Согласовано

Директор ГБОУ гимназии №565 Санкт-Петербурга
27.02.2023 г. Н.М. Шестакова

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

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
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 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 курой и сметаной	250/25/10	2008	100	9,58	7,27	20,82	187	0,14	23,20	0,310	0,45	44,30	108,40	12,09	1,52
Жаркое по-домашнему из свинины	300	2017	259	16,20	14,88	20,16	279,36	0,05	0,00	0,07	2,64	12,00	184,80	24,00	2,40
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
Мандарин свежий	200	к/к	к/к	1,62	0,62	23,08	104,00	0,12	53,40	0,00	0,40	74,00	40,00	24,00	0,30
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	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	**1285**			**39,39**	**30,33**	**153,43**	**1044,01**	**0,58**	**148,08**	**0,45**	**5,32**	**426,70**	**923,20**	**144,68**	**7,68**
Всего за день:				**39,39**	**30,33**	**153,43**	**1044,01**	**0,58**	**148,08**	**0,45**	**5,32**	**426,70**	**923,20**	**144,68**	**7,68**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
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 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
2 день															
Обед															
Винегрет с растительным маслом(до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2021	54-16з	1,25	8,90	6,75	111,9	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
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	180	2016	334	3,60	5,16	32,56	191,1	0,05	0,94	0	0,24	13,57	86,42	30,42	0,7
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
Вафли	100	к/к	к/к	2,80	3,30	77,30	350	0,03	0,00	0,01	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
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	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	**1155**			**39,41**	**40,38**	**233,42**	**1455,13**	**0,47**	**49,30**	**0,63**	**12,81**	**260,87**	**593,69**	**163,62**	**11,08**
Всего за день:				**39,41**	**40,38**	**233,42**	**1455,13**	**0,47**	**49,30**	**0,63**	**12,81**	**260,87**	**593,69**	**163,62**	**11,08**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
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 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
3 день															
Обед															
Салат "Столичный"	100	2018	74	7,6	10,62	12,65	176,6	0,08	2,73	0,19	2,82	21,61	155,32	49,94	1,25
Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	250/25/5	2008	91	9,07	9,21	16,94	187,1	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	169,5	0,17	6,00	0,050	0,24	56,40	102,00	34,80	1,32
Пряники	100	к/к	к/к	5,90	4,70	75,00	366	0,08	0,00	0,00	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80
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
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	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	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**	**0,57**	**12,05**	**352,31**	**822,12**	**192,54**	**11,38**
Всего за день:				**45,71**	**47,83**	**231,96**	**1541,36**	**0,78**	**21,47**	**0,57**	**12,05**	**352,31**	**822,12**	**192,54**	**11,38**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
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 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
4 день															
Обед															
Огурец свежий (кусочком)	100	2021	54-2з	0,7	0,1	1,88	11,2	0,03	7,5	0,013	5,1	17,25	31,5	10,5	0,45
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	250/5	2008	76	3,07	4,85	11,92	103,9	0,05	10,98	0,170	0,17	47,60	54,95	24,55	1,29
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)	180	2008	351	5,04	9,84	20,90	202,8	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	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40
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
Вафли	100	к/к	к/к	2,80	3,30	77,30	350	0,03	0,00	0,01	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	**1260**			**35,12**	**37,07**	**249,90**	**1484,30**	**1,31**	**56,46**	**1,46**	**12,56**	**225,65**	**599,35**	**230,98**	**10,69**
Всего за день:				**35,12**	**37,07**	**249,90**	**1484,30**	**1,31**	**56,46**	**1,46**	**12,56**	**225,65**	**599,35**	**230,98**	**10,69**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
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 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
5 день															
Обед															
Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 01.03. с репчатым луком , с 01.03. с луком зеленым)	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,1	0,02	27,00	0,030	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70
Суп овощной со сметаной и гренками	250/5/15	2008	95	4,76	5,02	22,15	152,7	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	0,05	7,44	43,20	314,40	84,00	4,80
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
Печенье	100	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	416	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10
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	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	1225			46,14	57,57	239,73	1661,88	0,79	119,53	0,33	22,25	420,50	1012,95	214,04	11,49
Всего за день:				46,14	57,57	239,73	1661,88	0,79	119,53	0,33	22,25	420,50	1012,95	214,04	11,49

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
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 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															
Обед															
Салат из свеклы 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
Щи из свежей капусты с курой, картофелем и сметаной	250/25/10	2008	84	7,10	8,65	8,52	140,3	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	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	0,2	0,26	22,3	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
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
Пряники	100	к/к	к/к	5,90	4,70	75,00	366	0,08	0,00	0,00	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	1185			**36,64**	**36,90**	**220,10**	**1360,02**	**0,56**	**146,27**	**0,39**	**8,67**	**232,34**	**602,71**	**154,34**	**10,83**
Всего за день:				**36,64**	**36,90**	**220,10**	**1360,02**	**0,56**	**146,27**	**0,39**	**8,67**	**232,34**	**602,71**	**154,34**	**10,83**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
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 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
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 гренками	250/15	2008	99	8,05	4,65	30,45	196	0,19	6,00	0,210	0,75	54,50	154,00	41,00	2,20
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)	200	2008	346	5,47	6,19	47,28	266,70	0,03	0,00	0,07	0,43	4,32	87,84	27,36	0,86
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	0,15
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
Вафли	100	к/к	к/к	2,80	3,30	77,30	350	0,03	0,00	0,01	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	**1205**			**46,22**	**39,17**	**265,90**	**1600,35**	**0,54**	**44,75**	**0,38**	**6,84**	**187,22**	**652,84**	**223,55**	**11,52**
Всего за день:				**46,22**	**39,17**	**265,90**	**1600,35**	**0,54**	**44,75**	**0,38**	**6,84**	**187,22**	**652,84**	**223,55**	**11,52**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
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 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
8 день															
Обед															
Салат "Свеколка"с маслом растительным	100	2008	50	8,00	10,10	15,20	184	0,03	7,00	0,030	4,80	48,00	56,00	28,00	1,90
Суп картофельный с макаронными изделиями , с курой и сметаной	250/25/10	2008	100	9,58	7,27	20,82	187	0,14	23,20	0,310	0,45	44,30	108,40	12,09	1,52
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)	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	0,2	0,26	22,3	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Печенье	100	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	416	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10
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
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Итого за прием пищи:	**1165**			**51,78**	**43,78**	**218,18**	**1474,82**	**1,32**	**50,86**	**1,48**	**19,83**	**352,10**	**697,80**	**165,93**	**12,73**
Всего за день:				**51,78**	**43,78**	**218,18**	**1474,82**	**1,32**	**50,86**	**1,48**	**19,83**	**352,10**	**697,80**	**165,93**	**12,73**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
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 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
9 день															
Обед															
Салат "Столичный"	100	2018	74	7,6	10,62	12,65	176,6	0,08	2,73	0,19	2,82	21,61	155,32	49,94	1,25
Суп овощной со сметаной и гренками	250/5/15	2008	95	4,76	5,02	22,15	152,7	0,13	11,00	0,195	0,21	38,90	71,05	25,45	1,11
Голубцы ленивые	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	0,01	2,00	0,000	0,20	7,00	4,00	4,00	1,00
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
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
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	**1175**			**45,72**	**39,09**	**188,67**	**1289,45**	**0,71**	**49,11**	**0,55**	**5,87**	**449,32**	**791,94**	**201,64**	**8,71**
Всего за день:				**45,72**	**39,09**	**188,67**	**1289,45**	**0,71**	**49,11**	**0,55**	**5,87**	**449,32**	**791,94**	**201,64**	**8,71**

Цикличное двухнедельное соалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
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 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
10 день															
Обед															
Винегрет с растительным маслом(до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2021	54-16з	1,25	8,9	6,75	111,9	0,03	3,76	0,25	4,52	20	36,25	16,25	0,75
Щи из свежей капусты с курой, картофелем и сметаной	250/25/10	2008	84	7,10	8,65	8,52	146	0,09	26,50	0,240	0,35	56,50	93,00	29,00	1,30
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	200	2008	323	4,80	6,10	50,20	274,20	0,40	0,00	0,04	0,40	14,70	103,90	34,60	0,80
Кисель из кураги	200	2008	406	0,70	0,1	37,00	151	0,02	0,00	0	1,10	28,00	24	15	0,4
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
Пряники	100	к/к	к/к	5,90	4,70	75,00	366	0,08	0,00	0,00	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	**1240**			**37,68**	**45,43**	**254,13**	**1581,10**	**0,81**	**45,26**	**0,68**	**12,65**	**181,30**	**563,85**	**159,84**	**10,92**
Всего за день:				**37,68**	**45,43**	**254,13**	**1581,10**	**0,81**	**45,26**	**0,68**	**12,65**	**181,30**	**563,85**	**159,84**	**10,92**

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 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
11 день															
Обед															
Огурец свежий (кусочком)	100	2021	54-2з	0,7	0,1	1,88	11,2	0,03	7,5	0,013	5,1	17,25	31,5	10,5	0,45
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	250/5	2008	76	3,07	4,85	11,92	103,9	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	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	0,56	0,27	62,60	113,20	38,60	1,50
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0	0	22	88	0,04	50	0,008	0,2	16	292	20	0,54
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
Печенье	100	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	416	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	**1200**			**34,96**	**36,66**	**212,82**	**1322,10**	**0,53**	**75,68**	**0,87**	**21,04**	**322,85**	**890,35**	**158,09**	**8,61**
Всего за день:				**34,96**	**36,66**	**212,82**	**1322,10**	**0,53**	**75,68**	**0,87**	**21,04**	**322,85**	**890,35**	**158,09**	**8,61**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
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 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
12 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	83,1	0,02	27,00	0,030	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70
Рассольник "Ленинградский "со сметаной	250/5	2008	91	2,81	4,97	17,32	124,9	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	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	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	0,01	2,00	0,000	0,10	7,00	6,00	2,00	0,40
Мандарин свежий	200	к/к	к/к	1,62	0,62	23,08	104,00	0,12	53,40	0,00	0,40	74,00	40,00	24,00	0,30
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0	0,61	10,32	63,6	15	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,9	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	**1320**			**36,29**	**38,25**	**191,07**	**1252,60**	**0,77**	**106,43**	**9,82**	**5,63**	**457,32**	**864,50**	**163,65**	**10,37**
Всего за день:				**36,29**	**38,25**	**191,07**	**1252,60**	**0,77**	**106,43**	**9,82**	**5,63**	**457,32**	**864,50**	**163,65**	**10,37**
Итого за 12 дней средняя:				**41,25**	**41,04**	**221,61**	**1422,26**	**0,76**	**76,10**	**1,47**	**12,13**	**322,37**	**751,28**	**181,08**	**10,50**
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.