

Согласовано



Утверждаю



Генеральный директор

ООО "Северная Столица"

Левин Д.А.

г.

Ежедневное 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 технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
1 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	170	2008	214	16,38	26,65	3,09	317,65	0,09	0,00	0,38	4,01	128,59	281,35	21,62	3,15
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2008	2	2,50	4,43	28,85	163,1	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,97	92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	1,28	1,90	11,60	54,00	0,03	52,50	0,00	0,28	30,10	20,10	11,40	0,30
Итого за прием пищи:	565			22,60	33,52	78,51	687,55	0,21	52,98	0,42	5,25	180,47	382,50	58,72	6,38
Обед															
Салат витаминный (1-й вариант")	80	2008	41	0,96	4,16	7,60	72,00	0,02	20,80	0,26	1,92	28,80	21,60	13,60	0,88
Суп картофельный с макаронными изделиями ,сметаной и курой	200/10/10	2008	100	5,78	5,10	16,28	134,3	0,10	6,42	0,160	0,28	28,00	71,62	22,70	1,08
Жаркое по-домашнему из свинины	250	2017	259	18,77	44,02	14,76	546,44	0,48	4,55	0,01	4,16	30,12	248,25	54,75	2,94
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,70	0,30	24,40	103	0,01	200,00	0,160	0,10	13,00	3,00	3,00	1,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Итого за прием пищи:	800			29,01	54,13	88,00	971,74	0,67	231,77	0,58	6,91	108,52	397,47	106,55	7,45
Всего за день:	1365			51,61	87,65	166,50	1659,29	0,88	284,75	1,00	12,16	288,99	779,97	165,26	13,83

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 технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
2 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,20	10,45	33,99	263	0,17	1,32	0,050	0,26	144,16	230,13	70,10	2,65
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	5,77	2,41	14,64	103	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1,00	0,010	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Яблоко свежее	120	к/к	к/к	0,48	0,48	12,54	56,4	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за прием пищи:	565			15,95	14,64	83,57	529,40	0,27	14,43	0,09	1,05	378,96	422,73	102,00	6,81
Обед															
Винегрет овощной(до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	80	2008	51	1,12	8,08	5,28	98,4	0,02	12,00	0,200	3,68	30,40	28,80	15,20	0,80
Суп картофельный с горохом, с гренками	200/15	2008	99	6,77	3,75	26,73	168,3	0,16	4,80	0,170	0,69	44,50	112,70	33,40	1,82
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
Рис отварной	150	2008	325	3,70	6,30	32,80	203	0,02	0,00	0,050	0,30	3,00	61,00	19,00	0,60
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,60	0,10	31,70	130	0,02	0,00	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
Итого за прием пищи:	815			33,99	34,22	139,79	1003,70	0,37	32,80	0,57	9,26	201,50	470,10	137,70	7,59
Всего за день:	1380			49,94	48,86	223,36	1533,10	0,64	47,23	0,66	10,31	580,46	892,83	239,70	14,40

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11лет) 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	Всего	Всего		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
3 день															
Завтрак															
Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	2008	224	26,50	14,43	35,28	376,4	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	107,9	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,30	0,10	15,20	63	0,00	3,00	0,000	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3	3,1	15,9	103	0,02	0,5	0,03	0	132	860	112	0
Итого за прием пищи:	527			32,20	22,06	80,98	650,30	0,16	3,70	0,07	1,23	424,20	1240,35	167,30	2,77
Обед															
Салат "Столичный"	80	2018	74	10,36	6,43	3,65	120,35	0,06	2,18	0,15	2,26	17,29	124,26	39,95	1,00
Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	200/10/5	2008	91	4,70	5,59	13,58	123,26	0,09	8,00	0,215	0,28	25,26	75,80	23,03	1,06
Котлета рыбная с соусом томатным	100	2008	239/364	11,82	11,84	14,14	210,8	0,09	0,20	0,072	4,16	47,40	165,40	18,80	1,48
Картофельное пюре	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141	0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
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:	795			33,78	30,01	96,43	797,41	0,45	19,38	0,48	7,55	159,55	517,46	131,28	8,99
Всего за день:	1322			65,98	52,07	177,41	1447,71	0,61	23,08	0,55	8,78	583,75	1757,81	298,58	11,76

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 технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
4 день															
Завтрак															
Плов из птицы	150	2017	291	12,51	6,71	27,34	224,00	0,11	4,90	0,02	0,41	27,07	142,00	40,45	1,40
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	5,77	2,41	14,64	103	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	133	0,04	1,00	0,010	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00
Банан свежий	200	к/к	к/к	3,01	1,07	42,00	189	0,08	20,00	0,040	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20
Итого за прием пищи:	590			24,19	12,69	108,78	649,00	0,27	26,01	0,10	0,80	318,67	422,40	152,55	4,12
Обед															
Огурец свежий (кусочком)	80	2011	71	0,64	0,08	1,36	9,36	0,01	12,00	0,04	5,44	19,20	19,20	11,20	0,48
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	200/10	2008	76	2,56	4,70	9,64	91,7	0,06	8,80	0,170	0,16	43,20	52,50	20,90	1,04
Шницель рубленный 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	150	2008	323	3,60	4,60	37,70	206	0,03	0,00	0,030	0,30	11,00	78,00	26,00	0,60
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	34,20	142	0,02	0,00	0,030	1,10	33,00	29,00	21,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Итого за прием пищи:	810			25,84	26,43	121,74	829,86	0,25	21,20	0,31	11,09	128,20	399,70	117,20	6,45
Всего за день:	1400			50,03	39,12	230,52	1478,86	0,52	47,21	0,40	11,89	446,87	822,10	269,75	10,57

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 рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
5 день															
Завтрак															
Макароны запеченные с сыром	180	2008	211	9,83	16,34	37,52	336,5	0,69	0,00	0,140	1,10	127,40	113,50	10,38	1,10
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,9	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя ,массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3	3,1	15,9	103	0,02	0,5	0,03	0	132	860	112	0
Итого за прием пищи:	540			15,43	23,97	83,02	607,40	0,76	0,50	0,20	1,54	271,90	1008,55	136,28	2,71
Обед															
Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	80	2008	40	1,28	4,08	6,16	66,5	0,02	21,60	0,024	1,84	39,20	22,40	12,00	0,56
Суп овощной со сметаной и гречками	200/10/15	2008	95	4,29	4,93	20,29	142,7	0,09	8,82	0,280	0,65	37,30	63,50	21,50	0,95
Запеканка картофельная с мясом	250	2008	299	21,60	29,20	40,80	512,00	0,28	24,00	0,04	6,20	36,00	262,00	70,00	4,00
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
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:	805			30,97	38,96	112,01	923,20	0,46	58,42	0,34	9,34	135,10	414,90	124,00	9,86
Всего за день:	1345			46,40	62,93	195,03	1530,60	1,22	58,92	0,55	10,88	407,00	1423,45	260,28	12,57

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 технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
6 день															
Завтрак															
Оладьи из печени	150	2008	290	8,40	7,80	52,50	313,50	0,14	1,50	0,02	3,45	93,00	121,50	21,00	1,50
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	133	0,04	1,00	0,010	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	5,77	2,41	14,64	103	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
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
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,12	0,12	18,90	91,65	0,06	0,00	0,000	0,50	8,97	33,93	12,87	0,78
Итого за прием пищи:	550			20,67	13,31	123,38	697,55	0,32	14,61	0,05	4,74	396,77	393,03	72,77	6,44
Обед															
Помидор свежий(кусочком)	80	2011	71/1	0,88	0,16	3,04	17,60	0,02	14,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
Щи из свежей капусты с картофелем ,сметаной и курой	200/10/10	2008	84	4,65	5,70	6,48	96,8	0,06	19,40	0,180	0,40	40,20	58,40	20,40	0,80
Рыба запеченная	100	2008	233	16,20	14,80	4,40	216	0,00	0,00	0,080	3,20	22,00	174,00	8,00	0,60
Катофель отварной	150	2008	333	2,90	4,70	23,50	148,00	0,15	21,00	0,04	0,20	21,00	79,00	30,00	1,20
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	139	0,02	12	0	0,1	18	12	7	0,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Итого за прием пищи:	800			27,93	26,01	96,38	733,40	0,30	66,40	0,30	4,91	121,00	397,20	93,90	5,07
Всего за день:	1350			48,60	39,32	219,76	1430,95	0,62	81,01	0,35	9,65	517,77	790,23	166,67	11,51

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11лет) 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	Всего	Всего		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
7 день															
Завтрак															
Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	2008	224	26,50	14,43	35,28	376,4	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	107,9	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
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
	555			31,15	19,41	83,48	630,70	0,20	84,20	0,04	1,65	337,40	410,55	72,50	3,25
Обед															
Огурец свежий (кусочком)	80	2011	71	0,64	0,08	1,36	9,36	0,01	12,00	0,04	5,44	19,20	19,20	11,20	0,48
Суп картофельный с горохом, с гренками	200/15	2008	99	6,77	3,75	26,73	168,3	0,16	4,80	0,170	0,69	44,50	112,70	33,40	1,82
Биточки по -белорусски	100	2008	289	21,00	22,40	1,20	290	0,06	0,00	0,020	3,20	18,00	206,00	24,00	4,00
Капуста тушеная (свежая)	150	2008	346	3,80	4,30	32,83	203,33	0,02	0,00	0,05	0,30	3,00	61,00	19,00	0,60
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,60	0,10	31,70	130	0,02	0,00	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
Итого за прием пищи:	795			35,61	31,18	118,78	916,99	0,32	16,80	0,29	10,58	114,30	474,90	116,10	9,15
Всего за день:	1350			66,76	50,59	202,26	1547,69	0,52	101,00	0,33	12,23	451,70	885,45	188,60	12,40

Циклическое двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11лет) 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	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
8 день															
Завтрак															
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,55	8,87	42,93	286	0,19	1,25	0,060	0,20	133,61	204,22	56,76	1,52
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	5,77	2,41	14,64	103	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1,00	0,010	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Яблоко свежее	120	к/к	к/к	0,48	0,48	12,54	56,4	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за прием пищи:	565			16,30	13,06	92,51	552,40	0,29	14,36	0,10	0,99	368,41	396,82	88,66	5,68
Обед															
Салат "Свеколка" с маслом растительным	80	2008	50	6,40	8,08	12,16	147,20	0,02	5,60	0,02	3,84	38,40	44,80	22,40	1,52
Суп картофельный с макаронными изделиями сметаной и курой	200/10/10	2008	100	5,78	5,10	16,28	134,3	0,10	6,42	0,160	0,28	28,00	71,62	22,70	1,08
Курица, тушеная в соусе с овощами	245	2008	308	22,54	27,04	18,90	408,80	0,18	29,40	0,57	1,68	58,80	225,40	35,70	2,10
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
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:	795			38,52	40,97	92,10	892,30	0,38	45,42	0,75	6,45	147,80	408,82	101,30	9,05
Всего за день:	1360			54,82	54,03	184,61	1444,70	0,67	59,78	0,85	7,44	516,21	805,64	189,96	14,73

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 технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
9 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	170	2008	214	16,38	26,65	3,09	317,65	0,09	0,00	0,38	4,01	128,59	281,35	21,62	3,15
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,9	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	133	0,04	1,00	0,010	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,97	92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3	3,1	15,9	103	0,02	0,5	0,03	0	132	860	112	0
Итого за прием пищи:	570			26,92	37,12	78,36	754,35	0,24	1,50	0,45	4,81	395,97	1300,80	167,52	6,00
Обед															
Салат "Столичный"	80	2018	74	10,36	6,43	3,65	120,35	0,06	2,18	0,15	2,26	17,29	124,26	39,95	1,00
Суп картофельный с рыбой	200/10	2008	98	4,34	2,81	16,34	107,7	0,10	13,28	0,160	1,56	24,72	91,70	25,00	0,93
Голубцы ленивые	247	2016	315,00	19,11	13,75	29,19	317,55	0,21	26,70	0,05	0,87	89,75	242,62	61,40	2,30
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114	0,01	2,00	0,000	0,20	7,00	4,00	4,00	1,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Итого за прием пищи:	787			36,81	23,74	102,04	775,60	0,43	44,16	0,36	5,34	147,36	515,58	142,85	6,78
Всего за день:	1357			63,73	60,86	180,39	1529,95	0,67	45,66	0,81	10,16	543,33	1816,38	310,37	12,78

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	Техно- логическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
10 день															
Завтрак															
Макароны запеченные с сыром	180	2008	211	9,83	16,34	37,52	336,5	0,69	0,00	0,140	1,10	127,40	113,50	10,38	1,10
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2008	2	2,50	4,43	28,85	163,1	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,30	0,10	15,20	63	0,00	3,00	0,000	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	1,28	1,90	11,60	54,00	0,03	52,50	0,00	0,28	30,10	20,10	11,40	0,30
Итого за прием пищи:	542			13,91	22,77	93,17	616,60	0,77	55,98	0,18	1,98	175,40	174,25	38,48	3,09
Обед															
Винегрет овощной с сельдью(до 01.03.с репчатым луком, с 01.03. с зеленым луком)	80/20	2008	52	4,60	11,60	5,28	144	0,04	12,00	0,200	4,00	38,40	74,80	29,40	1,08
Щи из свежей капусты с картофелем ,сметаной и курой	200/10/10	2008	84	4,65	5,70	6,48	96,8	0,06	19,40	0,180	0,40	40,20	58,40	20,40	0,80
Тефтели из говядины с соусом томатным	100/50	2008	285/365	15,9	18,7	10,6	269	0,05	3	0,15	2,3	14	154	25	2,2
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	4,60	37,70	206	0,03	0,00	0,030	0,30	11,00	78,00	26,00	0,60
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,60	0,10	31,70	130	0,02	0,00	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
Итого за прием пищи:	870			32,15	41,25	116,72	961,80	0,25	34,40	0,57	7,95	133,20	441,20	129,30	6,93
Всего за день:	1412			46,06	64,02	209,89	1578,40	1,02	90,38	0,75	9,93	308,60	615,45	167,78	10,02

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 технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
11 день															
Завтрак															
Пудинг из творога с соусом молочным(сладким)	150	2008	225	17,63	13,50	28,69	306,98	0,08	0,00	0,11	0,68	169,73	231,23	29,63	1,37
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	5,77	2,41	14,64	103	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
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
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1,00	0,010	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя ,массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3	3,1	15,9	103	0,02	0,5	0,03	0,00	132	860	112	0
Итого за прием пищи:	565			30,70	20,86	106,59	735,98	0,21	1,61	0,18	1,44	525,93	1323,63	175,23	4,44
Обед															
Салат из огурцов соленных с маслом растительным (до 01.03. с репчатым луком , с 01.03. с луком зеленым)	80	2008	20	2,16	4,08	2,08	53,60	0,02	4,80	0,00	1,84	18,40	22,40	10,40	0,56
Суп овощной со сметаной и гречками	200/10/15	2008	95	4,29	4,93	20,29	142,7	0,09	8,82	0,28	0,65	37,30	63,50	21,50	0,95
Котлета рыбная с соусом томатным	100	2008	239/364	11,82	11,84	14,14	210,8	0,09	0,20	0,072	4,16	47,40	165,40	18,80	1,48
Картофельное пюре	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141	0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
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:	805			25,17	27,00	101,57	750,10	0,41	22,82	0,39	7,50	172,70	403,30	100,20	8,44
Всего за день:	1370			55,87	47,86	208,16	1486,08	0,62	24,43	0,57	8,94	698,63	1726,93	275,43	12,88

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 рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
12 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,20	10,45	33,99	263	0,17	1,32	0,050	0,26	144,16	230,13	70,10	2,65
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	5,77	2,41	14,64	103	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,30	0,10	15,20	63	0,00	3,00	0,000	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00
Банан свежий	200	к/к	к/к	3,01	1,07	42,00	189	0,08	20,00	0,040	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20
Итого за прием пищи:	652			17,28	14,03	105,83	618,00	0,29	24,43	0,12	0,65	322,76	430,53	173,20	5,37
Обед															
Помидор свежий(кусочком)	80	2011	71/1	0,88	0,16	3,04	17,60	0,02	14,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	2008,00	91,00	2,40	4,86	13,72	109,32	0,09	6,42	0,17	0,20	28,80	64,50	21,70	0,82
Печень по-строгановски	100,00	2008,00	256,00	20,40	12,45	7,85	225,00	0,33	12,97	9,48	1,20	24,22	362,85	22,91	7,77
Рис отварной	150,00	2008,00	325,00	3,70	6,30	32,80	203,00	0,02	0,00	0,05	0,30	3,00	61,00	19,00	0,60
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114	0,01	2,00	0,000	0,20	7,00	4,00	4,00	1,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Итого за прием пищи:	790			30,38	24,52	110,27	784,92	0,53	35,39	9,70	2,91	82,82	566,15	96,11	12,46
Всего за день:	1442			47,66	38,55	216,10	1402,92	0,82	59,82	9,81	3,56	405,58	996,68	269,31	17,83
Итого за 12 дней средняя:				53,95	53,82	201,17	1505,85	0,73	76,94	1,39	9,66	479,07	1109,41	233,47	12,94
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.