	148,68	13,60	1,28					
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					
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					
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	К/к	К/к	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>			<b>14,22</b>	<b>19,03</b>	<b>93,92</b>	<b>602,63</b>	<b>0,99</b>	<b>2,88</b>	<b>0,256</b>	<b>1,98</b>	<b>376,84</b>	<b>261,68</b>	<b>25,70</b>	<b>2,95</b>					
<b>Обед</b>																				
Салат из квашеной капусты (до 01.03. с репчатым лукom, с 01.03. с луком зеленым)	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,10	0,02	27,00	0,030	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70					
Суп овощной со сметаной и грибами	250/5/15	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	300	2008	299	21,12	30,24	48,96	552,48	0,34	28,80	0,048	7,44	43,20	314,40	84,00	4,80					
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 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>970</b>			<b>32,04</b>	<b>41,77</b>	<b>145,83</b>	<b>1087,88</b>	<b>0,63</b>	<b>116,80</b>	<b>0,285</b>	<b>11,25</b>	<b>165,00</b>	<b>794,95</b>	<b>164,64</b>	<b>9,18</b>					
<b>Всего за день:</b>	<b>1625</b>			<b>46,26</b>	<b>60,80</b>	<b>239,75</b>	<b>1690,51</b>	<b>1,62</b>	<b>119,68</b>	<b>0,541</b>	<b>13,23</b>	<b>541,84</b>	<b>1056,63</b>	<b>190,34</b>	<b>12,13</b>					

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 294,00 руб. (завтрак - 117,60 руб., обед - 176,40 руб.)  
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 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 карты	Белки		Жиры		Углевод ы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>6 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
Оладьи из пшени	200	2008	290	22,21	33,91	38,04	546,00	0,56	67,80	15,960	11,57	24,00	622,40	40,00	16,00					
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	2,64					
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>			<b>34,97</b>	<b>43,42</b>	<b>88,42</b>	<b>884,50</b>	<b>0,75</b>	<b>82,91</b>	<b>16,011</b>	<b>12,72</b>	<b>455,50</b>	<b>978,50</b>	<b>97,80</b>	<b>21,52</b>					
<b>Обед</b>																				
Салат из свежель отварной	100	2021	54-13з	1,38	4,50	7,60	76,50	0,01	3,80	0,001	0,70	32,50	36,25	18,75	1,12					
Щи из свежей капусты с картошкой, курой и сметаной	250/10/5	2008	84	5,14	6,07	8,22	107,90	0,07	23,78	0,217	0,23	44,60	65,95	24,35	0,99					
Рыба 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	180	2008	333	3,48	5,64	28,20	177,60	0,18	25,20	0,050	0,24	25,20	94,80	36,00	1,44					
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	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>945</b>			<b>26,96</b>	<b>28,68</b>	<b>128,74</b>	<b>881,60</b>	<b>0,38</b>	<b>56,78</b>	<b>0,352</b>	<b>5,67</b>	<b>156,20</b>	<b>474,50</b>	<b>115,29</b>	<b>8,98</b>					
<b>Всего за день:</b>	<b>1565</b>			<b>61,93</b>	<b>72,10</b>	<b>217,16</b>	<b>1766,10</b>	<b>1,13</b>	<b>139,69</b>	<b>16,363</b>	<b>18,39</b>	<b>611,70</b>	<b>1453,00</b>	<b>213,09</b>	<b>30,50</b>					



**Диетическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 294,00 руб. (завтрак - 117,60 руб., обед - 176,40 руб.)  
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углевод ы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>7 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
Запеканка из творога со ступенным молоком	200	2008	224	20,75	17,12	44,63	415,00	0,11	0,20	0,008	1,00	337,40	427,80	50,00	1,48						
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	54-21гп	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	94,00	0,04	10,00	0,000	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>			<b>28,45</b>	<b>26,50</b>	<b>92,33</b>	<b>724,10</b>	<b>0,24</b>	<b>10,88</b>	<b>0,058</b>	<b>3,34</b>	<b>525,90</b>	<b>616,85</b>	<b>118,20</b>	<b>7,79</b>						
<b>Обед</b>																					
Помидор свежий (кусочком)	100	2021	54-3з	0,83	0,15	2,85	16,05	0,05	18,75	0,010	0,53	10,50	19,50	15,00	0,68						
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						
Капустя гушеная (свежая)	180	2008	346	4,56	5,16	11,76	111,70	0,05	32,40	0,130	0,36	108,00	70,80	34,80	1,44						
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1хп	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	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>945</b>			<b>39,50</b>	<b>33,77</b>	<b>111,08</b>	<b>906,35</b>	<b>0,45</b>	<b>57,15</b>	<b>0,389</b>	<b>5,99</b>	<b>258,90</b>	<b>543,80</b>	<b>136,99</b>	<b>10,45</b>						
<b>Всего за день:</b>	<b>1580</b>			<b>67,95</b>	<b>60,27</b>	<b>203,41</b>	<b>1630,45</b>	<b>0,69</b>	<b>68,03</b>	<b>0,447</b>	<b>9,33</b>	<b>784,80</b>	<b>1160,65</b>	<b>255,19</b>	<b>18,24</b>						

**Дисконтное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 294,00 руб. (завтрак - 117,60 руб., обед - 176,40 руб.)  
для представления питания учащимся старших классов (12-18 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 Всего г	Жиры Всего г	Углевод ы Всего г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
								В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>8 день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Каша пшеничная 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				
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	0,53				
Кофейный напиток с молоком	200	2021	54-23гн	3,80	3,50	15,68	109,40	0,004	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38				
Апельсин свежий	200	к/к	к/к	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,000	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>			<b>18,65</b>	<b>12,31</b>	<b>89,38</b>	<b>553,65</b>	<b>0,31</b>	<b>122,01</b>	<b>0,104</b>	<b>0,91</b>	<b>494,96</b>	<b>518,37</b>	<b>135,24</b>	<b>4,03</b>				
<b>Обед</b>																			
Салат "Свеколка"	100	2008	50	8,00	10,10	15,20	184,00	0,03	7,00	0,030	4,80	48,00	56,00	28,00	1,90				
Суп картофельный с макаронными изделиями, курой и сметаной	250/10/5	2008	100	6,18	4,69	20,52	148,90	0,12	20,48	0,287	0,33	32,40	81,35	27,85	1,21				
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				
Рату овощное (3-й вариант)	180	2008	351	5,04	9,84	18,84	184,32	0,84	15,84	1,080	0,60	63,40	126,70	37,40	1,58				
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				
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				
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				
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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1070</b>			<b>40,88</b>	<b>31,40</b>	<b>143,48</b>	<b>1020,72</b>	<b>1,22</b>	<b>48,14</b>	<b>1,453</b>	<b>8,71</b>	<b>336,70</b>	<b>641,75</b>	<b>161,69</b>	<b>10,32</b>				
<b>Всего за день:</b>	<b>1715</b>			<b>59,53</b>	<b>43,71</b>	<b>232,86</b>	<b>1574,37</b>	<b>1,53</b>	<b>170,15</b>	<b>1,557</b>	<b>9,62</b>	<b>831,66</b>	<b>1160,12</b>	<b>296,93</b>	<b>14,35</b>				



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 294,00 руб. (завтрак - 117,60 руб., обед - 176,40 руб.)  
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 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		Углевод		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>9 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
Омлет натуральный	200	2008	214	18,10	18,90	22,46	332,25	0,11	0,00	0,443	4,72	151,28	331,00	25,43	3,71			
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			
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	8,50	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 питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>			<b>22,60</b>	<b>24,75</b>	<b>81,86</b>	<b>640,60</b>	<b>0,23</b>	<b>4,04</b>	<b>0,519</b>	<b>5,63</b>	<b>368,83</b>	<b>464,00</b>	<b>42,03</b>	<b>5,54</b>			
<b>Обед</b>																		
Салат "Столичный"	100	2018	74	7,60	10,62	12,65	176,60	0,08	2,73	0,190	2,82	21,61	153,32	49,94	1,25			
Суп овощной со сметаной и грибами	250/5/15	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	103,16	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			
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>955</b>			<b>39,09</b>	<b>33,06</b>	<b>141,27</b>	<b>1019,45</b>	<b>0,56</b>	<b>46,38</b>	<b>0,449</b>	<b>5,33</b>	<b>188,57</b>	<b>598,74</b>	<b>170,14</b>	<b>8,01</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>1635</b>			<b>61,69</b>	<b>57,81</b>	<b>223,13</b>	<b>1660,05</b>	<b>0,79</b>	<b>50,42</b>	<b>0,968</b>	<b>10,96</b>	<b>557,40</b>	<b>1062,74</b>	<b>212,17</b>	<b>13,55</b>			

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 294,00 руб. (завтрак - 117,60 руб., обед - 176,40 руб.)  
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 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 технологической карты	Белки		Жиры		Углевод ы		Энергетическая ценность, ккал.	В <sub>1</sub>	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего	г	Всего	г	Всего	г			В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>10 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
Макаронны запеченные с сыром	210	2008	211	11,47	13,75	47,82	359,73	0,90	0,00	0,183	1,44	166,89	148,68	13,60	1,28						
Бутерброд 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						
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						
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						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>			<b>15,23</b>	<b>19,25</b>	<b>98,24</b>	<b>626,13</b>	<b>1,00</b>	<b>12,78</b>	<b>0,230</b>	<b>2,52</b>	<b>253,29</b>	<b>238,83</b>	<b>46,00</b>	<b>5,41</b>						
<b>Обед</b>																					
Огурец свежий (кусочком)	100	2021	54-2з	0,70	0,10	1,88	11,20	0,03	7,50	0,013	5,10	17,25	31,50	10,50	0,45						
Щи из свежей капусты с картошкой, курой и сметаной	250/10/5	2008	84	5,14	6,07	8,22	107,90	0,07	23,78	0,217	0,23	44,60	65,95	24,35	0,99						
Тфтели 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	14,00	25,00	2,20						
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,24	247,00	0,36	0,00	0,036	0,40	13,20	93,60	31,20	0,72						
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	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 микронулеириентами	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>995</b>			<b>28,32</b>	<b>28,30</b>	<b>156,46</b>	<b>992,70</b>	<b>0,63</b>	<b>34,28</b>	<b>0,420</b>	<b>10,23</b>	<b>134,95</b>	<b>458,55</b>	<b>126,24</b>	<b>6,79</b>						
<b>Всего за день:</b>	<b>1610</b>			<b>43,55</b>	<b>47,55</b>	<b>254,70</b>	<b>1618,83</b>	<b>1,63</b>	<b>47,06</b>	<b>0,650</b>	<b>12,75</b>	<b>388,24</b>	<b>697,38</b>	<b>172,24</b>	<b>12,20</b>						



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 294,00 руб. (завтрак - 117,60 руб., обед - 176,40 руб.)  
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 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		Углевод		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>11 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
Пудинг из творога с соусом молочным (сладким)	200	2008	225	23,50	18,00	38,25	409,30	0,11	0,00	0,150	0,90	226,30	308,30	39,50	1,82					
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	54-23тп	3,80	3,50	15,68	109,40	0,00	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38					
Йогурт питьевой фруктовый в нид. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>			<b>34,36</b>	<b>29,92</b>	<b>80,27</b>	<b>728,05</b>	<b>0,17</b>	<b>3,64</b>	<b>0,217</b>	<b>1,21</b>	<b>715,85</b>	<b>677,25</b>	<b>97,98</b>	<b>3,90</b>					
<b>Обед</b>																				
Салат из квашеной капусты (до 01.03. с ретчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,10	0,02	27,00	0,030	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70					
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	250/5	2008	76	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	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					
Картофельное пюре	180	2008	335	3,72	6,36	24,36	169,50	0,17	6,00	0,050	0,24	56,40	102,00	34,80	1,32					
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0,00	0,00	22,60	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 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>935</b>			<b>25,15</b>	<b>28,52</b>	<b>128,40</b>	<b>872,10</b>	<b>0,38</b>	<b>93,98</b>	<b>0,342</b>	<b>7,21</b>	<b>208,90</b>	<b>740,45</b>	<b>122,54</b>	<b>6,48</b>					
<b>Всего за день:</b>	<b>1585</b>			<b>59,51</b>	<b>58,44</b>	<b>208,67</b>	<b>1600,15</b>	<b>0,55</b>	<b>97,62</b>	<b>0,559</b>	<b>8,42</b>	<b>924,75</b>	<b>1417,70</b>	<b>220,52</b>	<b>10,38</b>					

**Диетическое двухнедельное сбалансированное меню рационалов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 294,00 руб. (завтрак - 117,60 руб., обед - 176,40 руб.)  
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 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		Углевод ы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>12 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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	0,080	0,20	182,00	172,00	34,00	0,00					
Булгурборл 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	0,62					
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					
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					
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	5,00	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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>			<b>14,24</b>	<b>16,06</b>	<b>90,97</b>	<b>565,50</b>	<b>0,27</b>	<b>29,20</b>	<b>0,143</b>	<b>1,94</b>	<b>368,37</b>	<b>340,50</b>	<b>81,15</b>	<b>2,39</b>					
<b>Обед</b>																				
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2021	54-1б3	1,25	8,90	6,75	111,90	0,03	3,76	0,250	4,52	20,00	36,25	16,25	0,75					
Рассолыник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2008	91	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	100	2008	256	14,60	12,45	13,85	225,00	0,33	12,97	0,480	1,20	24,22	362,85	22,91	5,00					
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	39,40	244,00	0,02	0,00	0,060	0,36	3,60	73,20	22,80	0,72					
Кисель из свежих яблок	200	2008	405	0,10	0,10	25,20	102,00	0,01	2,00	0,000	0,10	7,00	6,00	2,00	0,40					
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>935</b>			<b>27,72</b>	<b>35,43</b>	<b>147,54</b>	<b>1019,40</b>	<b>0,58</b>	<b>27,06</b>	<b>0,989</b>	<b>7,45</b>	<b>102,32</b>	<b>643,75</b>	<b>111,50</b>	<b>9,91</b>					
<b>Всего за день:</b>	<b>1620</b>			<b>41,96</b>	<b>51,49</b>	<b>238,51</b>	<b>1584,90</b>	<b>0,85</b>	<b>56,26</b>	<b>10,132</b>	<b>9,39</b>	<b>470,69</b>	<b>984,25</b>	<b>192,65</b>	<b>12,30</b>					
<b>Итого за 12 дней средняя:</b>				<b>55,72</b>	<b>56,56</b>	<b>226,59</b>	<b>1639,81</b>	<b>1,02</b>	<b>83,60</b>	<b>2,924</b>	<b>12,34</b>	<b>620,75</b>	<b>1115,09</b>	<b>225,29</b>	<b>15,09</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 Если плюс 2016. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Если 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., Давыдова М.Т.

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