

Сотласовано
 Утверждено
 Директор ДБОУ СОШ № 549

Ирина Владимировна
 Директор ДБОУ СОШ № 549



Инвентарное двухмесячное сбалансированное меню районов горячего питания (комплексный обед)
 для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Утверждено
 Генеральный директор
 ООО "Северная Столица"
 Девин Д.А.
 г. Санкт-Петербург



Наименование	Выход, г	Технологическая карта и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологических карт	Ветки		Журналы		Углероды		Энергетическая ценность за ценность, ккал.	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Помидор свежий (кусочком)	100	2021	54-33	0,83	0,15	2,85	16,05	0,05	18,75	0,010	0,53	10,50	19,50	15,00	0,68					
Султ картофельный с макароными изделиями, с кудрой 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 инл. упаковке	200	13	Ресстр ТК	6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21					
Мандарины свежие	200	14	Ресстр ТК	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	10	Ресстр ТК	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	11	Ресстр ТК	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					

**Питание двухсельское стационарное меню районов горячего питания (комплексный обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Вход	Технологическая карта и нормативная документация (геобрикет рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
				г	г	г	г	г	г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
2. День																					
Обед																					
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатый лук, с 01.03 с луком зеленым)	100	2021	54-163	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 с луком	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						
Дюлоко свежее	150	4	Рецепт ТК	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64						
Варин	100	15	Рецепт ТК	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	10	Рецепт ТК	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	11	Рецепт ТК	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						

Пищевое двухнедельное сбалансированное меню рацион горячего питания (комплексный обед)
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 технологический 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	Ca	Р	Mg	Fe		
3 день																							
Обед																							
Салат "Солнечный"	100		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								
Пюре картофельное	200		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		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		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								
Пюре сливочное	100		16	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	125		9	2,80	2,50	13,00	85,60	0,04	0,50	0,030	0,00	136,00	106,20	16,25	0,10								
Пропановый газ, массовая доля жира 2,5%	200		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								
Соус фруктовый яблочный	60		10	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55								
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40		Ресур ТК	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48								
Батон обогащенный микронутриентами	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								
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 районов горячего питания (комплексный обед)
Для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептура или технологическая карта	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		
Обед																							
Орфей свежий (кусочком)	100	2021	54-23	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								
Пшеница ржаная из тоwarzина с соусом	120	2008	272/64	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								
Греча свежая	200		Ресепт ТК	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	15	Ресепт ТК	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	10	Ресепт ТК	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	11	Ресепт ТК	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								

Индивидуальное двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Высод. г	технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептура или технологический 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				
5 день																									
Обед																									
Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 01.03. с дежурным луком, с	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,10	0,02	27,00	0,030	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70										
Суп овощной со сметаной и грибами	220/271	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	13	Рецепт ТК	6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21										
Печенье	100	17	Рецепт ТК	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	10	Рецепт ТК	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	11	Рецепт ТК	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 рациона горячего питания (комплексный обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Вид, код, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал	Вытяжки (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Обед																										
Салат из свежих отварной	100	2021	54-133	1,38		4,50		7,60		76,50		0,01		3,80		0,001		0,70		32,50		36,25		18,75		1,12
Пудинг свежий картофельный, муромл	100	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	4	Ресепт ТК	0,47		0,47		12,54		56,40		0,04		12,00		0,000		0,48		19,20		13,20		10,80		2,64
Пшеника	100	16	Ресепт ТК	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 ржанно-пшеничный обогащенный	60	10	Ресепт ТК	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 минеральными	40	11	Ресепт ТК	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:	1235			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:	1235			35,67		37,05		219,68		1355,94		0,54		74,27		0,385		8,73		203,34		583,71		146,94		12,99

Индивидуальное сбалансированное меню районов горячего питания (комплексный обед)
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
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 горохом, с грибами	250/15	2008	99	8,05	4,65	30,45	196,00	0,19	6,00	0,210	0,75	54,50	154,00	41,00	2,20						
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						
Капустя 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						
Грица свежая	200	6	Реестр ТК	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	15	Реестр ТК	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	10	Реестр ТК	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	11	Реестр ТК	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						

**Питание двухсельское бюджетированное меню районов горячего питания (комплексный обед)
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 технологическая карта	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав (мг)						
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
8 день																				
Обед																				
Салат "Веселка"	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 квашеной капустой	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					
Терфегли 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 жюльонный	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	17	Реестр ТК	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 пролонгированная, массовая доля жира 2,5%	125	9	Реестр ТК	2,80	2,50	13,00	85,60	0,04	0,50	0,030	0,00	136,00	106,20	16,25	0,10					
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	10	Реестр ТК	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	11	Реестр ТК	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			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 двухсельское сбалансированное меню районов горячего питания (комплексный обед)
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 (оборотная печать)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				г	г	г	г	г	г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
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 грибами	220/21	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	13	Реестр ТК	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	7	Реестр ТК	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	10	Реестр ТК	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	11	Реестр ТК	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 районов горячего питания (комплексный обед)
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 (рецептура)	№ рецептуры или технологическая карта	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав (мг)						Минеральное вещество (мг)																	
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe																
Обед																																					
Огурец свежий (кусочком)	100		54-23	0,70	0,10	1,88	11,20	0,03	7,50	0,013	5,10	17,25	31,50	10,50	0,45																						
пудра из свежих картофеля, крупы и специй	250/220	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																						
Тертые 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 крахмала	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	4	Рецепт ТК	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64																						
Пшеники	100	16	Рецепт ТК	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	10	Рецепт ТК	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	11	Рецепт ТК	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																						

**Питание двухсельское балансированное меню районов горячего питания (комплексный обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептура или технологическая карта	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (мг)				
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
11 день																						
Обед																						
Салат из квашеной капусты (до 01.03. с добавлением лука, 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							
Драники луком, с 01.03. с луком зеленым)	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							
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	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							
Рыба запеченная	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							
Картофельное пюре	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							
Сок фруктовый мультифрукт	125	9	Рецепт ТК	2,80	2,50	13,00	85,60	0,04	0,50	0,030	0,00	136,00	106,20	16,25	0,10							
Йогурт фруктовый в инд. упаковке продовольствия, массовая доля жира 2,5%	100	17	Рецепт ТК	7,50	9,80	74,40	416,00	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10							
Печенье	60	10	Рецепт ТК	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55							
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	11	Рецепт ТК	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48							
Батон обогащенный микронutriентами	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							
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 районов горячего питания (комплексный обед)
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 карта и нормативная документация (борник рецептур)	№ рецептуры или технологическая карта	12 день			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2021	54-163	1,25	8,90	6,75	111,90	0,03	3,76	0,250	4,52	20,00	36,25	16,25	0,75		
Расходник "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	14	Рецепт ТК	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	13	Рецепт ТК	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	10	Рецепт ТК	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	11	Рецепт ТК	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 среднязнач:				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. Дети плюс 2016. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник рецептур на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва. Дети 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 : Годунова Л.Е., Давыдова М.Т.
- Реестр технологических карт ООО "ТК Северная Столица"