

Согласовано  
И.О. Директор ГБОУ сош № 549



Информационное двухдневное сбалансированное меню районов горячего питания (завтрак, обед)  
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Утверждено  
Генеральный директор  
ООО "Северная Столица"  
Левин Т.А.  
«Северная Столица»  
Санкт-Петербург

Наименование	Выход, г	Технологическая карта и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологический код карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,20	6,82	33,92	230,00	0,17	1,32	0,050	0,26	142,96	228,63	70,10	2,64					
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2008	2	1,69	3,63	29,28	156,50	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69					
Чай с молоком и сахаром	200	2021	54-47я	1,60	1,40	8,60	53,50	0,01	0,30	0,007	0,00	57,30	46,30	9,90	0,80					
Батон обогащенный микроэлементами	30	1	Рецепт ТК	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36					
Мафарины свежие	100	2	Рецепт ТК	0,81	0,31	11,54	52,00	0,06	26,70	0,000	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>			<b>13,95</b>	<b>12,73</b>	<b>96,44</b>	<b>556,35</b>	<b>0,32</b>	<b>28,80</b>	<b>0,100</b>	<b>1,42</b>	<b>252,86</b>	<b>345,08</b>	<b>107,60</b>	<b>4,64</b>					
<b>Обед</b>																				
Повидло свежий (гусокон)	80	2021	54-3я	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,008	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54					
Суп картофельный с макаронными изделиями, курой и сметаной	200/10/5	2008	100	3,65	3,35	19,10	121,15	0,08	6,40	0,155	0,25	23,60	65,57	22,25	1,07					
Жаркое по-домашнему из свинины	250	2017	259	17,40	20,70	20,51	337,94	0,04	0,00	0,060	2,20	10,00	154,00	20,00	2,00					
Салат 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	45	3	Рецепт ТК	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40					
Батон обогащенный микроэлементами	30	1	Рецепт ТК	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>			<b>25,14</b>	<b>25,24</b>	<b>97,69</b>	<b>718,68</b>	<b>0,28</b>	<b>71,40</b>	<b>0,234</b>	<b>3,83</b>	<b>71,44</b>	<b>594,37</b>	<b>89,40</b>	<b>5,91</b>					
<b>Всего за день:</b>	<b>1410</b>			<b>39,09</b>	<b>37,97</b>	<b>194,13</b>	<b>1275,03</b>	<b>0,60</b>	<b>100,20</b>	<b>0,334</b>	<b>5,25</b>	<b>324,30</b>	<b>939,45</b>	<b>197,00</b>	<b>10,55</b>					

**Дневное двухнедельное сбалансированное меню районов горячего питания (завтрак, обед)  
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая карта и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологическая карта	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
				Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
<b>2 день</b>															<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	170	2008	214	15,40	16,05	19,09	282,41	0,09	0,00	0,377	4,01	128,59	281,35	21,62	3,15							
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52							
Кофейный напиток с молоком	200	2021	54-23г	3,80	3,50	15,68	109,40	0,00	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38							
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							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>			<b>24,21</b>	<b>23,19</b>	<b>61,95</b>	<b>553,46</b>	<b>0,18</b>	<b>12,76</b>	<b>0,421</b>	<b>4,80</b>	<b>441,14</b>	<b>562,70</b>	<b>84,90</b>	<b>7,69</b>							
<b>Обед</b>																						
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатый лук, с 01.03 с луком зеленым)	80	2021	54-16а	1,00	7,10	5,40	89,50	0,02	3,01	0,200	3,62	16,00	29,00	13,00	0,60							
Суп картофельный с рыбой	200/20	2008	98	4,24	2,75	15,97	105,25	0,10	12,98	0,156	1,53	24,16	89,62	24,43	0,91							
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	150	2016	334	3,00	4,30	27,13	159,25	0,04	0,78	0,000	0,20	11,31	72,02	25,35	0,58							
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1н	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	45	3	Рецепт ТК	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40							
Батон обогащенный микроэлементами	30	1	Рецепт ТК	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>			<b>31,17</b>	<b>30,66</b>	<b>120,42</b>	<b>881,75</b>	<b>0,34</b>	<b>32,77</b>	<b>0,514</b>	<b>9,80</b>	<b>208,91</b>	<b>453,44</b>	<b>121,53</b>	<b>6,07</b>							
<b>Всего за день:</b>	<b>1405</b>			<b>55,38</b>	<b>53,85</b>	<b>182,37</b>	<b>1435,21</b>	<b>0,52</b>	<b>45,53</b>	<b>0,935</b>	<b>14,60</b>	<b>650,05</b>	<b>1016,14</b>	<b>206,43</b>	<b>13,76</b>							

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)  
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>3 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
Запеканка из творога со ступеным молоком	160	2008	224	16,60	13,70	35,70	332,00	0,09	0,20	0,009	0,79	276,70	343,30	40,40	1,16	
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61	
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2021	54-37я	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,000	0,01	6,90	8,50	4,60	0,80	
Йогурт питьевой фруктовый в нид упаковке Производитель, массовая доля жира 2,5%	210	5	Рецепт ТК	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>			<b>21,82</b>	<b>23,38</b>	<b>68,70</b>	<b>571,90</b>	<b>0,16</b>	<b>4,24</b>	<b>0,065</b>	<b>1,24</b>	<b>487,30</b>	<b>479,65</b>	<b>60,90</b>	<b>2,75</b>	
<b>Обед</b>																
Салат "Столичный"	80	2018	74	6,08	8,50	10,12	141,30	0,06	2,18	0,152	2,26	17,29	124,26	39,95	1,00	
Расолиник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	200/10/5	2008	91	4,57	4,84	13,40	115,16	0,08	7,98	0,210	0,25	20,86	72,75	22,58	1,05	
Котлета рыбная с соусом томатным	100	2008	239/364	9,88	10,64	18,91	210,80	0,09	0,20	0,072	4,16	47,40	165,40	18,80	1,48	
Картофельное пюре	150	2008	335	3,10	5,30	20,30	141,00	0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10	
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	45	3	Рецепт ТК	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40	
Батон обогащенный микроэлементами	30	1	Рецепт ТК	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>			<b>27,26</b>	<b>30,61</b>	<b>118,83</b>	<b>859,01</b>	<b>0,47</b>	<b>19,36</b>	<b>0,477</b>	<b>7,83</b>	<b>159,99</b>	<b>528,61</b>	<b>133,48</b>	<b>9,19</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1430</b>			<b>49,08</b>	<b>53,99</b>	<b>187,53</b>	<b>1430,91</b>	<b>0,63</b>	<b>23,60</b>	<b>0,542</b>	<b>9,07</b>	<b>647,29</b>	<b>1008,26</b>	<b>194,38</b>	<b>11,94</b>	

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рацион горячего питания (завтрак, обед)  
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 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 иной технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>4 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
Плов на гарнир	150	2017	291	12,51	6,71	27,34	219,80	0,11	4,90	0,020	0,41	27,07	142,00	40,45	1,40			
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2008	2	1,69	3,63	29,28	156,50	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69			
Какао с молоком	200	2021	54-21гн	4,50	4,35	12,50	107,20	0,04	0,68	0,017	1,10	143,00	130,00	34,30	1,10			
Груша свежая	200	6	Рецепт 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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>			<b>19,50</b>	<b>15,29</b>	<b>89,72</b>	<b>577,50</b>	<b>0,24</b>	<b>16,06</b>	<b>0,077</b>	<b>2,91</b>	<b>217,97</b>	<b>334,65</b>	<b>110,45</b>	<b>7,79</b>			
<b>Обед</b>																		
Одурец свежий (кусочком)	80	2021	54-2з	0,45	0,08	1,50	8,47	0,02	6,00	0,006	4,08	13,80	25,20	8,40	0,36			
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	200/5	2008	76	2,43	3,95	9,46	83,60	0,06	8,78	0,165	0,13	38,80	49,45	20,45	1,03			
Шницель рубленый из говядины с соусом томатным	120	2008	272/264	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)	150	2008	351	4,20	8,20	15,70	153,60	0,70	13,20	0,900	0,50	52,80	105,60	31,20	1,32			
Котлетки на курице	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			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	Рецепт ТК	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40			
Батон обогащенный микроэлементами	30	1	Рецепт ТК	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>			<b>26,45</b>	<b>29,80</b>	<b>111,34</b>	<b>820,22</b>	<b>0,96</b>	<b>28,38</b>	<b>1,110</b>	<b>10,21</b>	<b>160,04</b>	<b>439,45</b>	<b>115,80</b>	<b>6,95</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>1435</b>			<b>45,95</b>	<b>45,09</b>	<b>201,06</b>	<b>1397,72</b>	<b>1,20</b>	<b>44,44</b>	<b>1,187</b>	<b>13,12</b>	<b>378,01</b>	<b>774,10</b>	<b>226,25</b>	<b>14,74</b>			

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районов горячего питания (завтрак, обед)  
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая карта и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологическая карта	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																				
Макаронные изделия с сыром	160	2008	211	8,73	10,50	36,30	274,60	0,69	0,00	0,140	1,10	127,40	113,50	10,38	0,98					
Зефир витаминизированный в инд. упаковке	35	7	Рецепт 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					
Чай с сахаром	200	2021	54-2гч	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00					
Плодът фруктовый в инд. упаковке производства, жировая доля жира 2,5%	210	5	Рецепт ТК	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>			<b>11,48</b>	<b>15,78</b>	<b>82,40</b>	<b>517,50</b>	<b>0,78</b>	<b>2,88</b>	<b>0,213</b>	<b>1,64</b>	<b>337,35</b>	<b>226,50</b>	<b>22,48</b>	<b>2,65</b>					
<b>Обед</b>																				
Салат из квашеной капусты (по 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	80	2008	40	1,28	4,08	6,16	66,50	0,02	21,60	0,024	1,84	39,20	22,40	12,00	0,56					
Суп овощной со сметаной и грибами	200/5/1	2008	95	4,16	4,18	20,11	134,60	0,09	8,80	0,150	0,62	32,90	60,45	21,05	0,94					
Запеканка картофельная с мясом	250	2008	299	17,60	25,20	40,80	460,40	0,28	24,00	0,040	6,20	36,00	262,00	70,00	4,00					
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	45	3	Рецепт ТК	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40					
Батон обогащенный микронутриентами	30	1	Рецепт ТК	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>			<b>26,47</b>	<b>34,53</b>	<b>122,87</b>	<b>908,25</b>	<b>0,51</b>	<b>104,40</b>	<b>0,225</b>	<b>9,62</b>	<b>137,54</b>	<b>704,05</b>	<b>138,20</b>	<b>7,80</b>					
<b>Всего за день:</b>	<b>1430</b>			<b>37,95</b>	<b>50,31</b>	<b>205,27</b>	<b>1425,75</b>	<b>1,29</b>	<b>107,28</b>	<b>0,438</b>	<b>11,26</b>	<b>474,89</b>	<b>930,55</b>	<b>160,68</b>	<b>10,45</b>					

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районов горячего питания (завтрак, обед)  
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая карта и нормативная документация (сборник технологий)	№ рецептуры или технологическая карта	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				г	Всего	г	Всего	г	Всего		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>6 день</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
Оладьи из пшеницы	150	2008	290	16,70	25,50	28,60	410,00	0,42	51,00	11,970	8,70	18,00	468,00	30,00	12,00							
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,10	5,30	10,10	112,50	0,08	3,00	0,020	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00							
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52							
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							
Батон обогащенный микроэлементами	30	1	Рецепт ТК	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>			<b>29,46</b>	<b>35,01</b>	<b>78,98</b>	<b>748,50</b>	<b>0,61</b>	<b>66,11</b>	<b>12,021</b>	<b>9,85</b>	<b>449,50</b>	<b>824,10</b>	<b>87,80</b>	<b>17,52</b>							
<b>Обед</b>																						
Салат из свежих отварной капусты с картофелем, куран и дольками	80	2021	54-13з	1,10	3,60	6,10	61,20	0,01	3,04	0,000	0,56	26,00	29,00	15,00	0,90							
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	150	2008	333	2,90	4,70	23,50	148,00	0,15	21,00	0,042	0,20	21,00	79,00	30,00	1,20							
Сок фруктовый абрикотный	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	45	3	Рецепт ТК	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40							
Батон обогащенный микроэлементами	30	1	Рецепт ТК	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>			<b>24,48</b>	<b>26,13</b>	<b>109,58</b>	<b>771,75</b>	<b>0,32</b>	<b>47,44</b>	<b>0,305</b>	<b>5,32</b>	<b>136,64</b>	<b>421,60</b>	<b>96,55</b>	<b>8,06</b>							
<b>Всего за день:</b>	<b>1390</b>			<b>53,94</b>	<b>61,14</b>	<b>188,56</b>	<b>1520,25</b>	<b>0,93</b>	<b>113,55</b>	<b>12,326</b>	<b>15,17</b>	<b>586,14</b>	<b>1245,70</b>	<b>184,35</b>	<b>25,58</b>							

**Дневное двухсельское сбалансированное меню районов горячего питания (завтрак, обед)  
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 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 код карты	Безки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
								B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
<b>7 день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,51	5,24	42,86	253,00	0,19	1,25	0,060	0,20	133,61	204,22	56,76	1,52		
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61		
Какао с молоком	200	2021	54-21гн	4,50	4,35	12,50	107,20	0,04	0,68	0,017	1,10	143,00	130,00	34,30	1,10		
Груша 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>			<b>16,21</b>	<b>14,62</b>	<b>90,56</b>	<b>562,10</b>	<b>0,32</b>	<b>11,93</b>	<b>0,110</b>	<b>2,54</b>	<b>322,11</b>	<b>393,27</b>	<b>124,96</b>	<b>7,83</b>		
<b>Обед</b>																	
Помидор свежий (кусочком)	80	2021	54-3з	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,008	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54		
Суп картофельный с горохом, с грибами	200/15	2008	99	6,77	3,75	26,73	168,30	0,16	4,80	0,170	0,69	44,50	112,70	33,40	1,82		
Виточки 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		
Калюста тушенная (свежая)	150	2008	346	3,80	4,30	9,80	93,00	0,04	27,00	0,110	0,30	90,00	59,00	29,00	1,20		
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	45	3	Реестр ТК	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40		
Батон обогащенный микроулучшителями	30	1	Реестр ТК	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>			<b>36,16</b>	<b>31,64</b>	<b>93,61</b>	<b>803,89</b>	<b>0,38</b>	<b>46,80</b>	<b>0,326</b>	<b>5,42</b>	<b>224,34</b>	<b>464,50</b>	<b>115,55</b>	<b>9,42</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1460</b>			<b>52,37</b>	<b>46,26</b>	<b>184,17</b>	<b>1365,99</b>	<b>0,70</b>	<b>58,73</b>	<b>0,436</b>	<b>7,96</b>	<b>546,45</b>	<b>857,77</b>	<b>240,51</b>	<b>17,25</b>		

**Питание двухсельского балансируемое меню районов горячего питания (завтрак, обед)  
 Для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая карта и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологическая карта	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>8 день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Запеканка из творога со ступеным молоком	160	2008	224	16,60	13,70	35,70	332,00	0,09	0,20	0,009	0,79	276,70	343,30	40,40	1,16				
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52				
Кофейный напиток с молоком	200	2021	54-237н	3,80	3,50	15,68	109,40	0,00	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38				
Апельсин свежий	160	8	Рецепт ТК	1,44	0,32	12,96	68,80	0,06	96,00	0,000	0,32	54,40	36,80	20,80	0,48				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>			<b>26,38</b>	<b>20,69</b>	<b>78,98</b>	<b>615,45</b>	<b>0,19</b>	<b>96,96</b>	<b>0,053</b>	<b>1,42</b>	<b>624,45</b>	<b>648,25</b>	<b>113,68</b>	<b>3,54</b>				
<b>Обед</b>																			
Салат "Свежкока"	80	2008	50	6,40	8,08	12,16	147,20	0,02	5,60	0,024	3,84	38,40	44,80	22,40	1,52				
Суп картофельный с макаронными изделиями, курица и зелень	200	2008	100	3,65	3,35	19,10	121,15	0,08	6,40	0,155	0,25	23,60	65,57	22,25	1,07				
Тертая рыба	100	2021	54-129	14,10	2,60	8,60	114,30	0,07	0,32	0,022	1,68	25,00	168,00	24,00	0,70				
Рыбу ошпарить (3-й вариант)	150	2008	351	4,20	8,20	15,70	153,60	0,70	13,20	0,900	0,50	52,80	105,60	31,20	1,32				
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	45	3	Рецепт ТК	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40				
Батон обогащенный микроэлементами	30	1	Рецепт ТК	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>			<b>31,98</b>	<b>23,56</b>	<b>111,66</b>	<b>787,00</b>	<b>0,97</b>	<b>29,52</b>	<b>1,104</b>	<b>7,23</b>	<b>167,24</b>	<b>465,17</b>	<b>123,00</b>	<b>9,17</b>				
<b>Всего за день:</b>	<b>1380</b>			<b>58,36</b>	<b>44,25</b>	<b>190,64</b>	<b>1402,45</b>	<b>1,17</b>	<b>126,48</b>	<b>1,157</b>	<b>8,65</b>	<b>791,69</b>	<b>1113,42</b>	<b>236,68</b>	<b>12,71</b>				



**Питание двухнедельное сбалансированное меню районов горячего питания (завтрак, обед)  
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 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	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>9 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
Омлет натуральный	170	2008	214	15,40	16,05	19,09	282,41	0,09	0,00	0,377	4,01	128,59	281,35	21,62	3,15					
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					
Чай с сахаром и лимонком	200/5	2021	54-Этп	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,000	0,01	6,90	8,50	4,60	0,80					
Батон обогащенный микронутриентами	30	1	Реестр ТК	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36					
Йогурт питевой фруктовый в инд. упаковке произведителя, массовая доля жира 2,5%	210	5	Реестр ТК	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>			<b>19,90</b>	<b>21,90</b>	<b>78,49</b>	<b>590,76</b>	<b>0,21</b>	<b>4,04</b>	<b>0,453</b>	<b>4,92</b>	<b>346,14</b>	<b>414,35</b>	<b>38,22</b>	<b>4,98</b>					
<b>Обед</b>																				
Салат "Столичный"	80	2018	74	6,08	8,50	10,12	141,30	0,06	2,18	0,152	2,26	17,29	124,26	39,95	1,00					
Суп овощной со сметаной и грибами	200/7/1	2008	95	4,16	4,18	20,11	134,60	0,09	8,80	0,150	0,62	32,90	60,45	21,05	0,94					
Голубцы ленивые	247	2016	315,00	19,11	13,75	29,19	317,55	0,21	26,70	0,050	0,87	89,75	242,62	61,40	2,30					
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					
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	Реестр ТК	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40					
Батон обогащенный микронутриентами	30	1	Реестр ТК	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>822</b>			<b>32,98</b>	<b>27,70</b>	<b>121,12</b>	<b>866,20</b>	<b>0,45</b>	<b>39,68</b>	<b>0,355</b>	<b>4,71</b>	<b>160,38</b>	<b>498,53</b>	<b>141,55</b>	<b>7,00</b>					
<b>Всего за день:</b>	<b>1472</b>			<b>52,88</b>	<b>49,60</b>	<b>199,61</b>	<b>1456,96</b>	<b>0,66</b>	<b>43,72</b>	<b>0,808</b>	<b>9,64</b>	<b>506,52</b>	<b>912,88</b>	<b>179,77</b>	<b>11,98</b>					

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районов горячего питания (завтрак, обед)**  
**Для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга**  
**с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая карта и нормативная документация (оборудован департамент)	№ рецептуры или технологическая карта	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)											
				Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe													
<b>10 день</b>															<b>Завтрак</b>														
Макаронная запеченная с сыром	160	2008	211	8,73	10,50	36,30	274,60	0,69	0,00	0,140	1,10	127,40	113,50	10,38	0,98														
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2008	2	1,69	3,63	29,28	156,50	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69														
Чай с молоком и сахаром	200	2021	54-4гн	1,60	1,40	8,60	53,50	0,01	0,30	0,007	0,00	57,30	46,30	9,90	0,80														
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														
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>			<b>12,49</b>	<b>16,00</b>	<b>86,72</b>	<b>541,00</b>	<b>0,79</b>	<b>12,78</b>	<b>0,187</b>	<b>2,18</b>	<b>213,80</b>	<b>203,65</b>	<b>42,78</b>	<b>5,11</b>														
<b>Обед</b>																													
Огурец свежий (хрусточком)	80	2021	54-2з	0,45	0,08	1,50	8,47	0,02	6,00	0,006	4,08	13,80	25,20	8,40	0,36														
Щи из свежей капусты с картофелем, курица и сметана	200/100	2008	84	4,65	5,70	6,48	95,80	0,06	19,40	0,180	0,40	40,20	58,40	20,40	0,80														
Терфель из говядины с соусом томатным	100/50	2008	285/565	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	150	2008	323	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,00	0,030	0,30	11,00	78,00	26,00	0,60														
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														
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	Рецепт ТК	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40														
Батон обогащенный микронутриентами	30	1	Рецепт ТК	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36														
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>			<b>25,73</b>	<b>26,65</b>	<b>135,58</b>	<b>884,02</b>	<b>0,26</b>	<b>28,40</b>	<b>0,369</b>	<b>8,94</b>	<b>120,44</b>	<b>406,80</b>	<b>109,95</b>	<b>6,12</b>														
<b>Всего за день:</b>	<b>1435</b>			<b>38,22</b>	<b>42,65</b>	<b>222,30</b>	<b>1425,02</b>	<b>1,04</b>	<b>41,18</b>	<b>0,556</b>	<b>11,12</b>	<b>334,24</b>	<b>610,45</b>	<b>152,73</b>	<b>11,23</b>														

**Питательное двухнедельное сбалансированное меню районов Горьчего питания (завтрак, обед)  
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 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 карт	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
<b>11 день</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
Пудинг из творога с соусом молочным (спайзми)	170	2008	225	20,28	15,34	32,90	351,00	0,09	0,00	0,140	0,78	193,70	265,20	33,80	1,56									
Булочка с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	103,25	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52									
Кофейный напиток с молоком	200	2021	54-237а	3,80	3,50	15,68	109,40	0,00	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38									
Напиток питьевой фруктовый в нид упаковке производителя, жировая доля жира 2,5%	210	5	Рецепт ТК	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18									
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>			<b>31,14</b>	<b>27,26</b>	<b>74,92</b>	<b>669,75</b>	<b>0,15</b>	<b>3,64</b>	<b>0,207</b>	<b>1,09</b>	<b>683,25</b>	<b>634,15</b>	<b>92,28</b>	<b>3,64</b>									
<b>Обед</b>																								
Салат из квашеной капусты (до 01.03 с репчатый лук, с 01.03 с луком зеленым)	80	2008	40	1,28	4,08	6,16	66,50	0,02	21,60	0,024	1,84	39,20	22,40	12,00	0,56									
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	200/5	2008	76	2,43	3,95	9,46	83,60	0,06	8,78	0,165	0,13	38,80	49,45	20,45	1,03									
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	150	2008	335	3,10	5,30	20,30	141,00	0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10									
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	45	3	Рецепт ТК	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40									
Батон обогащенный микроулучшителями	30	1	Рецепт ТК	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36									
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>			<b>22,44</b>	<b>25,20</b>	<b>109,12</b>	<b>753,85</b>	<b>0,34</b>	<b>85,38</b>	<b>0,320</b>	<b>6,33</b>	<b>176,44</b>	<b>690,05</b>	<b>104,60</b>	<b>5,59</b>									
<b>Всего за день:</b>	<b>1430</b>			<b>53,58</b>	<b>52,46</b>	<b>184,04</b>	<b>1423,60</b>	<b>0,49</b>	<b>89,02</b>	<b>0,527</b>	<b>7,42</b>	<b>859,69</b>	<b>1374,20</b>	<b>196,88</b>	<b>9,23</b>									

**Питательное двухнедельное сбалансированное меню районов горячего питания (завтрак, обед)  
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 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	Всего	г	Всего	г		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
<b>12 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	200	2008	190	6,16	6,37	26,73	189,00	0,10	2,00	0,080	0,20	182,00	172,00	34,00	0,00					
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61					
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00					
Макарония свежий	100	2	Рецепт ТК	0,81	0,31	11,54	52,00	0,06	26,70	0,000	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15					
Печенье	25	8	Рецепт ТК	1,87	2,45	18,60	104,20	0,02	0,00	0,000	1,10	0,87	7,25	5,00	0,52					
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>			<b>14,24</b>	<b>16,06</b>	<b>90,97</b>	<b>565,50</b>	<b>0,27</b>	<b>29,20</b>	<b>0,143</b>	<b>1,94</b>	<b>368,37</b>	<b>340,50</b>	<b>81,15</b>	<b>2,38</b>					
<b>Обед</b>																				
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатый лук, с 01.03 с луком зеленым)	80	2021	54-16з	1,00	7,10	5,40	89,50	0,02	3,01	0,100	3,62	16,00	29,00	13,00	0,60					
Расолник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2008,00	91,00	2,27	4,11	14,12	102,40	0,09	6,40	0,170	0,20	24,40	61,45	21,25	0,81					
Печень по-строгановски	100	2008,00	256,00	14,60	12,45	13,85	225,00	0,33	12,97	9,476	1,20	24,22	362,85	22,91	7,77					
Рис отварной	150	2008,00	325,00	3,70	6,30	32,80	203,00	0,02	0,00	0,050	0,30	3,00	61,00	19,00	0,60					
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					
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	Рецепт ТК	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40					
Батон обогащенный микродобавками	30	1	Рецепт ТК	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>			<b>25,20</b>	<b>31,23</b>	<b>127,87</b>	<b>892,65</b>	<b>0,55</b>	<b>24,38</b>	<b>9,799</b>	<b>6,28</b>	<b>88,06</b>	<b>585,50</b>	<b>95,31</b>	<b>12,54</b>					
<b>Всего за день:</b>	<b>1495</b>			<b>39,44</b>	<b>47,29</b>	<b>218,84</b>	<b>1458,15</b>	<b>0,82</b>	<b>53,58</b>	<b>9,942</b>	<b>8,22</b>	<b>456,43</b>	<b>926,00</b>	<b>176,46</b>	<b>14,92</b>					
<b>Итого за 12 дней средним:</b>				<b>48,02</b>	<b>48,74</b>	<b>196,54</b>	<b>1418,09</b>	<b>0,84</b>	<b>70,61</b>	<b>2,432</b>	<b>10,12</b>	<b>546,31</b>	<b>971,58</b>	<b>196,01</b>	<b>13,70</b>					
<b>Средняя сбалансированность за 12 дней</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>														

- 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 Дети плюс 2016. Редакция Могильного М.П., Тугельяна В.А.

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

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для благоприятного общественного питания. -18 изд. СПб : Профи, 2018 -776 с. Составители : Голунова Л.Е., Лавзина М.Т.

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей. Новосибирск 2021. 288 с.

- Реестр технологических карт ООО "ТК Северная Столица"