



Согласовано
Директор ДБООУ

Исключено двухместное сбалансированное меню рациона горячего питания (комплексный обед) стоимостью 299,09 руб.
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Утверждено
«Торговый генеральный директор
ООО «ТК Северная Столица»
Левин Д.А.

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	г	Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день																		
Обед																		
Помидор свежий (кусочком)	100	2021	54-3з	0,83		0,15		2,85		16,05	0,05	18,75	0,010	0,53	10,50	19,50	15,00	0,68
Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей 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
Молоочный 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
Макароны свежие	200	14	Реестр 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	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
Ватон 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:	1385			44,07		40,29		157,88		1170,17	0,58	148,08	0,448	5,32	426,70	923,20	144,68	7,68
Всего за день:	1385			44,07		40,29		157,88		1170,17	0,58	148,08	0,448	5,32	426,70	923,20	144,68	7,68

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 299,09 руб.
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углевод М		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	B ₁	C		A	E	Ca	P	Mg	Fe				
2 день																				
Обед																				
Винегрет с растительным маслом (по 01.03 с печеным 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					
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					
Потеша рыбная из птицы с соусом	120	2008	314/366	19,00	15,44	18,32	288,00	0,10	16,00	0,140	3,64	94,00	191,60	41,60	2,12					
Рис отварной с овощами	180	2016	334	3,60	5,16	32,56	191,10	0,05	0,94	0,000	0,24	13,57	86,42	30,42	0,70					
Яблоко свежее	150	4	Реестр 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					
Варен	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					
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	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:	1225			39,41	40,38	233,42	1455,13	0,47	47,30	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					

**Целинное двухнедельное сбалансированное меню районов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 299,09 руб.
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3 день															
Обед															
Салат "Столичный"	100	2018	74	7,60	10,62	12,65	176,60	0,08	2,73	0,190	2,82	21,61	155,32	49,94	1,25
Пассатырык - десерт из фруктов с топпингом и соусом	250/25/5	2008	91	9,07	9,21	16,94	187,10	0,18	8,00	0,210	0,29	38,50	106,60	31,80	1,30
Котлета рыбная с соусом томатным	120	2008	239/364	11,86	12,77	22,69	252,96	0,11	0,24	0,086	5,00	56,90	198,50	22,56	1,78
Картофельное пюре	180	2008	335	3,72	6,36	24,36	169,50	0,17	6,00	0,050	0,24	56,40	102,00	34,80	1,32
Пирожки	100	16	Реестр 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
Котлет фруктовый в инд. упаковке	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
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,20	0,26	22,30	92,00	0,02	4,00	0,000	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	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:	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

**Цилиндрное двухдвухсельное сбалансированное меню рацион горного питания (комплексный обед) стоимостью 299,09 руб.
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептура или технологическая карты	Белки		Жиры		Углевод м		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	В ₁		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
4 день																				
Обед																				
Отварной 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 рyeченый из толокна с соусом	120	2008	272/364	15,24	16,40	13,88	264,80	0,08	0,40	0,036	3,64	13,20	168,00	25,60	2,08					
Рагу овощное (3-й вариант)	180	2008	351	5,04	9,84	20,90	202,80	0,92	17,58	1,190	0,67	69,70	139,40	41,14	1,74					
Кисель из кураги	200	2008	406	0,70	0,10	37,00	151,00	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40					
Груша свежая	200	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					
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 ржанно-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:	1255			32,91	36,60	228,50	1389,30	1,27	46,46	1,423	13,28	247,65	575,35	170,98	14,09					
Всего за день:	1255			32,91	36,60	228,50	1389,30	1,27	46,46	1,423	13,28	247,65	575,35	170,98	14,09					

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 299,09 руб. для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или код 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
5 день																		
Обед																		
Салат из квашеной капусты с маслом растительным (по 01.03. с репчатым 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	250/5/15	2008	95	4,76	5,02	22,15	152,70	0,13	11,00	0,195	0,21	38,90	71,05	25,45	1,11			
Запеканка картофельная с мясом	300	2008	299	21,12	30,24	48,96	552,48	0,34	28,80	0,048	7,44	43,20	314,40	84,00	4,80			
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	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			
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			
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	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 микроэлементами	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:	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 двухдневное сбалансированное меню рациона горячего питания (комплексный обед) стоимостью 299,09 руб.
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник документов)	№ рецептуры или технологическая карта	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	В ₁	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
6 день																				
Обед																				
Салат из свежих отварной	100	2021	54-13з	1,38	4,50	7,60	76,50	0,01	3,80	0,001	0,70	32,50	36,25	18,75	1,12					
пир из сырых картофеля с картошкой, курица	2008	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	Ресстр 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					
Пшеница	100	16	Ресстр 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	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:	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					

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 299,09 руб.
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (оборудование)	№ 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		
7 день																				
Обед																				
Помидор свежий (кусочком)	100	2021	54-3з	0,83		0,15		2,85		16,05	0,05	18,75	0,010	0,53	10,50	19,50	15,00	0,68		
Суп картофельный с 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		
Выпечка по-белорусски	100	2008	289	21,00		22,40		1,20		290,00	0,06	0,00	0,020	3,20	18,00	206,00	24,00	4,00		
Капуста тушеная (свежая)	200	2008	346	5,47		6,19		47,28		266,70	0,03	0,00	0,072	0,43	4,32	87,84	27,36	0,86		
Груша свежая	200	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		
Варен	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 ржанно-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 микроэлементами	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		

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 299,09 руб.
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептура или технологическая карта	Белки		Жиры		Углевод		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
8 день																				
Обед																				
Салат "Свеколка"	100	2008	50	8,00	10,10	15,20	184,00	0,03	7,00	0,030	4,80	48,00	56,00	28,00	1,90					
Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриой 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					
Терфтели рыбные	100	2021	54-12р	14,10	2,60	8,60	114,30	0,07	0,32	0,022	1,68	25,00	168,00	24,00	0,70					
Рагу овощное (3-й вариант)	180	2008	351	5,04	9,84	18,84	184,32	0,84	15,84	1,080	0,60	63,40	126,70	37,40	1,58					
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,20	0,26	22,30	92,00	0,02	4,00	0,000	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80					
Печенье	100	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	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					
Производитель: массовая доля жира 2,5%																				
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 деуменьшенное сбалансированное меню рациона горючего питания (комплексный обед) стоимостью 299,09 руб.
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9 день																		
Обед																		
Салат "Столичный"	100	2018	74	7,60	10,62	12,65	176,60	0,08	2,73	0,190	2,82	21,61	155,32	49,94	1,25			
Суп овощной со сметаной и грибами	250/5/15	2008	95	4,76	5,02	22,15	152,70	0,13	11,00	0,195	0,21	38,90	71,05	25,45	1,11			
Голубцы капустные	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	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			
Зефир витаминизированный в инд. упаковке	35	7	Ресстр 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	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 микроэлементами	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:	1190			45,72	39,09	188,67	1289,45	0,71	49,11	0,545	5,87	449,32	791,94	201,64	8,71			
Всего за день:	1190			45,72	39,09	188,67	1289,45	0,71	49,11	0,545	5,87	449,32	791,94	201,64	8,71			

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 299,09 руб.
 для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептура или технологическая карта	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего г	г	Всего г	г	Всего г	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
10 день																				
Обед																				
Огуры свежие (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					
Пирог из свежих фруктов с картофельным пюре	220/220	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					
Тертая капуста 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					
Капуста тушеная с сосисками	200	2008	323	4,80	6,10	50,20	274,20	0,40	0,00	0,040	0,40	14,70	103,90	34,60	0,80					
Кисель из кураги	200	2008	406	0,70	0,10	37,00	151,00	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40					
Яблоко свежее	150	4	Ресстр 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					
Пшеница	100	16	Ресстр 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 ржаной-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 микроэлементами	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:	1285			37,13	36,63	249,26	1480,40	0,81	49,00	0,447	13,23	178,55	559,10	154,09	10,62					
Всего за день:	1285			37,13	36,63	249,26	1480,40	0,81	49,00	0,447	13,23	178,55	559,10	154,09	10,62					

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 299,09 руб.
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
11 день																			
Обед																			
Салат из квашеной капусты (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,10	0,02	27,00	0,030	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70				
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	250/5	2008	76	3,07	4,85	11,92	103,90	0,05	10,98	0,170	0,17	47,60	54,95	24,55	1,29				
Рыба запеченная	100	2008	233	12,20	10,80	17,40	216,00	0,00	0,00	0,080	3,20	22,00	174,00	8,00	0,60				
Картофельное пюре	200	2008	335	4,13	7,20	27,20	189,80	0,19	6,70	0,560	0,27	62,60	113,20	38,60	1,50				
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00	0,04	50,00	0,008	0,20	16,00	292,00	20,00	0,54				
Йогурт фруктовый в инд. упаковке продовольствия, мясовая доля жидка 2,5%	125	9	Ресстр 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	100	17	Ресстр 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				
Батон обогащенный микроэлементами	40	11	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				
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 двухдневное сбалансированное меню рациона горячего питания (комплексный обед) стоимостью 299,09 руб.
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологическая карта	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		
12 дней																	
Обед																	
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с лимонным соком, с 01.03 с лимонным маслом)	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		
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2008	91	2,81	4,97	17,32	124,90	0,09	8,33	0,195	0,17	29,60	75,95	27,35	1,01		
Печень по-строгановски	100	2008	256	14,60	12,45	13,85	225,00	0,33	12,97	9,480	1,20	24,22	362,85	22,91	5,00		
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	39,40	244,00	0,02	0,00	0,060	0,36	3,60	73,20	22,80	0,72		
Кисель из свежих яблок	200	2008	405	0,10	0,10	25,20	102,00	0,01	2,00	0,000	0,10	7,00	6,00	2,00	0,40		
Мандарин свежий	200	14	Ресстр ТК	1,62	0,62	23,08	104,00	0,12	33,40	0,000	0,40	74,00	40,00	24,00	0,30		
Молочный коктейль в инд. 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		
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 микронулевыми	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:	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 средним:				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.П.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва, Дети плюс 2016. Редакция Мотильного М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дети плюс 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Мотильного М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -18 изд. СПб : Профи, 2018 -776 с. Составители : Голунова Л.Е., Лабина М.Т.
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей. Новосибирск 2021. 288 с.
- Ресстр технологических карт ООО "ТК Северная Столица"