

Согласовано
Директор ГБОУ

г.

Утверждаю

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

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (комплексный обед) стоимостью 218,62 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	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологиче- ской 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																		
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	280	2017	259	19,68	47,20	27,28	613	0,59	10,86	0,000	9,90	45,92	288,00	68,54	4,83			
Молоочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	20,00	158	0,08	2,73	46,200	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21			
Зефир витаминизированный в инд. упаковке	35	к/к	к/к	0,00	0,03	20,50	82	0,07	0,00	0,05	0,54	9,00	33,60	5,40	0,40			
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			
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:				40,09	64,92	160,09	1382,50	0,99	261,09	46,73	14,04	421,22	705,10	171,63	10,51			
Всего за день:				40,09	64,92	160,09	1382,50	0,99	261,09	46,73	14,04	421,22	705,10	171,63	10,51			

Дикционное двухдневное сбалансированное меню районов Горячего питания (комплексный обед) стоимостью 218,62 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.	V ₁	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
2 день																						
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 трюнками	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 рубленная на птице 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							
Доблоко свежее	120			0,48	0,48	12,54	56,4	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64							
Печенье	100			7,50	9,80	74,40	417	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10							
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			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:				46,43	46,88	236,72	1555,60	0,57	99,00	0,65	22,38	252,00	543,00	169,30	13,27							
Всего за день:				46,43	46,88	236,72	1555,60	0,57	99,00	0,65	22,38	252,00	543,00	169,30	13,27							

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 218,62 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 (оборотный рецепт)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	B ₁	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г			C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
3 день																			
Обед																			
Огурец свежий (кусочком)	100	2011	71/1	0,8	0,1	1,7	12	0,01	15,00	0,05	6,80	24,00	24,00	14,00	0,60				
Рассолюник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	230/10/5	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				
Апельсин свежий	160			2,05	0,45	18,60	86,4	0,06	84,00	0,000	0,42	48,20	32,20	18,20	0,48				
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный	50			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			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:				30,53	28,37	145,48	959,70	0,54	115,40	0,41	13,34	238,30	505,50	142,00	8,23				
Всего за день:				30,53	28,37	145,48	959,70	0,54	115,40	0,41	13,34	238,30	505,50	142,00	8,23				

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 218,62 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 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		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
4 день																			
Обед																			
Огурец соленый (кусочком)	100	2011	70	0,8	0,1	1,7	11	0,00	11,20	0,15	1,70	31,00	149,20	12,60	0,90				
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				
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				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50			2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55				
Батоны 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:				32,02	29,37	178,13	1105,20	0,67	37,60	0,50	7,94	169,90	618,90	200,80	8,75				
Всего за день:				32,02	29,37	178,13	1105,20	0,67	37,60	0,50	7,94	169,90	618,90	200,80	8,75				

**Циклическое двухдневное сбалансированное меню рациона горячего питания (комплексный обед) стоимостью 218,62 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 дошкольных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	5 день			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Обед																
Винегрет овощной с сельдь(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 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	280	2008	299	24,19	32,70	45,70	573	0,31	27,00	0,040	6,90	40,30	340,60	78,40	4,50	
Молочный коктейль в нид. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	20,00	158	0,08	2,73	46,200	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21	
Печенье	100	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	417	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10	
Напиток из плодов лимонника	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:				52,43	69,57	218,39	1706,80	0,71	255,75	46,86	23,69	416,70	782,20	205,95	11,83	
Всего за день:				52,43	69,57	218,39	1706,80	0,71	255,75	46,86	23,69	416,70	782,20	205,95	11,83	

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 218,62 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	Вид, кол. г	Технологическая и нормативная документация (оборотный рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Обед																6 день				
Огурец соленый (кусочком)	100	2011	70	0,8	0,1	1,7	11	0,00	11,20	0,15	1,70	31,00	149,20	12,60	0,90					
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	280	2008	235	16,37	12,20	20,27	268	0,18	11,20	0,090	1,57	53,20	220,00	32,20	1,40					
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					
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					
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:				30,90	20,87	135,58	865,40	0,43	61,20	0,52	5,53	193,70	588,30	176,00	7,05					
Всего за день:				30,90	20,87	135,58	865,40	0,43	61,20	0,52	5,53	193,70	588,30	176,00	7,05					

**Пятидневное двухсельскохозяйственное сбалансированное меню районов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 218,62 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 дошкольных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	7 день			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед															
Помидор свежий(кусочком)	100	2011	71/1	1,1	0,2	3,8	22	0,03	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9
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
Голубцы ленивые	280	2016	315	24,75	15,90	35,06	382	0,13	35,06	0,006	7,28	106,40	310,46	77,06	2,87
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
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:				41,75	22,15	159,12	1002,90	0,53	192,56	0,23	10,49	259,60	624,76	194,66	9,30
Всего за день:				41,75	22,15	159,12	1002,90	0,53	192,56	0,23	10,49	259,60	624,76	194,66	9,30

Питательное двухнедельное сбалансированное меню работников горячего питания (комплексный обед) стоимостью 218,62 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 готовящихся столовых)

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (оборотник рецептур)	№ рецептуры или технологич- еской карты	8 день			Энергети- ческая цен- ность, ккал	В1	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
				Белки г	Жиры г	Углеводы г			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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 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
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
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
Яблоко свежее	120			0,48	0,48	12,54	56,4	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50			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			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:				40,55	38,89	181,27	1237,70	0,75	39,90	0,42	11,62	178,90	523,30	166,89	11,41
Всего за день:				40,55	38,89	181,27	1237,70	0,75	39,90	0,42	11,62	178,90	523,30	166,89	11,41

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационалов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 218,62 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 (борник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
9 день															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 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	280	2017	291	25,22	12,54	51,07	418	0,17	20,50	0,410	8,40	61,60	302,40	65,30	3,70									
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									
Молочный коктейль в инд. упаковке	200			6,60	6,00	20,00	158	0,08	2,73	46,200	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21									
Зефир витаминизированный в инд. упаковке	35			0,00	0,03	20,50	82	0,07	0,00	0,05	0,54	9,00	33,60	5,40	0,40									
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50			2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55									
Битон обогащенный микроэлементами	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:				43,62	28,22	187,11	1174,23	0,57	68,83	46,89	13,88	421,00	746,72	172,66	9,31									
Всего за день:				43,62	28,22	187,11	1174,23	0,57	68,83	46,89	13,88	421,00	746,72	172,66	9,31									

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 218,62 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)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
10 день																				
Обед																				
Огурец свежий (кусочком)	100	2011	71/1	0,8	0,2	1,7	12	0,01	15,00	0,05	6,80	24,00	24,00	14,00	0,60					
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	150	2008	256	26,60	16,30	9,61	292	0,38	26,39	11,200	1,55	35,08	462,30	29,38	10,22					
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					
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					
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:				43,35	32,35	142,86	1036,90	0,64	127,19	11,54	10,79	167,38	743,80	140,18	18,03					
Всего за день:				43,35	32,35	142,86	1036,90	0,64	127,19	11,54	10,79	167,38	743,80	140,18	18,03					

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 218,62 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)	№ 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	Mg	Fe		
11 день																							
Обед																							
Огурец соленый (кусочком)	100	2011	70	0,8	0,1	1,7	11	0,00	11,20	0,15	1,70	31,00	149,20	12,60	0,90								
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 апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	139	0,02	12	0	0,1	18	12	7	0,2								
Молочный коктейль в инд. упаковке	200			6,60	6,00	20,00	158	0,08	2,73	46,200	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21								
Печенье	100			7,50	9,80	74,40	417	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10								
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50			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			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:				48,21	44,54	234,81	1531,20	0,68	58,95	46,74	17,76	513,70	826,00	193,70	10,12								
Всего за день:				48,21	44,54	234,81	1531,20	0,68	58,95	46,74	17,76	513,70	826,00	193,70	10,12								

Питательное двухсельное сбалансированное меню районной горячего питания (комплексный обед) стоимостью 218,62 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	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептура или технологи- ческой 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	В ₁	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe					
12 день																							
Обед																							
Помидор свежий (кусочком)	100	2011	71/1	1,1	0,2	3,8	22	0,03	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9								
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 лепные	280	2016	315	24,75	15,90	35,06	382	0,13	35,06	0,006	7,28	106,40	310,46	77,06	2,87								
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								
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								
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50			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			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:				37,25	23,57	161,57	1007,50	0,43	75,91	0,27	10,18	214,90	565,56	231,26	8,63								
Всего за день:				37,25	23,57	161,57	1007,50	0,43	75,91	0,27	10,18	214,90	565,56	231,26	8,63								
Итого за 12 дней средним:				40,59	37,48	178,43	1213,80	0,63	116,12	16,81	13,47	287,28	647,76	180,42	10,54								
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.П.

- 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.