Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
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 норматив-ная докумен-тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	170	2008	214	15,40	16,05	19,09	282,41	0,09	0,00	0,38	4,01	128,59	281,35	21,62	3,15
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2008	2	1,69	3,63	29,28	156,5	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	53,5	0,01	0,30	0,007	0,00	57,30	46,30	9,90	0,80
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00	0,06	26,70	0,00	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15
Итого за прием пищи:	**555**			**21,15**	**21,96**	**81,61**	**608,76**	**0,24**	**27,48**	**0,43**	**5,17**	**238,49**	**397,80**	**59,12**	**5,15**
Обед															
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 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	0,06	2,20	10,00	154,00	20,00	2,00
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0	0	22	88	0,04	50	0,008	0,2	16	292	20	0,54
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	**820**			**25,14**	**25,24**	**97,69**	**718,68**	**0,28**	**71,40**	**0,23**	**3,83**	**71,44**	**594,37**	**89,40**	**5,91**
Всего за день:	**1375**			**46,29**	**47,20**	**179,30**	**1327,44**	**0,52**	**98,88**	**0,66**	**9,00**	**309,93**	**992,17**	**148,52**	**11,06**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(для доготовочных столовых)

Наименование	Выход, г	Техноло-гическая 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 г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,20	6,82	33,92	230	0,17	1,32	0,050	0,26	142,96	228,63	70,10	2,64
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	54-23гн	3,80	3,50	15,68	109,4	0,004	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	56,4	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за прием пищи:	**595**			**17,01**	**13,96**	**76,78**	**501,05**	**0,25**	**14,08**	**0,09**	**1,05**	**455,51**	**509,98**	**133,38**	**7,18**
Обед															
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	80	2021	54-16з	1,00	7,10	5,40	89,5	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	0,098	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	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	54-1хн	0,50	0,00	19,80	81	0,00	0,00	0,015	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	**845**			**31,17**	**30,66**	**120,42**	**881,75**	**0,34**	**32,77**	**0,51**	**9,80**	**208,91**	**453,44**	**121,53**	**6,07**
Всего за день:	**1440**			**48,18**	**44,62**	**197,20**	**1382,80**	**0,59**	**46,85**	**0,61**	**10,85**	**664,42**	**963,42**	**254,91**	**13,25**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
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	Техноло-гическая 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 г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3 день															
Завтрак															
Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	2008	224	16,60	13,70	35,70	332	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	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,9	0,00	1,16	0,000	0,01	6,90	8,50	4,60	0,80
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя ,массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,7	104,1	0,02	2,88	0,023	0	196,2	100,8	6	0,18
Итого за прием пищи:	**610**			**21,82**	**23,38**	**68,70**	**571,90**	**0,16**	**4,24**	**0,07**	**1,24**	**487,30**	**479,65**	**60,90**	**2,75**
Обед															
Салат "Столичный"	80	2018	74	6,08	8,50	10,12	141,30	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	4,57	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	210,8	0,09	0,20	0,072	4,16	47,40	165,40	18,80	1,48
Картофельное пюре	150	2008	335	3,10	5,30	20,30	141	0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,2	0,26	22,3	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	**820**			**27,26**	**30,61**	**118,83**	**859,01**	**0,47**	**19,36**	**0,48**	**7,83**	**159,99**	**528,61**	**133,48**	**9,19**
Всего за день:	**1430**			**49,08**	**53,99**	**187,53**	**1430,91**	**0,63**	**23,60**	**0,54**	**9,07**	**647,29**	**1008,26**	**194,38**	**11,94**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(для доготовочных столовых)

Наименование	Выход, г	Техноло-гическая 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 г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
4 день															
Завтрак															
Плов из птицы	150	2017	291	12,51	6,71	27,34	219,80	0,11	4,90	0,02	0,41	27,07	142,00	40,45	1,40
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2008	2	1,69	3,63	29,28	156,5	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	107,2	0,04	0,68	0,017	1,10	143,00	130,00	34,30	1,10
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:	**605**			**21,71**	**15,76**	**111,12**	**672,50**	**0,28**	**26,06**	**0,12**	**2,19**	**195,97**	**358,65**	**170,45**	**4,39**
Обед															
Огурец свежий (кусочком)	80	2021	54-2з	0,45	0,08	1,50	8,47	0,02	6,00	0,01	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	83,6	0,06	8,78	0,165	0,13	38,80	49,45	20,45	1,03
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
Рагу овощное (3 вариант)	150	2008	351	4,20	8,20	15,70	153,6	0,70	13,20	0,900	0,50	52,80	105,60	31,20	1,32
Кисель из кураги	200	2008	406	0,70	0,10	37,00	151	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	**830**			**26,45**	**29,80**	**111,34**	**820,22**	**0,96**	**28,38**	**1,11**	**10,21**	**160,04**	**439,45**	**115,80**	**6,95**
Всего за день:	**1435**			**48,16**	**45,56**	**222,46**	**1492,72**	**1,24**	**54,44**	**1,23**	**12,40**	**356,01**	**798,10**	**286,25**	**11,34**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
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	Техноло-гическая 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 г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5 день															
Завтрак															
Макароны запеченные с сыром	160	2008	211	8,73	10,50	36,30	274,6	0,69	0,00	0,140	1,10	127,40	113,50	10,38	0,98
Зефир витаминизированный в инд. упаковке	35	к/к	к/к	0,03	0,03	27,90	112	0,07	0,00	0,05	0,54	8,75	4,20	2,10	0,49
Чай с сахаром	200	2021	54-гн	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя ,массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,7	104,1	0,02	2,88	0,023	0	196,2	100,8	6	0,18
Итого за прием пищи:	**605**			**11,48**	**15,78**	**82,40**	**517,50**	**0,78**	**2,88**	**0,21**	**1,64**	**337,35**	**226,50**	**22,48**	**2,65**
Обед															
Салат из квашеной капусты (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 гренками	200/5/15	2008	95	4,16	4,18	20,11	134,6	0,09	8,80	0,15	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	0,04	6,20	36,00	262,00	70,00	4,00
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0	0	22	88	0,04	50	0,008	0,2	16	292	20	0,54
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	**825**			**26,47**	**34,53**	**122,87**	**908,25**	**0,51**	**104,40**	**0,23**	**9,62**	**137,54**	**704,05**	**138,20**	**7,80**
Всего за день:	**1430**			**37,95**	**50,31**	**205,27**	**1425,75**	**1,29**	**107,28**	**0,44**	**11,26**	**474,89**	**930,55**	**160,68**	**10,45**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
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	Техноло-гическая и норматив-ная докумен-тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
6 день															
Завтрак															
Оладьи из печени	150	2008	290	16,70	25,50	28,60	410,00	0,42	51,00	11,97	8,70	18,00	468,00	30,00	12,00
Молоко кипяченное	200	2008	434	6,10	5,30	10,10	112,5	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	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	56,4	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	**570**			**29,46**	**35,01**	**78,98**	**748,50**	**0,61**	**66,11**	**12,02**	**9,85**	**449,50**	**824,10**	**87,80**	**17,52**
Обед															
Салат из свеклы отварной	80	2021	54-13з	1,10	3,60	6,10	61,20	0,01	3,04	0,00	0,56	26,00	29,00	15,00	0,90
Щи из свежей капусты с картофелем ,курой и сметаной	200/10/5	2008	84	4,65	5,70	6,48	95,8	0,06	19,40	0,180	0,40	40,20	58,40	20,40	0,80
Рыба запеченная	100	2008	233	12,20	10,80	17,40	216	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	0,04	0,20	21,00	79,00	30,00	1,20
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,2	0,26	22,3	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	**820**			**24,48**	**26,13**	**109,58**	**771,75**	**0,32**	**47,44**	**0,30**	**5,32**	**136,64**	**421,60**	**96,55**	**8,06**
Всего за день:	**1390**			**53,94**	**61,14**	**188,56**	**1520,25**	**0,93**	**113,55**	**12,33**	**15,17**	**586,14**	**1245,70**	**184,35**	**25,58**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
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	Техноло-гическая 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 г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7 день															
Завтрак															
Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	2008	224	16,60	13,70	35,70	332	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
Какао с молоком	200	2021	54-21гн	4,50	4,35	12,50	107,2	0,04	0,68	0,017	1,10	143,00	130,00	34,30	1,10
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
	595			**26,51**	**23,55**	**104,80**	**736,10**	**0,26**	**20,88**	**0,10**	**2,41**	**443,20**	**556,35**	**168,60**	**4,07**
Обед															
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 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	9,80	93,00	0,04	27,00	0,11	0,30	90,00	59,00	29,00	1,20
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1хн	0,50	0,00	19,80	81	0,00	0,00	0,015	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	**820**			**36,16**	**31,64**	**93,61**	**803,89**	**0,38**	**46,80**	**0,33**	**5,42**	**224,34**	**464,50**	**115,55**	**9,42**
Всего за день:	**1415**			**62,67**	**55,19**	**198,41**	**1539,99**	**0,64**	**67,68**	**0,43**	**7,83**	**667,54**	**1020,85**	**284,15**	**13,49**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
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	Техноло-гическая 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 г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
8 день															
Завтрак															
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,51	5,24	42,86	253	0,19	1,25	0,060	0,20	133,61	204,22	56,76	1,52
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	153,40	151,90	0,32	0,52
Кофейный напиток с молоком	200	2021	54-23гн	3,80	3,50	15,68	109,4	0,004	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38
Апельсин свежий	160	к/к	к/к	1,44	0,32	12,96	60,48	0,06	84,00	0,000	0,42	48,20	32,20	18,20	0,48
Итого за прием пищи:	**605**			**18,29**	**12,23**	**86,14**	**528,13**	**0,29**	**86,01**	**0,10**	**0,93**	**473,96**	**522,07**	**113,66**	**3,90**
Обед															
Салат "Свеколка"	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 ,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
Тефтели рыбные	100	2021	54-12р	14,10	2,60	8,60	114,30	0,07	0,32	0,02	1,68	25,00	168,00	24,00	0,70
Рагу овощное (3 вариант)	150	2008	351	4,20	8,20	15,70	153,6	0,70	13,20	0,900	0,50	52,80	105,60	31,20	1,32
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,2	0,26	22,3	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	**820**			**31,98**	**23,56**	**111,66**	**787,00**	**0,97**	**29,52**	**1,10**	**7,23**	**167,24**	**465,17**	**123,00**	**9,17**
Всего за день:	**1425**			**50,27**	**35,79**	**197,80**	**1315,13**	**1,27**	**115,53**	**1,21**	**8,16**	**641,20**	**987,24**	**236,66**	**13,07**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
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	Техноло-гическая 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 г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	170	2008	214	15,40	16,05	19,09	282,41	0,09	0,00	0,38	4,01	128,59	281,35	21,62	3,15
Зефир витаминизированный в инд. упаковке	35	к/к	к/к	0,03	0,03	27,90	112	0,07	0,00	0,05	0,54	8,75	4,20	2,10	0,49
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,9	0,00	1,16	0,000	0,01	6,90	8,50	4,60	0,80
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	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 питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя ,массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,7	104,1	0,02	2,88	0,023	0	196,2	100,8	6	0,18
Итого за прием пищи:	**650**			**19,90**	**21,90**	**78,49**	**590,76**	**0,21**	**4,04**	**0,45**	**4,92**	**346,14**	**414,35**	**38,22**	**4,98**
Обед															
Салат "Столичный"	80	2018	74	6,08	8,50	10,12	141,30	0,06	2,18	0,15	2,26	17,29	124,26	39,95	1,00
Суп овощной со сметаной и гренками	200/5/15	2008	95	4,16	4,18	20,11	134,6	0,09	8,80	0,15	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	0,05	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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	**822**			**32,98**	**27,70**	**121,12**	**866,20**	**0,45**	**39,68**	**0,36**	**4,71**	**160,38**	**498,53**	**141,55**	**7,00**
Всего за день:	**1472**			**52,88**	**49,60**	**199,61**	**1456,96**	**0,66**	**43,72**	**0,81**	**9,64**	**506,52**	**912,88**	**179,77**	**11,98**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
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	Техноло-гическая 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 г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10 день															
Завтрак															
Макароны запеченные с сыром	160	2008	211	8,73	10,50	36,30	274,6	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	156,5	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	53,5	0,01	0,30	0,007	0,00	57,30	46,30	9,90	0,80
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	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**			**12,49**	**16,00**	**86,72**	**541,00**	**0,79**	**12,78**	**0,19**	**2,18**	**213,80**	**203,65**	**42,78**	**5,11**
Обед															
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	80	2021	54-16з	1,00	7,10	5,40	89,5	0,02	3,01	0,100	3,62	16,00	29,00	13,00	0,60
Щи из свежей капусты с картофелем ,курой и сметаной	200/10/5	2008	84	4,65	5,70	6,48	95,8	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	12,9	15,1	19,1	264	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
Кисель из кураги	200	2008	406	0,70	0,10	37,00	151	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	**870**			**26,28**	**33,67**	**139,48**	**965,05**	**0,26**	**25,41**	**0,46**	**8,48**	**122,64**	**410,60**	**114,55**	**6,36**
Всего за день:	**1435**			**38,77**	**49,67**	**226,20**	**1506,05**	**1,05**	**38,19**	**0,65**	**10,66**	**336,44**	**614,25**	**157,33**	**11,47**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
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	Техноло-гическая 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 г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
11 день															
Завтрак															
Пудинг из творога с соусом молочным(сладким)	170	2008	225	20,28	15,34	32,90	351,00	0,09	0,00	0,14	0,78	193,70	265,20	33,80	1,56
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	54-23гн	3,80	3,50	15,68	109,4	0,004	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя ,массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,7	104,1	0,02	2,88	0,023	0	196,2	100,8	6	0,18
Итого за прием пищи:	**620**			**31,14**	**27,26**	**74,92**	**669,75**	**0,15**	**3,64**	**0,21**	**1,09**	**683,25**	**634,15**	**92,28**	**3,64**
Обед															
Огурец свежий (кусочком)	80	2021	54-2з	0,45	0,08	1,50	8,47	0,02	6,00	0,01	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	83,6	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	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	0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0	0	22	88	0,04	50	0,008	0,2	16	292	20	0,54
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	**810**			**21,61**	**21,20**	**104,46**	**695,82**	**0,34**	**69,78**	**0,30**	**8,57**	**151,04**	**692,85**	**101,00**	**5,39**
Всего за день:	**1430**			**52,75**	**48,46**	**179,38**	**1365,57**	**0,49**	**73,42**	**0,51**	**9,66**	**834,29**	**1327,00**	**193,28**	**9,03**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
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	Техноло-гическая 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 г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
12 день															
Завтрак															
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	200	2008	190	6,16	6,37	26,73	189	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	107,9	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61
Чай с сахаром	200	2021	54-гн	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00	0,06	26,70	0,00	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя ,массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	2,8	2,5	13	85,6	0,04	0,5	0,03	0	136	106,2	16,25	0,1
Итого за прием пищи:	**660**			**12,37**	**13,61**	**72,37**	**461,30**	**0,25**	**29,20**	**0,14**	**0,84**	**367,50**	**333,25**	**76,15**	**1,86**
Обед															
Салат из квашеной капусты (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
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2008,00	91,00	2,27	4,11	14,12	102,40	0,09	6,40	0,17	0,20	24,40	61,45	21,25	0,81
Печень по-строгановски	100,00	2008,00	256,00	14,60	12,45	13,85	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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	**815**			**25,48**	**28,21**	**128,63**	**869,65**	**0,55**	**42,97**	**9,72**	**4,50**	**111,26**	**578,90**	**94,31**	**12,50**
Всего за день:	**1475**			**37,85**	**41,82**	**201,00**	**1330,95**	**0,80**	**72,17**	**9,87**	**5,34**	**478,76**	**912,15**	**170,46**	**14,36**
Итого за 12 дней средняя:				**48,23**	**48,61**	**198,56**	**1424,54**	**0,84**	**71,28**	**2,44**	**9,92**	**541,95**	**976,05**	**204,23**	**13,09**
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.