



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

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 рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	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 микронутриентами	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	0,54
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 микронутриентами	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 рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	С	А	Е	Ca	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 микронутриентами	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 рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угледо ы	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 микроуитриентами	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 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 рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день															
Завтрак															
Плов из птицы	150	2017	291	12,51	6,71	27,34	219,80	0,11	4,90	0,020	0,41	27,07	142,00	40,45	1,40
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2008	2	1,69	3,63	29,28	156,50	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69
Какао с молоком	200	2021	54-21гн	4,50	4,35	12,50	107,20	0,04	0,68	0,017	1,10	143,00	130,00	34,30	1,10
Груша свежая	200	Реестр 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	54-2з	0,45	0,08	1,50	8,47	0,02	6,00	0,006	4,08	13,80	25,20	8,40	0,36
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	200/5	2008	76	2,43	3,95	9,46	83,60	0,06	8,78	0,165	0,13	38,80	49,45	20,45	1,03
Шницель рубленый из говядины с соусом томатным	120	2008	272/364	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)	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	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 микронутриентами	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:	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 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 рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углерод ы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	г	Всего г	Всего г	Всего г	В.		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
5 день																			
Завтрак																			
Макероны 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 инд. упаковке	35	Реестр 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	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00				
Йогурт пищевой 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:	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 репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	80	2008	40	1,28	4,08	6,16	66,50	0,02	21,60	0,024	1,84	39,20	22,40	12,00	0,56				
Суп овощной со сметаной и грибами	200/5/15	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 мультфрукт	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00	0,04	50,00	0,008	0,20	16,00	292,00	20,00	0,54				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	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:	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				

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районов 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 рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углерод ы		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			
6 день																				
Завтрак																				
Оладьи 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 кипяченое	200	2008	434	6,10	5,30	10,10	112,50	0,08	3,00	0,020	0,00	252,00	189,00	29,00	2,80					
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	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					
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:	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																				
Салат из свежих отварной	80	2021	54-13з	1,10	3,60	6,10	61,20	0,01	3,04	0,000	0,56	26,00	29,00	15,00	0,90					
Пш 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					
Рыба запеченная	100	2008	233	12,20	10,80	17,40	216,00	0,00	0,00	0,080	3,20	22,00	174,00	8,00	0,60					
Картофель отварной	150	2008	333	2,90	4,70	23,50	148,00	0,15	21,00	0,042	0,20	21,00	79,00	30,00	1,20					
Сок фруктовый 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			24,48	26,13	109,58	771,75	0,32	47,44	0,305	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	12,326	15,17	586,14	1245,70	184,35	25,58					

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районов 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 рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углевод ы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	В.		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
7 день																			
Завтрак																			
Каши пшеница молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,51	5,24	42,86	253,00	0,19	1,25	0,060	0,20	133,61	204,22	56,76	1,52				
Вутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61				
Какао с молоком	200	2021	54-21гн	4,50	4,35	12,50	107,20	0,04	0,68	0,017	1,10	143,00	130,00	34,30	1,10				
Груша свежая	200	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:	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				
Выпечки 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				
Карпуста тушеная (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	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:	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 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 рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углевод ы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	В.	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
8 день																				
Завтрак																				
Запеканка из творога со ступенным 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	54-23гч	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	Рецепт 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 "Светофор"	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, 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					
Тертая рыба	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					
Рисовое 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 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:	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					

**Циклическое 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 рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углерод ы		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				
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	Реестр 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 микроулучшителями	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					
Йогурт пищевой 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:	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	200/5/15	2008	95	4,16	4,18	20,11	134,60	0,09	8,80	0,150	0,62	32,90	60,45	21,05	0,94					
Голубцы капустные	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	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 микроулучшителями	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:	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 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 рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углевод ы		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		
10 день																			
Завтрак																			
Макроны 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				
Булгурод с повидлом	30/5/20	2008	2	1,69	3,63	29,28	156,50	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69				
Чай с молоком и сахаром	200	2021	54-4гн	1,60	1,40	8,60	53,50	0,01	0,30	0,007	0,00	57,30	46,30	9,90	0,80				
Яблоко свежее	150	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				
Тертленг 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				
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,00	0,030	0,30	11,00	78,00	26,00	0,60				
Кисель из кураги	200	2008	406	0,70	0,10	37,00	151,00	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40				
Хлеб 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 микроингредиентами	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 двухдневное сбалансированное меню районов 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 рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углев ы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	0,140	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	54-23гн	3,80	3,50	15,68	109,40	0,00	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38					
Йогурт пищевой 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:	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 (по 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	80	2008	40	1,28	4,08	6,16	66,50	0,02	21,60	0,024	1,84	39,20	22,40	12,00	0,56					
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	200/5	2008	76	2,43	3,95	9,46	83,60	0,06	8,78	0,165	0,13	38,80	49,45	20,45	1,03					
Рыба запеченная	100	2008	233	12,20	10,80	17,40	216,00	0,00	0,00	0,080	3,20	22,00	174,00	8,00	0,60					
Картофельное пюре	150	2008	335	3,10	5,30	20,30	141,00	0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10					
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00	0,04	50,00	0,008	0,20	16,00	292,00	20,00	0,54					
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	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:	810			22,44	25,20	109,12	753,85	0,34	85,38	0,320	6,53	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 и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углевод ы		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			
12 день																			
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	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00				
Мандарины свежие	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				
Печенье	25	Реестр 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	Реестр 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 прием пищи:	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																			
Выпечка с растительным маслом (до 01.03 с растительн. маслом, с 01.03 с маслом зеленым)	80	2021	54-1бз	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				
Печень, по-строгановски	100	2008,00	256,00	14,60	12,45	13,85	225,00	0,33	12,97	0,476	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	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 микроулучшенными	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:	810			25,20	31,23	127,87	892,65	0,55	24,38	0,999	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	0,942	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.Н.
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва Дели плюс 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, 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.
- Реестр технологических карт ООО "ТК Северная Столица"