



Исключное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
 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	Технологический коэффициент	Коэффициент или технологический коэффициент	Безлактозные		Жирные		Углеводные		Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				г	г	г	г	г	г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		

Завтрак

Каша геркулесовая молотая с маслом сливочным	2005	2008	184	8,30	6,82	33,92	230,00	0,17	1,32	0,050	0,26	142,96	228,63	70,10	2,64
Бюгерброд с помидором	305/220	2008	2	1,69	3,63	29,28	156,50	0,03	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69
Чай с молоком и сахаром	200	2021	54-4м	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 минеральными	30	1	Ресстр ТК	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Макарон свежий	100	2	Ресстр ТК	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			13,96	12,73	96,44	556,35	0,32	28,80	0,100	1,42	252,86	345,08	107,60	4,64

Обед

Промисор свежий (говядина)	80	2021	54-3а	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, курица и сметаной	200/100	2008	100	3,65	3,35	19,10	121,15	0,08	6,40	0,135	0,25	23,60	65,57	22,25	1,07
Жаркое поджаренное из говядины	250	2017	239	17,40	20,70	20,51	337,94	0,04	0,00	0,060	2,20	10,00	154,00	20,00	2,00
Сосиски фаршированные	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	0,58
Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный	45	3	Ресстр ТК	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 минеральными	30	1	Ресстр ТК	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	28,24	97,60	718,68	0,38	71,40	0,234	3,88	71,44	594,37	89,40	5,91
Всего за день:	1410			39,60	37,97	194,13	1275,03	0,60	100,20	0,334	5,25	324,30	939,45	197,00	10,55

**Психическое двухнедельное сбалансированное меню районов горького питания (завтрак, обед)
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 (оборудование)	№ рецептура или технологическая карта	Весы		Жары		Угнетение для		Энергетическая ценность ккал	Витаминизация (мг)						Минерализация (мг)			
				г	г	г	г	г	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																				
Омлет из курицы	170	2008	214	13,40	16,25	19,29	282,41	0,09	0,00	0,377	4,01	128,59	281,35	21,62	3,15					
Вулканизация сыра	30710	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	134,60	134,40	14,10	0,52					
Коллекция напитков с молоком	200	2021	54-23гн	3,80	3,50	15,68	109,40	0,00	0,65	0,016	0,00	138,75	135,75	38,38	1,38					
Яблоко свежее	150	4	Рецепт ТК	0,47	0,47	12,54	86,40	0,04	12,00	0,090	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64					
Итого за прием пищи:	560			24,21	23,19	61,95	563,46	0,18	12,76	0,421	4,80	441,14	562,70	84,90	7,69					
Обед																				
Винегрет с растительным маслом (до 01.05 с репчатый лук, с 01.05 с луком зеленым)	80	2021	54-16а	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	13,97	103,25	0,10	12,98	0,156	1,53	24,16	89,62	24,43	0,91					
Котлета рубленая из печени с соусом молочным	120	2008	314-76с	19,00	13,44	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	139,25	0,04	0,78	0,090	0,20	11,31	72,02	25,35	0,58					
Компот из сухофруктов	200	2021	54-17а	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 ржаной-пшеничный обогащенный	45	3	Рецепт ТК	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 макроэлементами	30	1	Рецепт ТК	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	1432,21	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)
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 (оборудование)	№ рецептуры или технологическая карта	Весовые доли	Жирные вещества	Углеводы	Энергетическая ценность	Витаминизация (мг)					Минерализация (мг)			
								B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																
Завтрак																
Запеченная из творога со стывшим 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	3075	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	2005	2021	54-30м	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,000	0,01	6,90	8,50	4,60	0,80	
Плотный пирожок дрожжевой в виде улиточки промороженный, микстоны доля жира 2,9%	210	5	Рецепт ТК	2,52	5,25	11,70	104,10	0,03	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 "Сельдь"	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	
Рисовый суп "Ленинградский" с говядиной и сметаной	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 рубленая с соусом томатный	100	2008	239764	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	30,30	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	4,60	0,050	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Салат рваного-пшеничный обогащенный	45	3	Рецепт ТК	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40	
Биток обогащенный макроэлементами	30	1	Рецепт ТК	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			27,26	30,61	118,83	850,01	0,47	19,26	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 районов горного питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Видов, г	Технологическая карта и нормативная документация (оборудование)	№ рецептура или технологическая карта	Вешня г	Жирно г	Углеводно для г	Энергетическое значение ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
								B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
4 дня																	
Завтрак																	
Пшено не шлифованное	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		
Каша с яблоком	200	2021	54/21/1	4,50	4,35	12,50	107,20	0,04	0,68	0,017	1,10	143,00	130,00	34,30	1,10		
Гречка свежая	200	6	Рецепт 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		
Итого за утреннюю пищу:	605			19,50	18,29	89,72	577,50	0,24	16,06	0,077	2,91	217,97	334,65	110,45	7,79		
Обед																	
Огурец свежий (сусеком)	80	2021	54-2а	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		
Рис с овощами (3-й вариант)	150	2008	351	4,20	8,20	15,70	153,60	0,10	13,20	0,900	0,50	52,80	108,60	31,20	1,32		
Кусочек из курицы	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	3	Рецепт ТК	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40		
Витон обогащенный микроэлементами	30	1	Рецепт ТК	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	29,90	111,34	820,22	0,26	28,28	1,110	10,21	160,04	439,45	115,80	6,95		
Всего за день:	1435			45,95	48,09	201,06	1397,72	1,20	44,44	1,187	13,12	378,01	774,10	226,25	14,74		

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рацион горячего питания (завтрак, обед)
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 рецептурная документация (сборник рецептов)	№ рецептур или технологический карта	Белки		Жиры		Углеводы		Запрещенные продукты	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				г	г	г	г	г	г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																				
Мангольд запеченный 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					
Зеленый горошек в яичном соусе	35	7	Рецепт ТК 54-2м	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		0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00					
Пирог из творожной массы в виде улитки с начинкой из фруктов и ягод 2,5%	210	5	Рецепт ТК	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 вареной курицы (по 01.03 с петрушкой и укропом с 01.03 с душистыми травами)	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	0,96					
Запеченная картошка с маслом	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 мультивит	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 ржаные-пшеничный обогащенный	45	3	Рецепт ТК	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40					
Биток обжаренный картофельная	30	1	Рецепт ТК	1,63	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	16,50	3,90	0,36					
Итого за прием пищи:	825			26,47	34,53	122,87	906,25	0,51	104,40	0,225	9,62	137,54	794,05	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					

**Целевое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
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	Температурный режим и порядок допуска (объем, размер)	№ рецептур или технологич. код карты	Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация (мг)					Макроэлементное содержание (мг)				
				Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
6 день																		
Завтрак:																		
Омлет из печени	150	20/28	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	20/28	434	6,10	5,30	10,10	112,50	0,08	3,00	0,020	0,00	252,00	180,00	29,00	2,00			
Бутерброд с сыром	30/10	20/28	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	134,60	134,40	14,10	0,52			
Молоко свежее	150	4	Рецепт 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			
Батон обогащенный микроэлементами	30	1	Рецепт ТК	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 овощей	80	20/21	54-133	1,10	3,60	6,10	61,20	0,01	3,04	0,000	0,56	26,00	29,00	15,00	0,90			
Пудинг творожный с фруктами, сахаром и ванилином	200/110	20/28	84	4,65	3,70	6,48	95,80	0,06	19,40	0,180	0,40	40,20	58,40	20,40	0,80			
Рыба запеченная	100	20/28	213	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	20/28	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 ароматный	200	20/28	442	0,20	0,26	22,30	92,00	0,02	4,90	0,000	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
Хлеб пшенично-овсяный обогащенный	45	3	Рецепт ТК	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	1	Рецепт ТК	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 рационов горячего питания (завтрак, обед)
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	Температурный режим	№ рецептуры или наименование технологического кол-ва карты	Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7 дней																
Завтрак:																
Каша 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	
Булочка с маком	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 яблоком	200	2021	54-21/8	4,50	4,35	12,50	107,20	0,04	0,68	0,017	1,10	143,00	130,00	34,30	1,10	
Гречка с маслом	200	6	Рецепт 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	
Итого за прием пищи:	640			16,21	14,62	90,56	562,10	0,32	11,93	0,110	2,84	322,11	393,27	124,96	7,83	
Обед:																
Пюре картофельное (кусочком)	80	2021	54-39	0,60	0,12	2,28	12,84	0,04	13,00	0,008	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	
Суп картофельный с горохом, с трюфелем	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	
Батончик шоколадный	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	0,80	93,00	0,04	27,00	0,110	0,30	90,00	59,00	29,00	1,30	
Компот из сухофруктов	200	2021	54-18/1	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 бородинский с маком	45	3	Рецепт ТК	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40	
Батончик шоколадный с маком	30	1	Рецепт ТК	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	224,24	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	

**Цилиндрное двухместное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед)
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	Температурный режим	№ рецептуры или наименование документа (оборудование)	Весы, г	Жары, г	Углекислоты, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав (мг)						Минеральные вещества (мг)					
								B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
8 дней																			
Завтрак																			
Запеканка из творога со ступченными яблоками	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	30710	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	134,60	134,40	14,10	0,52				
Кефирный напиток с яблоком	200	2021	54-23м	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	150	8	Рецепт ТК	1,44	0,32	12,95	68,80	0,06	0,60	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	0,69	0,053	1,42	624,45	648,25	113,68	3,54				
Обед																			
Салат "Сезонный"	80	2008	50	6,40	8,08	12,16	147,30	0,02	5,60	0,024	3,84	38,40	44,80	22,40	1,52				
Суп картофельный с мякочными продуктами курицы и овощами	2008	2008	100	3,65	3,35	19,10	121,15	0,08	6,40	0,135	0,25	23,60	65,57	22,25	1,07				
Десерт фруктовый	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				
Рыбное оплошное (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				
Сов. фруктовый салатный	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 ржанозипенный обогащенный	45	3	Рецепт ТК	1,78	0,50	20,70	94,40	0,03	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40				
Борои обогащенный макроэлементами	30	1	Рецепт ТК	1,55	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 двухнедельное сбалансированное меню районов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Видов. ф	Технологическая карта и нормативная документация (рецепты (оборудование))	№ рецептура или технологический код карты	Безкош. ф		Жирн. ф		Углен. ф		Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
				ф	г	ф	г	ф	г		ф	г	ф	г	ф	г	ф	г	ф	г
9.0006																				
Завтрак																				
Омлет куриный	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					
Запек. картофельный в инд. упаковке	35	7	Рецепт ТК	0,03	0,03	27,90	112,00	0,07	0,00	0,060	0,54	8,75	4,30	2,10	0,49					
Чай с сахаром и лимон	200/5	2021	54-57м	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	1	Рецепт ТК	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 натуральный фруктовый и ароматизированный, массовая доля жира 2,5%	210	5	Рецепт ТК	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 причес пищи:	650			19,90	21,90	78,49	590,76	0,21	4,04	0,483	4,92	346,14	414,35	38,22	4,98					
Обед																				
Салат "Сезонный"	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 зеленью	200/21	2008	95	4,16	4,18	20,11	134,60	0,09	8,80	0,150	0,62	32,90	66,45	21,05	0,94					
Гробица домашняя	247	2016	315,00	19,11	13,75	29,19	317,55	0,21	26,70	0,050	0,87	88,75	242,62	61,40	2,30					
Компот из свежих яблок	200	2008	384	0,20	0,20	27,90	114,00	0,01	2,00	0,000	0,20	7,00	4,00	4,00	1,90					
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	Рецепт ТК	1,78	0,50	20,70	94,40	0,03	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40					
Котлет. обжаренный микроэмульсионный	30	1	Рецепт ТК	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 причес пищи:	822			32,98	27,70	121,12	866,20	0,45	39,68	0,485	4,71	160,38	498,53	141,55	7,40					
Всего за день:	1472			52,88	49,60	199,61	1456,96	0,66	43,72	0,908	9,64	506,52	912,88	179,77	11,98					

**Психическое двухнедельное сбалансированное меню рацион горячего питания (завтрак, обед)
 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 (оборудование)	№ рецептура или код карты	Весовое	Жирное	Углеводное	Энергетическая ценность ккал	Витаминизация (мг)						Минерализация веществ (мг)			
								B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
10 дней																	
Завтрак																	
Минеральная вода с сахаром	160	2008	211	8,73	10,30	36,30	274,60	0,69	0,00	0,140	1,10	127,40	113,50	10,38	0,98		
Булочка с повидлом	305/200	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	54-419	1,60	1,40	8,60	53,50	0,01	0,30	0,007	0,30	57,30	46,30	9,90	0,80		
Яблоко свежее	150	4	Рецепт ТК	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,090	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64		
Итого за прием пищи:	565			12,49	16,00	86,72	\$41,00	0,79	12,78	0,187	2,18	213,80	203,65	42,78	\$,11		
Обед																	
Омлет сырный (курица)	80	2021	54-25	0,45	0,08	1,50	8,47	0,02	6,00	0,006	4,08	13,80	25,20	8,40	0,36		
Пюре картофельное с морковью, луком и зеленью	100/50	2008	84	4,65	5,70	6,48	95,80	0,06	19,40	0,180	0,40	46,20	58,40	20,40	0,80		
Пюре из говядины с соусом томатным	150	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	2,30		
Каша гречневая рассыпчатая	200	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 фруктов	45	3	Рецепт ТК	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	30	1	Рецепт ТК	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40		
Ватик обогащенный микроэлементами	870			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:	1435			38,22	42,65	222,30	1425,02	1,04	41,18	0,556	11,12	334,24	610,45	152,73	6,12		

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рацион горючего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Всего г	Технологическая и нормативная документация (оборудование)	№ рецептур или технологические карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				г	г	г	г	г	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
11 дней																				
Завтрак																				
Пшеница из торта с сыром молочным (сытный)	170	2008	225	20,28	15,34	32,90	351,00	0,09	0,60	0,140	0,78	193,70	265,20	31,80	1,56					
Вотерфорд 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					
Корейский салат с колбасой	200	2021	54,23г	3,80	3,50	15,68	109,40	0,00	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38					
Мороженое пломбир фруктовое в шт. Углеводов произвождителю, массовая доля жира 2,5%	210	5	Рецепт ТК	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 яблочной капусты (со 01/03 - с репчатый лук, с 01/03 - с другой зеленью)	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					
Рис с овощами	100	2008	235	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					
Сыр фруктовый мультисер	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 ржанозыбный обогранный	45	3	Рецепт ТК	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 обогранный микроуглевокан	30	1	Рецепт ТК	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					

**Пятидневное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Валют. ф	Технологическая документация (сборник рецептов)	№ рецептура или код карты	Завтрак				Витаминный состав (мг)							Минеральное сырье (мг)				
				Весов ф	Жир ф	Углебо ф	Энергетическая ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дрозды"	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				
Бургер/бург с мясом	30,5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90	0,03	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,20	0,61				
Чай с сахаром	200	2021	54-2шт	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00				
Мандарин свежий	100	2	Рецепт ТК	0,81	0,31	11,54	52,00	0,06	26,70	0,000	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15				
Цукерин	25	8	Рецепт ТК	1,87	2,43	18,60	104,20	0,02	0,00	0,000	1,10	0,87	7,25	5,00	0,52				
Мороженное в виде улиточное произведается, массовая доля жира 2,5%	125	9	Рецепт ТК	2,80	2,50	13,00	83,60	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	368,57	340,50	81,15	2,38				
Обед																			
Ванночка с раскатанным мясом (до 01.03 с репашами мясом с 01.03 с другим мясом)	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				
Пюре картофельное	100	2008,00	256,00	14,60	12,45	13,85	225,00	0,33	12,97	9,476	1,20	24,22	362,55	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 диетический обогащенный	45	3	Рецепт ТК	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40				
Каша овсяная обогащенная	30	1	Рецепт ТК	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	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 среднее:				48,02	48,74	196,54	1418,09	0,84	70,61	2,432	10,12	546,31	971,58	196,01	13,70				
Среднее сбалансированность за 12 дней																			

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Кутуновой М.Н.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва Деда плюс 2016. Редакция Мотыльнова М.Д., Тугельман В.А.
- Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Деда плюс 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Мотыльнова М.Д., Тугельман В.А.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -18 изд. СПб : Профн, 2018 -776 с. Составители : Голунова Л.Е., Давыдова М.Т.
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей. Новосибирск 2021. 288 с.
- Рецепт технологических карт ООО "ТК Северная Стрела"