

Согласовано
Директор ГБОУ №189

Терасинская А.С.

_____ г.



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

_____ г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 294,00 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 Всего г	Жиры Всего г	Углевод ы Всего г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день															
Обед															
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 макаронными изделиями, с курой и сметаной	250/25/10	2008	100	9,58	7,27	20,82	187,00	0,14	23,20	0,310	0,45	44,30	108,40	12,09	1,52
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
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
Мандарин свежий	200	к/к	к/к	1,62	0,62	23,08	104,00	0,12	53,40	0,000	0,40	74,00	40,00	24,00	0,30
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
Итого за прием пищи:	1385			44,07	40,29	157,88	1170,17	0,58	148,08	0,448	5,32	426,70	923,20	144,68	7,68
Всего за день:	1385			44,07	40,29	157,88	1170,17	0,58	148,08	0,448	5,32	426,70	923,20	144,68	7,68

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 294,00 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	Угледо ды	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 день															
Обед															
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
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
Вафли	100	к/к	к/к	2,80	3,30	77,30	350,00	0,03	0,00	0,010	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
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 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
Итого за прием пищи:	1225			39,41	40,38	233,42	1455,13	0,47	49,30	0,632	12,81	260,87	593,69	163,62	11,08
Всего за день:	1225			39,41	40,38	233,42	1455,13	0,47	49,30	0,632	12,81	260,87	593,69	163,62	11,08

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 294,00 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	Угледо ы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день															
Обед															
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	250/25/5	2008	91	9,07	9,21	16,94	187,10	0,18	8,00	0,210	0,29	38,50	106,60	31,80	1,30
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
Пряники	100	к/к	к/к	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	0,000	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80
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
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
Итого за прием пищи:	1205			45,71	47,83	231,96	1541,36	0,78	21,47	0,570	12,05	352,31	822,12	192,54	11,38
Всего за день:	1205			45,71	47,83	231,96	1541,36	0,78	21,47	0,570	12,05	352,31	822,12	192,54	11,38

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 294,00 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	Угледо ды	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день															
Обед															
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 рубленый 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
Рагу овощное (3-й вариант)	180	2008	351	5,04	9,84	20,90	202,80	0,92	17,58	1,190	0,67	69,70	139,40	41,14	1,74
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
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
Вафли	100	к/к	к/к	2,80	3,30	77,30	350,00	0,03	0,00	0,010	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
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
Итого за прием пищи:	1255			32,91	36,60	228,50	1389,30	1,27	46,46	1,423	13,28	247,65	575,35	170,98	14,09
Всего за день:	1255			32,91	36,60	228,50	1389,30	1,27	46,46	1,423	13,28	247,65	575,35	170,98	14,09

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 294,00 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	Угледо ы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 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	83,10	0,02	27,00	0,030	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70
Суп овощной со сметаной и гречками	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
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
Печень	100	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	416,00	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10
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 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
Итого за прием пищи:	1270			46,14	57,57	239,73	1661,88	0,79	119,53	0,331	22,25	420,50	1012,95	214,04	11,49
Всего за день:	1270			46,14	57,57	239,73	1661,88	0,79	119,53	0,331	22,25	420,50	1012,95	214,04	11,49

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 294,00 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	Угледо ды	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 день															
Обед															
Салат из свеклы 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 картофелем, курой и сметаной	250/25/10	2008	84	7,10	8,65	8,52	140,30	0,09	26,50	0,240	0,35	56,50	93,00	29,00	1,30
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	200	2008	333	3,86	6,26	31,30	197,14	0,20	27,97	0,060	0,30	30,24	113,76	43,20	1,70
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
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
Пряники	100	к/к	к/к	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	0,000	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80
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
Итого за прием пищи:	1135			35,67	37,05	219,68	1355,94	0,54	74,27	0,385	8,73	203,34	583,71	146,94	12,99
Всего за день:	1135			35,67	37,05	219,68	1355,94	0,54	74,27	0,385	8,73	203,34	583,71	146,94	12,99

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 294,00 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	Угледо ы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 день															
Обед															
				0,83	0,15	2,85	16,05	0,05	18,75	0,010	0,53	10,50	19,50	15,00	0,68
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 гречками	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
Биточки 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
Капуста тушеная (свежая)	200	2008	346	5,47	6,19	47,28	266,70	0,03	0,00	0,072	0,43	4,32	87,84	27,36	0,86
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
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
Вафли	100	к/к	к/к	2,80	3,30	77,30	350,00	0,03	0,00	0,010	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
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
Итого за прием пищи:	1265			44,01	38,70	244,50	1505,35	0,50	34,75	0,341	7,56	209,22	628,84	163,55	15,97
Всего за день:	1265			44,01	38,70	244,50	1505,35	0,50	34,75	0,341	7,56	209,22	628,84	163,55	15,97

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 294,00 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	Угледо ды	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8 день															
Обед															
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, с курой и сметаной	250/25/10	2008	100	9,58	7,27	20,82	187,00	0,14	23,20	0,310	0,45	44,30	108,40	12,09	1,52
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
Рагу 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
Печенье	100	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	416,00	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10
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
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
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
Итого за прием пищи:	1190			51,78	43,78	218,18	1474,82	1,32	50,86	1,476	19,83	352,10	697,80	165,93	12,73
Всего за день:	1190			51,78	43,78	218,18	1474,82	1,32	50,86	1,476	19,83	352,10	697,80	165,93	12,73

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 294,00 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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9 день															
Обед															
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
Суп овощной со сметаной и гречками	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
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
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
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
Итого за прием пищи:	1190			45,72	39,09	188,67	1289,45	0,71	49,11	0,545	5,87	449,32	791,94	201,64	8,71
Всего за день:	1190			45,72	39,09	188,67	1289,45	0,71	49,11	0,545	5,87	449,32	791,94	201,64	8,71

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 294,00 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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10 день															
Обед															
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 картофелем, курой и сметаной	250/25/10	2008	84	7,10	8,65	8,52	146,00	0,09	26,50	0,240	0,35	56,50	93,00	29,00	1,30
Тефтели 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	154,00	25,00	2,20
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	6,10	50,20	274,20	0,40	0,00	0,040	0,40	14,70	103,90	34,60	0,80
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
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
Пряники	100	к/к	к/к	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	0,000	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80
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
Итого за прием пищи:	1285			37,13	36,63	249,26	1480,40	0,81	49,00	0,447	13,23	178,55	559,10	154,09	10,62
Всего за день:	1285			37,13	36,63	249,26	1480,40	0,81	49,00	0,447	13,23	178,55	559,10	154,09	10,62

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 294,00 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	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
11 день															
Обед															
Салат из квашеной капусты (до 01.03. с репчатым 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	200	2008	335	4,13	7,20	27,20	189,80	0,19	6,70	0,560	0,27	62,60	113,20	38,60	1,50
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
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
Печенье	100	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	416,00	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10
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
Итого за прием пищи:	1180			35,86	41,66	218,64	1394,00	0,52	95,18	0,882	18,24	354,60	886,85	162,59	8,86
Всего за день:	1180			35,86	41,66	218,64	1394,00	0,52	95,18	0,882	18,24	354,60	886,85	162,59	8,86

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 294,00 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	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
12 день															
Обед															
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
Рассольник "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	9,480	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
Мандарин свежий	200	к/к	к/к	1,62	0,62	23,08	104,00	0,12	53,40	0,000	0,40	74,00	40,00	24,00	0,30
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
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
Итого за прием пищи:	1335			35,94	42,05	190,12	1281,40	0,78	83,19	10,035	7,85	428,32	872,75	164,90	10,42
Всего за день:	1335			35,94	42,05	190,12	1281,40	0,78	83,19	10,035	7,85	428,32	872,75	164,90	10,42
Итого за 12 дней средняя:				41,20	41,80	218,38	1416,60	0,75	68,43	1,460	12,25	323,62	745,69	170,46	11,34
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 рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва Дели плюс 2016. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник рецептур на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Дели плюс 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -18 изд. СПб : Профи, 2018 -776 с. Составители : Голунова Л.Е., Лабзина М.Т.
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей . Новосибирск 2021 .288 с.