

Согласовано
Директор ГБОУ

г.

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

Письменное двухмесячное сбалансированное меню работников горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(для дополнительных столовых)



Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологич- еской карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		

1 День

Завтрак

Омлет натуральный	150	2008	214	14,45	23,51	2,72	280,3	0,08	0,00	0,332	3,54	113,46	248,25	19,07	2,78
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 ,масловая 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
Итого за прием пищи:	555			25,66	29,56	68,23	639,10	0,18	0,61	0,39	4,21	411,94	1293,05	159,17	5,54
Обед															
Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 01.03. с репчатым лукom, с 01.03. с луком зеленым)	80	2008	40	1,28	4,08	6,16	66,5	0,02	21,60	0,024	1,84	39,20	22,40	12,00	0,56
Суп картофельный с макаронными изделиями ,сметаной и курой	200/10/10	2008	100	5,78	5,10	16,28	134,3	0,10	6,42	0,160	0,28	28,00	71,62	22,70	1,08
Жаркое по-домашнему из свинины	200	2017	259	14,06	33,71	18,90	435,2	0,42	7,70	0,000	7,08	32,80	205,60	49,00	3,45
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	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
Итого за прием пищи:	740			24,06	43,63	85,71	831,80	0,59	235,72	0,34	9,66	119,88	345,02	96,70	7,33
Всего за день:	1295			49,72	73,19	153,94	1470,90	0,77	236,33	0,73	13,87	531,82	1638,07	255,87	12,87

Плановое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(для подготовочных 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	г	Всего	г	Всего	г	В	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe					
2 день																							
Завтрак																							
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								
Итого за присы пиши:	580			12,68	16,66	97,78	589,50	0,28	14,80	0,10	1,34	234,26	318,98	99,60	6,98								
Обед																							
Винегрет овощной(до 01.03 с репчатый лук, с 01.03. с луком зеленым)	80	2008	51	1,12	8,08	5,28	98,4	0,02	12,00	0,200	3,68	30,40	28,80	15,20	0,80								
Суп картофельный с горохом, с грибами	200/15	2008	99	6,77	3,75	26,73	168,3	0,16	4,80	0,170	0,69	44,50	112,70	33,40	1,82								
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	100	2008	314/366	16,94	13,40	15,96	252	0,09	14,40	0,130	3,28	79,80	152,40	35,00	1,86								
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,50	4,80	31,30	191	0,06	0,00	0,030	0,80	11,00	36,00	7,00	0,80								
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	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								
Итого за присы пиши:	785			33,17	30,57	130,94	932,50	0,39	81,20	0,54	9,31	193,58	395,30	116,60	7,22								
Всего за день:	1365			45,85	47,23	228,72	1522,00	0,67	96,00	0,64	10,65	427,84	714,28	216,20	14,20								

Питательное двухнедельное сбалансированное меню рационал горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 руб.)
 для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (для дошкольных столовых)

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологич- еской карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергети- ческая цен- ность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
				Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	Всего г		Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	Всего г
3 день																							
Завтрак																							
Запеканка из творога со ступченным молоком	160	2008	224	26,50	14,43	35,28	376,4	0,09	0,20	0,009	0,79	276,70	343,30	40,40	1,16								
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,9	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61								
Чай с сахаром и лимоном	200/7	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								
Итого за прием пищи:	562			31,25	19,41	83,68	633,70	0,20	87,20	0,04	1,65	340,40	412,55	73,50	3,25								
Обед																							
Салат из свежих с маслом растительным	80	2017	52	1,18	4,80	6,61	74,4	0,02	7,60	0,000	0,30	28,12	32,80	16,72	1,06								
Расоляник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	200/10/5	2008	91	4,70	5,59	13,58	123,26	0,09	8,00	0,215	0,28	25,26	75,80	23,03	1,06								
Котлета рыбная с соусом томатным	100	2008	239/364	11,82	11,84	14,14	210,8	0,09	0,20	0,072	4,16	47,40	165,40	18,80	1,48								
Картофельное пюре	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141	0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10								
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	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								
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								
Итого за прием пищи:	815			25,64	28,57	117,05	826,76	0,44	22,80	0,33	5,89	168,56	431,50	111,45	7,54								
Всего за день:	1377			56,89	47,98	200,73	1460,46	0,64	110,00	0,37	7,54	508,96	844,05	184,95	10,79								

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационал горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 руб.)
 для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (для подготовочных столовых)

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологиче- ской карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергети- ческая цен- ность, ккал	В ₁	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г			В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мg
4 день																					
Завтрак																					
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	134	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						
Итого за прием пищи:	595			16,80	12,71	110,54	624,00	0,19	17,45	0,11	1,27	412,93	420,73	127,10	3,75						
Обед																					
Салат "Свеколка" с маслом растительным	80	2008	50	6,40	8,08	12,16	147,2	0,02	5,60	0,020	4,80	38,40	44,80	22,40	1,52						
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	200/10	2008	76	2,56	4,70	9,64	91,7	0,06	8,80	0,170	0,16	43,20	52,50	20,90	1,04						
Шницель рубленый из говядины с соусом томатным	100	2008	272/364	13,62	14,36	11,98	232,4	0,08	0,20	0,018	3,26	11,40	136,60	22,40	1,84						
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	4,60	37,70	206	0,03	0,00	0,030	0,30	11,00	78,00	26,00	0,60						
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	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						
Итого за прием пищи:	780			29,42	32,28	125,65	912,10	0,25	14,60	0,27	9,98	143,88	383,30	122,70	6,94						
Всего за день:	1375			46,22	44,99	236,19	1536,10	0,44	32,05	0,38	11,25	556,81	804,03	249,80	10,69						

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районной группы горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 руб.)
 для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (для дошкольных столовых)

Наименование	Выход г	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологич- еской карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергети- ческая цен- ность, ккал	B ₁	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г			г	г	г	г	г	г	г	г
5 день																						
Завтрак																						
Макаронные запеченные с сыром	180	2008	211	9,83	16,34	37,52	336,5	0,69	0,00	0,140	1,10	127,40	113,50	10,38	1,10							
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	0,000	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00							
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, жировая 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							
Итого за прием пищи:	540			15,43	23,97	83,02	607,40	0,76	0,50	0,20	1,54	271,90	1008,55	136,28	2,71							
Обед																						
Винегрет овощной с сельдью до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с зеленым луком)	80/20	2008	52	4,60	11,60	5,28	144	0,04	12,00	0,200	4,00	38,40	74,80	29,40	1,08							
Суп овощной со сметаной и грибами	200/10/15	2008	95	4,29	4,93	20,29	142,7	0,09	8,82	0,280	0,65	37,30	63,50	21,50	0,95							
Запеканка картофельная с отварным мясом	200	2008	299	17,28	23,36	32,64	409,6	0,22	19,20	0,032	4,96	28,80	209,60	56,00	3,20							
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	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							
Итого за прием пищи:	765			29,11	40,63	102,58	892,10	0,40	240,02	0,67	10,07	124,38	393,30	119,90	7,47							
Всего за день:	1305			44,54	64,60	185,60	1499,50	1,16	240,52	0,88	11,61	396,28	1401,85	256,18	10,18							

Планирование двуклассное сбалансированное меню районов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(для дошкольных столовых)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
6 день																						
Завтрак																						
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							
Кавказ 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							
Будни свежие	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							
Итого за прием пищи:	610			14,99	14,76	123,28	683,10	0,23	17,81	0,12	1,43	273,57	288,98	110,03	3,92							
Обед																						
Салат из свежих овощей с маслом растительным	80	2017	52	1,18	4,80	6,61	74,4	0,02	7,60	0,000	0,30	28,12	32,80	16,72	1,06							
Пи из свежей капусты с картофелем сметаной и курой	200/10/10	2008	84	4,65	5,70	6,48	96,8	0,06	19,40	0,180	0,40	40,20	58,40	20,40	0,80							
Рыба запеченная с картофелем порусски	200	2008	235	11,70	8,70	14,48	183	0,12	8,00	0,070	1,10	38,00	160,00	23,00	1,00							
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	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							
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							
Итого за прием пищи:	770			23,17	20,04	96,29	659,50	0,31	35,00	0,28	3,65	153,10	348,70	101,02	5,40							
Всего за день:	1380			38,16	34,80	219,57	1342,60	0,54	52,81	0,40	5,08	426,67	637,68	211,05	9,32							

Диетическое двухнедельное сбалансированное меню работников горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 руб.)
 Для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (для подготовочных столовых)

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологич- еской карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
7 день																				
Завтрак																				
Запеканка из творога со ступенным молоком	160	2008	224	26,50	14,43	35,28	376,4	0,09	0,20	0,009	0,79	276,70	343,30	40,40	1,16					
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,9	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61					
Чай с сахаром и лимоном	200/7	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					
	562			31,25	19,41	83,68	633,70	0,20	87,20	0,04	1,65	340,40	412,55	73,50	3,25					
Обед																				
Икра морковная	80	2008	56	3,04	6,48	6,00	94,4	0,04	4,00	1,200	3,12	25,60	44,80	26,40	0,80					
Суп картофельный с горохом, с гречками	200/15	2008	99	6,77	3,75	26,73	168,3	0,16	4,80	0,170	0,69	44,50	112,70	33,40	1,82					
Голубцы ленивые	200	2016	315	17,68	11,34	25,04	272,8	0,10	25,04	0,004	5,20	76,00	221,70	55,04	2,05					
Компот из сухофруктов с витамином С ₁₀₀	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 ржанно-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					
Итого за прием пищи:	735			30,33	22,11	109,44	758,30	0,36	83,84	1,38	9,87	173,98	444,60	140,84	6,61					
Всего за день:	1297			61,58	41,52	193,12	1392,00	0,56	171,04	1,43	11,52	514,38	857,15	214,34	9,86					

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рацион горничного питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 руб.)
 для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (для дошкольных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ 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	Р	Мg	Fe		
9 день																				
Завтрак																				
Омлет натуральный	150	2008	214	14,45	23,51	2,72	280,3	0,08	0,00	0,332	3,54	113,46	248,25	19,07	2,78					
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 произведителя, жировая 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					
Итого за прием пищи:	550			24,99	33,98	77,99	717,00	0,23	1,50	0,41	4,34	380,84	1267,70	164,97	5,63					
Обед																				
Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	80	2008	40	1,28	4,08	6,16	66,5	0,02	21,60	0,024	1,84	39,20	22,40	12,00	0,56					
Суп картофельный с рыбой	200/10	2008	98	4,34	2,81	16,34	107,7	0,10	13,28	0,160	1,56	24,72	91,70	25,00	0,93					
Пров из птицы	200	2017	291	18,02	8,96	36,48	298,4	0,12	14,64	0,300	6,00	44,00	216,00	46,64	2,64					
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	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					
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					
Итого за прием пищи:	760			28,48	16,79	121,40	749,90	0,34	51,52	0,48	10,35	128,70	402,60	107,54	6,97					
Всего за день:	1310			53,47	50,77	199,39	1466,90	0,57	53,02	0,89	14,69	509,54	1670,30	272,51	12,60					

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 руб.)
 для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (для дошкольных столовых)

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация (оборотный рецептур)	№ рецептуры или технологии-карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
10 день																							
Завтрак																							
Макароня запеченные с сыром	180	2008	211	9,83	16,34	37,52	336,5	0,69	0,00	0,140	1,10	127,40	113,50	10,38	1,10								
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								
Итого за прием пищи:	562			13,11	21,35	94,11	619,00	0,78	15,48	0,18	2,18	164,50	167,35	37,88	5,43								
Обед																							
Икра морковная	80	2008	56	3,04	6,48	6,00	94,4	0,04	4,00	1,200	3,12	25,60	44,80	26,40	0,80								
Ши из свежей капусты с картофелем сметаной и курой	200/10/10	2008	84	4,65	5,70	6,48	96,8	0,06	19,40	0,180	0,40	40,20	58,40	20,40	0,80								
Печень до-строгановски	100	2008	256	23,00	14,08	5,50	249,2	0,33	23,40	10,028	5,58	6,00	398,20	23,80	5,65								
Рис отварной	150	2008	325	3,70	6,30	32,80	203	0,02	0,00	0,050	0,30	3,00	61,00	19,00	0,60								
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	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								
Итого за прием пищи:	790			37,23	33,10	102,45	866,20	0,51	96,80	11,47	10,26	102,68	627,80	115,60	9,79								
Всего за день:	1352			50,34	54,45	196,56	1485,20	1,29	112,28	11,65	12,44	267,18	795,15	153,48	15,22								

Диетическое двухнедельное сбалансированное меню районов горного питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 руб.)
 для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсиацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (для дополнительных столовых)

Наименование	Выход, г	Техно- логическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергети- ческая цен- ность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
11 день																							
Завтрак																							
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 произведителя, жировая 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								
Итого за прием пищи:	570			18,80	13,98	94,14	577,00	0,23	2,94	0,11	1,34	486,27	1256,40	177,10	4,19								
Обед																							
Салат из огурцов соленых с маслом растительным (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	80	2008	20	2,16	4,08	2,08	53,6	0,02	4,80	0,000	1,84	18,40	22,40	10,40	0,56								
Суп овощной со сметаной и грибами	200/10/15	2008	95	4,29	4,93	20,29	142,7	0,09	8,82	0,280	0,65	37,30	63,50	21,50	0,95								
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	100	2008	314/366	16,94	13,40	15,96	252	0,09	14,40	0,130	3,28	79,80	152,40	35,00	1,86								
Картофельное пюре	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141	0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10								
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	141	0,02	12	0	0,1	18	12	7	0,2								
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								
Итого за прием пищи:	795			29,23	28,35	112,60	823,10	0,40	45,02	0,45	6,43	207,38	377,70	112,90	5,91								
Всего за день:	1365			48,03	42,33	206,74	1400,10	0,63	47,96	0,56	7,77	693,65	1634,10	290,00	10,10								

Целиквичное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (для дошкольных столовых)

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептура или технологич- еской карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетич- еская цен- ность, ккал	B ₁	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г			A	E	Ca	P	Mg	Fe		
12 день																			
Завтрак																			
Запеканка рисовая из творога с молоком ступенным	160	2008	193	9,39	12,34	52,76	361,3	0,07	0,20	0,100	1,16	106,20	170,40	33,68	1,16				
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,9	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61				
Чай с сахаром и лимон	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			2,26	0,80	31,50	142	0,06	15,00	0,030	0,06	12,00	42,00	63,00	0,90				
Итого за прием пищи:	552			14,35	17,67	114,06	674,20	0,18	18,20	0,16	1,66	133,70	249,45	111,58	3,67				
Обед																			
Салат из свежих с маслом растительным и сельдью	80/20	2017	52	4,56	6,51	6,73	104	0,04	7,60	0,006	0,64	42,52	78,80	31,00	1,34				
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	2008	91	2,40	4,86	13,72	109,32	0,09	6,42	0,170	0,20	28,80	64,50	21,70	0,82				
Гробицы ленивые	200	2016	315	17,68	11,34	25,04	272,8	0,10	25,04	0,004	5,20	76,00	221,70	55,04	2,05				
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	40			2,24	0,44	19,97	92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24				
Батон обогащенный микронутриентами	30			2,40	0,30	14,55	70,5	0,05	0,00	0,000	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60				
Итого за прием пищи:	780			30,28	23,55	114,21	791,42	0,34	39,06	0,21	7,89	194,10	462,50	148,64	6,75				
Всего за день:	1332			44,63	41,22	228,27	1465,62	0,52	57,26	0,37	9,55	327,80	711,95	260,22	10,42				
Итого за 12 дней средняя:				49,03	49,07	206,14	1462,37	0,70	102,99	1,55	10,51	471,50	1042,32	231,48	11,58				
Средняя сбалансированность за 12 дней				1	1	4													

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

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

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