

Согласовано
Директор ГБОУ

г.

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

Писичинское двухклассное сбалансированное меню районов городского питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 руб.)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 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		Всего	г		Всего	г			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1 день																							
Завтрак																							
Омлет натуральный	200	2008	214	19,27		31,35		3,63		373,7	0,11	0,00	0,443	4,72	151,28	331,00	25,43	3,71					
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					
Итого за прием пищи:	605			30,48		37,40		69,14		732,50	0,21	0,61	0,50	5,39	449,76	1375,80	165,53	6,47					
Обед																							
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					
Итого за прием пищи:	870			28,98		53,53		102,12		1006,00	0,73	257,17	0,48	12,06	148,40	425,40	119,59	8,78					
Всего за день:	1475			59,46		90,93		171,26		1738,50	0,94	257,78	0,98	17,45	598,16	1801,20	285,12	15,25					

Психическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горняцего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 руб.)

для представления питания учащимся старших классов (12-18 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	
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 прием пищи:	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 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 грибами	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 ржанно-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							
Итого за прием пищи:	915			38,45	36,60	149,78	1082,20	0,45	87,00	0,65	10,90	229,30	500,80	138,50	8,53							
Всего за день:	1495			51,13	53,26	247,56	1671,70	0,73	101,80	0,75	12,24	463,56	819,78	238,10	15,51							

Питательное диетическое сбалансированное меню рацион горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 руб.)
 для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (для готовых столовых)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	3 день			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
				Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
Завтрак																					
Запеканка из творога со ступенным молоком	200	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 лимонном	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:				38,11	23,00	90,50	721,30	0,22	87,20	0,04	1,86	401,10	497,05	83,10	3,57						
Обед																					
Салат из свежих 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						
Расольник "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 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:				29,08	33,83	133,54	954,10	0,49	25,90	0,36	6,50	201,25	490,27	130,70	8,48						
Всего за день:				67,19	56,83	224,04	1675,40	0,71	113,10	0,40	8,36	602,35	987,32	213,80	12,05						

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационалов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 руб.)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(для готовочных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (борник рецептов)	№ рецептура или технологической карты	4 день			Энергетическая ценность, ккал.	В1	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
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	
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	
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:				16,80	12,71	110,54	623,00	0,19	17,45	0,11	1,27	412,93	420,73	127,10	3,75	
Обед																
Салат "Веселка" 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 ржанно-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	
Итого за прием пищи:				36,96	38,57	160,13	1136,30	0,64	18,40	0,35	10,98	174,90	483,70	153,20	8,85	
Всего за день:				53,76	51,28	270,67	1759,30	0,83	35,85	0,46	12,25	587,83	904,43	280,30	12,60	

**Психическое обследование обучающихся меню районов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 руб.)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(для дополнительных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал	B ₁	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г			С	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
5 День																						
Завтрак																						
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							
Итого за прием пищи:				17,07	26,69	89,27	662,90	0,15	0,50	0,22	1,73	293,10	1027,51	140,44	2,90							
Обед																						
Винегрет овощной с сельдью(до 01.03. с печатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100/25	2008	52	5,75	14,45	6,60	179	0,05	15,00	0,238	5,00	56,00	93,50	36,75	1,35							
Суп овощной со сметаной и грибами	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							
Итого за прием пищи:				35,74	50,27	119,09	1070,80	0,52	250,02	0,66	11,99	156,90	485,60	148,15	9,02							
Всего за день:				52,81	76,96	208,36	1733,70	0,67	250,52	0,88	13,72	450,00	1513,11	288,59	11,92							

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рацион горнячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 руб.)

Для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для готовочных столовых)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептура или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал	B ₁	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г			С	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
6 дней																								
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									
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:				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 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 ржанно-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									
Итого за прием пищи:				27,49	24,68	108,57	766,30	0,37	43,30	0,33	3,98	180,15	418,07	117,85	6,43									
Всего за день:				42,48	39,44	231,85	1449,40	0,60	61,11	0,45	5,41	453,72	707,05	227,88	10,35									

Циклическое двухмесячное сбалансированное меню рацион горнячего питания (завтрак: обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 руб.)
 для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (для дополнительных столовых)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал.	B ₁	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г			С	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
7 день																						
Завтрак																						
Завсканка из творога со сгущенным молоком	200	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							
				38,11	23,00	90,50	721,30	0,22	87,20	0,04	1,86	401,10	497,05	83,10	3,57							
				Обед																		
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 капустные	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 ржанно-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							
Итого за прием пищи:				37,35	27,58	125,91	901,00	0,43	92,30	1,75	12,10	211,10	563,20	171,30	8,01							
Всего за день:				75,46	50,58	216,41	1622,30	0,65	179,50	1,79	13,96	612,20	1060,25	254,40	11,58							

Питание двухсельское финансируемое меню районов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 руб.)

для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для готовочных столовых)

Наименование	Ванод., г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал.	B ₁	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г			С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	
8 день																						
Завтрак																						
Каша пшеница 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							
Итого за прием пищи:				16,30	13,06	92,51	552,40	0,29	14,36	0,10	0,99	368,41	396,82	88,66	5,68							
Обед																						
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 курдой	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							
Пшеница 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							
Капша 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 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:				40,07	38,41	168,73	1181,30	0,71	27,90	0,42	11,14	159,70	510,10	156,09	8,77							
Всего за день:				56,37	51,47	261,24	1733,70	1,00	42,26	0,52	12,13	528,11	906,92	244,75	14,45							

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 старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (для дополнительных 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	Мg	Fe		
9 день																							
Завтрак																							
Омлет натуральный	200	2008	214	19,27	31,35	3,63	373,7	0,11	0,00	0,443	4,72	151,28	331,00	25,43	3,71								
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								
Конфурт фруктовый в инд. упаковке произвоидителя ,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								
Итого за прием пищи:				29,81	41,82	78,90	810,40	0,26	1,50	0,52	5,52	418,66	1350,45	171,33	6,56								
Обед																							
Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 01.03. с репчатим 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								
Итого за прием пищи:				34,32	20,85	141,14	889,23	0,40	63,90	0,60	12,44	153,40	491,72	130,86	8,30								
Всего за день:				64,13	62,67	220,04	1699,63	0,66	65,40	1,12	17,96	572,06	1842,17	302,19	14,86								

Питательное двухнедельное сбалансированное меню рацион горючего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 руб.)
 для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 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	г	Всего	г	г	Всего	г	г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe												
10 дней																			Завтрак														
Макаронные 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 лимонном	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:				14,75		24,07		100,36		674,50	0,17	15,48	0,20	2,37	185,70	186,31	42,04	5,62															
Обед																																	
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 картошкой 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															
Итого за прием пищи:				39,67		35,92		134,36		1019,50	0,59	91,77	11,29	7,06	145,32	663,15	141,91	13,34															
Всего за день:				54,42		59,99		234,72		1694,00	0,76	107,25	11,49	9,43	331,02	849,46	183,95	18,96															

Питательное двузначное сбалансированное меню рацион горючего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 руб.)
 для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (для дополнительных столовых)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (борник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г		В1	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 нлд. 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								
Итого за прием пищи:				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 репчатим 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 грибами	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 яблок	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								
Итого за прием пищи:				36,01	33,74	141,31	1012,20	0,54	51,02	0,39	7,36	250,20	486,80	144,70	7,61								
Всего за день:				54,81	47,72	235,45	1589,20	0,77	53,96	0,50	8,70	736,47	1743,20	321,80	11,80								

Психическое балансированное меню работников горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 218,62 руб. (завтрак - 87,45 руб., обед - 131,17 руб.)
Для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(для готовочных столовых)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (боржник рецептур)	№ рецептура или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал.	В1	Витаминны (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
12 день																						
Завтрак																						
Запеканка рисовая из творога с молоком стручковым	200	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 лимонком	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							
Итого за прием пищи:				16,62	19,71	126,00	747,90	0,19	18,20	0,18	1,98	146,50	285,55	119,26	3,99							
Обед																						
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							
Итого за прием пищи:				36,94	28,99	130,92	932,50	0,38	49,15	0,24	9,44	230,65	562,77	178,70	8,20							
Всего за день:				53,56	48,70	256,92	1680,40	0,57	67,35	0,42	11,42	377,15	848,32	297,96	12,19							
Итого за 12 дней средняя:				57,13	57,49	231,54	1670,61	0,74	111,32	1,65	11,92	526,05	1165,27	261,57	13,46							
Средняя сбалансированность за 12 дней				1	1	4																

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва Деги плюс 2016. Редакция Мотыгиной М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Деги плюс 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Мотыгиной М.П., Тутельяна В.А.