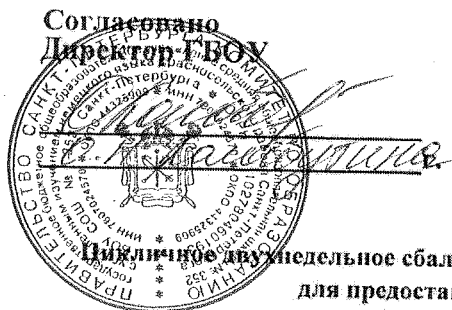




Утверждаю
Генеральный директор
ООО "ТК Северная Столица"
Левин Д.А.
г.

Индивидуальное двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 260,90 руб. (завтрак - 104,40 руб., обед - 156,50 руб.) 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.	В ₁	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Всего г	Всего г	Всего г			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1 день																
Завтрак																
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	54-4гн	1,60	1,40	8,60	53,50	0,01	0,30	0,007	0,00	57,30	46,30	9,90	0,80	
Батон обогащенный микроэлементами	30	Реестр ТК	1	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	Реестр ТК	2	0,81	0,31	11,54	52,00	0,06	26,70	0,000	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15	
Итого за прием пищи:	590			13,95	12,73	96,44	556,35	0,32	28,80	0,100	1,42	252,86	345,08	107,60	4,64	
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	0,060	2,20	10,00	154,00	20,00	2,00	
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	0,50	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	Реестр ТК	3	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	Реестр ТК	1	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	0,234	3,83	71,44	594,37	89,40	5,91	
Всего за день:	1410			39,09	37,97	194,13	1275,03	0,60	100,20	0,334	5,25	324,30	939,45	197,00	10,55	

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 260,90 руб. (завтрак - 104,40 руб., обед - 156,50 руб.)
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.	В _i	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Всего г	Всего г	Всего г			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2 день																
Завтрак																
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	54-23гн	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	Реестр ТК	4	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64	
Итого за прием пищи:	560			24,21	23,19	61,95	553,46	0,18	12,76	0,421	4,80	441,14	562,70	84,90	7,69	
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	89,50	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	54-1хн	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	Реестр ТК	3	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	Реестр ТК	1	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	0,514	9,80	208,91	453,44	121,53	6,07	
Всего за день:	1405			55,38	53,85	182,37	1435,21	0,52	45,53	0,935	14,60	650,05	1016,14	206,43	13,76	

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 260,90 руб. (завтрак - 104,40 руб., обед - 156,50 руб.) 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	Угле- ды	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день															
Завтрак															
Запеканка из творога со сгущенным 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	54-3гн.	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 инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	Реестр ТК	5	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18
Итого за прием пищи:	610			21,82	23,38	68,70	571,90	0,16	4,24	0,065	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	0,152	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	210,80	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	Реестр ТК	3	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	Реестр ТК	1	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	0,477	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	0,542	9,07	647,29	1008,26	194,38	11,94

**Циклическое диетическое сбалансированное меню раннего горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 260,90 руб. (завтрак - 104,40 руб., обед - 156,50 руб.)
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 технологичес кой карты	Делен		Жиры		Углебо ды		Энергетическ ая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	Всего г		Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	
4 день																				
Завтрак																				
Пшеница из пшеницы	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	305/20	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	Рецепт ТК	6	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,000	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60					
Итого за прием пищи:	605			19,50	15,29	89,72	577,50	0,24	16,06	0,077	2,91	217,97	334,65	110,45	7,79					
Обед																				
Огурец свежий (кусочком)	80	2021	54-23	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					
Пшенишь рубленый из говядины с соусом томатным	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					
Рисов олошное (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					
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	Рецепт ТК	3	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	Рецепт ТК	1	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	1,110	10,21	160,04	439,45	115,80	6,95					
Всего за день:	1435			45,95	45,09	201,06	1397,72	1,20	44,44	1,187	13,12	378,01	774,10	226,25	14,74					

**Циклическое деуходильное сбалансированное меню районов горичего питания (завтрак, обед) стоимостью 260,90 руб. (завтрак - 104,40 руб., обед - 156,50 руб.)
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		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																			
Завтрак																			
Макаронные запеченные 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 яич. упаковке	35	Рецепт ТК	7	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	54-2-III	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00				
Мюсли натуральной фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	Рецепт ТК	5	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18				
Итого за прием пищи:	605			11,48	15,78	82,40	517,50	0,78	2,88	0,213	1,64	337,35	226,50	22,48	2,65				
Обед																			
Салат из квашеной капусты (до 01.03. с речными 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	412	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 ржаной-пшеничный обогащенный	45	Рецепт ТК	3	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	Рецепт ТК	1	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	0,225	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	0,438	11,26	474,89	930,55	160,68	10,45				

**Индивидуальное сбалансированное меню рационал горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 260,90 руб. (завтрак - 104,40 руб., обед - 156,50 руб.)
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)	№ рецептура или технологическая карта	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	B ₁		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
6 день																			
Завтрак																			
Опалы из печени	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 кипяченное	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 свежес	150	Рецепт ТК	4	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 микроулучшителями	30	Рецепт ТК	1	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	12,021	9,85	449,50	824,10	87,80	17,52				
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	80	2021	54-135	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	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				
Картофель отварной	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				
Сок фруктовый яблочный	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				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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				
Батон обогащенный микроулучшителями	45	Рецепт ТК	3	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40				
Итого за прием пищи:	30	Рецепт ТК	1	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36				
Всего за день:	820			24,48	26,13	109,58	771,75	0,32	47,44	0,305	5,32	136,64	421,60	96,55	8,06				
	1390			53,94	61,14	188,56	1520,25	0,93	113,55	12,326	15,17	586,14	1245,70	184,35	25,58				

с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник документов)	№ рецептуры или технологическая карта	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7 дней.															
Завтрак															
Капша пшеница молотая 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
Каша 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	Ресстр ТК	6	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,000	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
Итого за прием пищи:	640			16,21	14,62	90,56	562,10	0,32	11,93	0,110	2,54	322,11	393,27	124,96	7,83
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 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
Быточки 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
Каша гречневая (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	Ресстр ТК	3	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Битон обогащенный микроэлементами	30	Ресстр ТК	1	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	0,326	5,42	224,34	464,50	115,55	9,42
Всего за день:	1460			52,37	46,26	184,17	1365,99	0,70	58,73	0,436	7,96	546,45	857,77	240,51	17,25

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 260,90 руб. (завтрак - 104,40 руб., обед - 156,50 руб.)
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)				
								B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
8 день																	
Завтрак																	
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	54-2371	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	Ресур ТК	8	1,44	0,32	12,96	68,80	0,06	96,00	0,000	0,32	54,40	36,80	20,80	0,48		
Итого за прием пищи:	560			26,38	20,69	78,98	615,45	0,19	96,96	0,053	1,42	624,45	648,25	113,68	3,54		
Обед																	
Салат "Свежонка"	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 морковь	200/100	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		
Теледьи рыбные	100	2021	54-12P	14,10	2,60	8,60	114,30	0,07	0,32	0,022	1,68	25,00	168,00	24,00	0,70		
Рату 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		
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	Ресур ТК	3	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	Ресур ТК	1	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	1,104	7,23	167,24	465,17	123,00	9,17		
Всего за день:	1380			58,36	44,25	190,64	1402,45	1,17	126,48	1,157	8,65	791,69	1113,42	236,68	12,71		

**Дисконтное двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 260,90 руб. (завтрак - 104,40 руб., обед - 156,50 руб.)
 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		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Б	Са	Р	Mg	Fe		
9 день.																				
Завтрак:																				
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	Рецепт ТК	7	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 лимоном	200/5	2021	54-3гн	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 микроэлементами	30	Рецепт ТК	1	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	210	Рецепт ТК	5	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18					
Итого за прием пищи:	650			19,90	21,90	78,49	590,76	0,21	4,04	0,453	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	0,152	2,26	17,29	124,26	39,95	1,00					
Суп овощной со сметаной и грибами	200/5г	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					
Горбуша ленивая	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	Рецепт ТК	3	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	Рецепт ТК	1	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	0,355	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	0,808	9,64	506,52	912,88	179,77	11,98					

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационалов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 260,90 руб. (завтрак - 104,40 руб., обед - 156,50 руб.) 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		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
10 день																					
Завтрак																					
Макароны запеченные 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 колбасой	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	54-4г	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	Рецепт ТК	4	0,47		0,47		12,54		56,40	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	0,187	2,18	213,80	203,65	42,78	5,11			
Обед																					
Огурец 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			
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	200/10/5	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			
Телевизор из говядины с соусом томатным	100/50	2008	285/365	12,90		15,10		19,10		264,00	0,05	3,00	0,150	2,30	14,00	154,00	25,00	2,20			
Капуста греческая 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 ржаной-пшеничный обогащенный	45	Рецепт ТК	3	1,78		0,50		20,70		94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40			
Битон обогащенный микроэлементами	30	Рецепт ТК	1	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			25,73		26,65		135,58		884,02	0,26	28,40	0,369	8,94	120,44	406,80	109,95	6,12			
Всего за день:	1435			38,22		42,65		222,30		1425,02	1,04	41,18	0,556	11,12	334,24	610,45	152,73	11,23			

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационное горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 260,90 руб. (завтрак - 104,40 руб., обед - 156,50 руб.)
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 нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологическая карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	B ₁		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
11 день																				
Завтрак																				
Пудинг из творога с соусом молочным (слизким)	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					
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	54-23гп	3,80	3,50	15,68	109,40	0,00	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38					
Йогурт питьевой фруктовый в пил. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	Рецепт ТК	5	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18					
Итого за прием пищи:	620			31,14	27,26	74,92	669,75	0,15	3,64	0,207	1,09	683,25	634,15	92,28	3,64					
Обед																				
Салат из квашеной капусты (до 0,103, с репчатым луком, с 0,103, 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 ржаное-пшеничный обогащенный	45	Рецепт ТК	3	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	Рецепт ТК	1	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			22,44	25,20	109,12	753,85	0,34	85,38	0,320	6,33	176,44	690,05	104,60	5,59					
Всего за день:	1430			53,58	52,46	184,04	1423,60	0,49	89,02	0,527	7,42	859,69	1324,20	196,88	9,23					

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 260,90 руб. (завтрак - 104,40 руб., обед - 156,50 руб.)
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 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																				
Завтрак																				
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	54-2г/л	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,09					
Мюсли с сахаром	100	Ресур ТК	2	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	Ресур ТК	8	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	Ресур ТК	9	2,80	2,50	13,00	85,60	0,04	0,50	0,030	0,00	136,00	106,20	16,25	0,10					
Итого за завтрак:	685			14,24	16,06	90,97	565,50	0,27	29,20	0,143	1,94	368,37	340,50	81,15	2,38					
Обед																				
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с растительным маслом, с 01.03 с маслом подсолнечным)	80	2021	54-16г	1,00	7,10	5,40	89,50	0,02	3,01	0,100	3,62	16,00	29,00	13,00	0,60					
Рассольник "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					
Печенье 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	Ресур ТК	3	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	Ресур ТК	1	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 обед:	810			25,20	31,23	127,87	892,65	0,55	24,38	9,799	6,28	88,06	585,50	95,31	12,54					
Всего за день:	1495			39,44	47,29	218,84	1458,15	0,82	53,58	9,942	8,22	456,43	926,00	176,46	14,92					
Итого за 12 дней средним:				48,02	48,74	196,54	1418,09	0,84	70,61	2,432	10,12	546,31	971,58	196,01	13,70					
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., Тугельяна В.А.

- Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях Москвы. Десятое издание 2017. Рекомендовано ММН питания РАМН, редактор Мотыльков М.П., Тугельская В.А.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - 18 изд. СПб : Профи, 2018 - 776 с. Составители : Голунова Л.Е., Лавина М.Т.
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей. Новосибирск 2021. 288 с.
- Реестр технологических карт ООО "ТК Северная Столица"