



Для предоставления питания учащиеся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Утверждено
 Генеральный директор
 ООО "Северная Столица" Левин Д.А.
 ООО "Северная Столица"
 Санкт-Петербург

Наименование	Видов. F	Технологическая карта и нормативная документация (оборудование (оборудование рецептура))	№ рецептура или технологическая карта	Белки		Жиры		Углевода		Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)					Микроэлементы (мг)				
				Всего F	Всего F	Всего F	Всего F	Всего F	Всего F		Всего F	Всего F	Всего F	Всего F	Всего F	Всего F	Всего F	Всего F	Всего F	Всего F
1 день																				
Пломбидол свежий (кусочком)	100	2021	54-39	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 харьковский с макаронными изделиями, с кetchup и сметаной	250/250/10	2008	100	9,58	7,27	20,82	187,00	0,14	23,20	0,310	0,45	44,30	108,40	12,09	1,52					
Жаркое по-домашнему из свинины	300	2017	250	20,88	24,84	24,61	405,52	0,05	0,00	0,070	2,64	12,00	184,80	24,00	2,40					
Молочный коктейль в под. упаковке	200	13	Рецепт ТК	6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,045	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21					
Мандарины свежие	200	14	Рецепт ТК	1,62	0,62	23,08	104,00	0,12	53,40	0,000	0,40	74,00	40,00	24,00	0,30					
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00	0,04	50,00	0,008	0,20	16,00	292,00	20,00	0,54					
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный	60	10	Рецепт ТК	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55					
Батон обогащенный микроэлементами	40	11	Рецепт ТК	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48					
Итого за прием пищи:	1385			44,07	40,29	157,88	1170,17	0,58	148,08	0,448	5,32	426,70	923,20	144,68	7,68					
Всего за день:	1385			44,07	40,29	157,88	1170,17	0,58	148,08	0,448	5,32	426,70	923,20	144,68	7,68					

Питательное двухсельскохозяйственное объединенное меню районов торгашёго питания (комплексный обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с копированием его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (оборудование рецептур)	№ рецептуры или технологическая карта	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал.	Витаминизация (мг)						
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg
2. День																				
Обед																				
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с рецептурой д/ком. с 01.03 с д/ком. д/детям)	100	2021	54-163	1,25	8,90	6,75	111,90	0,03	3,76	0,250	4,52	20,00	36,25	16,25	0,75					
Суп картофельный с рыбой	250,25	2008	98	7,23	5,70	21,13	165,13	0,12	16,60	0,213	2,08	30,20	136,72	32,36	1,24					
Котлета говяжья из фарша с соусом	120	2008	314/366	19,00	15,44	18,32	288,00	0,10	16,00	0,140	3,64	94,00	191,60	41,60	2,12					
Рис отварной с овощами	180	2016	334	3,60	5,16	32,56	191,10	0,05	0,94	0,000	0,24	13,57	86,42	30,42	0,70					
Маюна свежая	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					
Вафли	100	15	Рецепт ТК	2,80	3,30	77,30	350,00	0,03	0,00	0,015	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10					
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1м	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	60	10	Рецепт ТК	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55					
Батон обогащенный микроэлементами	40	11	Рецепт ТК	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48					
Итого за прием пищи:	1225			39,41	40,38	233,42	1455,13	0,47	49,30	0,632	12,81	260,87	593,69	163,62	11,08					
Всего за день:	1225			39,41	40,38	233,42	1455,13	0,47	49,30	0,632	12,81	260,87	593,69	163,62	11,08					

Питательное двузначное балансовое меню рацион горного 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 норма или нормативное допустимое количество (сборник рецептов)	№ рецептура или наименование рецептурной oil супы	Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	B ₁	Витаминное (мг)					Минеральное вещества (мг)												
				Всего	г	Всего	г			C	A	E	Ca	P	Mg	Fe											
3 день														Обед													
Салат "Столичный"	100	2018	74	7,60	10,62	12,65	176,60	0,08	2,73	0,190	2,82	21,61	155,32	49,94	1,25												
Рисовый суп с говядиной	2008	91	9,07	9,21	16,94	187,10	0,18	8,00	0,210	0,29	38,50	106,60	31,80	1,30													
Котлета рыбная с соусом томатным	120	2008	239,364	11,86	12,77	22,69	252,96	0,11	0,24	0,086	5,00	56,90	198,50	22,56	1,78												
Картофельное пюре	180	2008	335	3,72	6,36	24,36	169,50	0,17	6,00	0,050	0,24	56,40	102,00	34,80	1,32												
Пшеника	100	16	Ресепр ТК	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	0,000	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80												
Пюре картофельное в мл. упаковке	125	9	Ресепр ТК	2,80	2,50	13,00	85,60	0,04	0,50	0,030	0,00	136,00	106,20	16,25	0,10												
Продукты для приготовления	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												
Сов. фруктовый молочный	60	10	Ресепр ТК	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55												
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный	40	11	Ресепр ТК	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48												
Ватон обогащенный микроэлементами	1205			45,71	47,83	231,96	1541,36	0,78	21,47	0,570	12,05	352,31	822,12	192,54	11,38												
Итого за обедом питанием:	1205			45,71	47,83	231,96	1541,36	0,78	21,47	0,570	12,05	352,31	822,12	192,54	11,38												
Всего за день:	1205			45,71	47,83	231,96	1541,36	0,78	21,47	0,570	12,05	352,31	822,12	192,54	11,38												

Питательное и энергетическое обеспечение меню районов городского питания (коммунальный объект)
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 карта или нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептура или технологическая описание	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация					Микроэлементное содержание (мг)			
				г	г	г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г
4 день																			
Обед																			
Омлет омлетный (куриным)	100	2021	54-2а	0,70	0,10	1,88	11,20	0,03	7,50	0,013	5,10	17,25	31,50	10,50	0,45				
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	230/5	2008	7б	3,07	4,85	11,92	103,90	0,05	10,98	0,170	0,17	47,60	54,95	24,55	1,29				
Итого за обедом:	120	2008	272364	15,24	16,40	13,88	264,80	0,08	0,40	0,036	3,64	13,20	168,00	25,60	2,08				
Рыбное ополонье (3-й вариант)	180	2008	351	5,04	9,84	20,90	202,80	0,92	17,58	1,190	0,67	69,70	139,40	41,14	1,74				
Кисель из кураги	200	2008	406	0,70	0,10	37,00	151,00	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40				
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				
Варшан	100	15	Рецепт ТК	2,80	3,30	77,30	350,00	0,03	0,00	0,010	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50				
Хлеб пшенично-овсяный обогащенный	60	10	Рецепт ТК	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55				
Батон обогащенный микронутриентами	40	11	Рецепт ТК	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48				
Итого за обедом:	1245			32,91	36,60	228,50	1389,30	1,27	46,46	1,423	13,28	247,65	575,35	170,98	14,09				
Всего за обедом:	1245			32,91	36,60	228,50	1389,30	1,27	46,46	1,423	13,28	247,65	575,35	170,98	14,09				

Пятидневное двухмесячное сбалансированное меню рационал 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	густоты, кал и нормативная дозировка (оборудование)	№ рецептура или технологический маршрут	Блюда		Жюль		Угнетен		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Обед																						
Салат из капустной калюста с мясом	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,10	0,02	27,00	0,030	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70							
Растительный Дю-Дю с депешиди луком, с	200	2008	95	4,76	5,02	22,15	152,70	0,13	11,00	0,195	0,21	38,90	71,05	25,45	1,11							
Суп овощной со сметаной и грибами	300	2008	299	21,12	30,24	48,96	352,48	0,34	28,80	0,048	7,44	43,20	314,40	84,00	4,80							
Запеканка картофельная с мясом	200	13	Ресстр ТК	6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21							
Молочная котлета в инд. упаковке	100	17	Ресстр ТК	7,50	9,80	74,40	416,00	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10							
Печенье	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							
Сок фруктовый култифрукт	60	10	Ресстр ТК	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55							
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный	40	11	Ресстр ТК	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48							
Батон обогащенный микроэлементами	1270			46,14	57,57	239,73	1661,88	0,79	119,53	0,331	22,25	420,50	1012,95	214,04	11,49							
Итого за прием пищи:	1270			46,14	57,57	239,73	1661,88	0,79	119,53	0,331	22,25	420,50	1012,95	214,04	11,49							

Психическое благополучие и сбалансированное меню рационами горячего питания (кошелевский объект)
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, ф	Технологическая карта и нормативные документы (оборудование)	№ рецептура или технологический рецепт oil карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
				Всего	ф	Всего	ф	Всего	ф		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
Обед																					
Салат из свежих овощей	100	2021	54-133	1,38	4,50	7,60	76,50	0,01	3,80	0,001	0,70	32,50	36,25	18,75	1,12						
Пюре картофельное с картофелем, куром и луком	2008	2008	84	7,10	8,65	8,57	140,30	0,09	26,50	0,240	0,35	56,50	93,00	29,00	1,30						
Рыба запеченная	100	2008	233	12,20	10,80	17,40	216,00	0,00	0,00	0,080	3,20	22,00	174,00	8,00	0,60						
Картофель отварной	200	2008	333	3,86	6,26	31,30	197,14	0,20	27,97	0,060	0,30	30,24	113,76	43,20	1,70						
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,20	0,26	22,30	92,00	0,02	4,00	0,000	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80						
Яблоко свежее	150	4	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						
Пшеница	100	16	Рецепт ТК	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	0,000	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80						
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	10	Рецепт ТК	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55						
Батон обогащенный микроэлементами	40	11	Рецепт ТК	2,19	0,75	17,42	83,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48						
Итого за прием пищи:	1235			35,67	37,05	219,68	1355,94	0,54	74,27	0,385	8,73	203,34	583,71	146,94	12,99						
Всего за день:	1235			35,67	37,05	219,68	1355,94	0,54	74,27	0,385	8,73	203,34	583,71	146,94	12,99						

Психическое душевное состояние обучающихся меню рациона горячего питания (комбинеский 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	Высок. F	Техническое задание на ипотечное документальное (оборудование)	№ рецептура или технологическая карта	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Вес F	Т	Вес F	Т	Вес F	Т		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
7 день																			
Обед																			
Полдвор свиной (высочком)	100	2021	54-33	0,83	0,15	2,85	16,05	0,05	18,75	0,010	0,53	10,50	19,50	15,00	0,68				
Суп картофельный с горохом, с грибами	250/15	2008	99	8,05	4,65	30,45	196,00	0,19	6,00	0,210	0,75	54,50	154,00	41,00	2,20				
Вяленый 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				
Карусель тушеная (свиная)	200	2008	346	5,47	6,19	47,28	266,70	0,03	0,00	0,072	0,43	4,32	87,84	27,36	0,86				
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				
Компот из сухофруктов	200	2021	54-138	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,015	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10				
Валериан	100	15	Рецепт ТК	2,80	3,30	77,30	350,00	0,03	0,00	0,010	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50				
Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный	60	10	Рецепт ТК	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55				
Батон обогащенный минералогипернатом	40	11	Рецепт ТК	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48				
Итого за прием пищи:	1265			44,01	38,70	244,50	1505,35	0,50	34,75	0,341	7,56	209,22	628,84	163,55	15,97				
Всего за день:	1265			44,01	38,70	244,50	1505,35	0,50	34,75	0,341	7,56	209,22	628,84	163,55	15,97				

**Дневничное двухдневное сбалансированное меню работников торгового питания (комбинатский 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	количество зад и порций/шт дополнительно (доборных продуктов)	№ рецептур или технологическ ой карты	Белки		Жиры		Углевод ы		Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины (мг)									
				Всего г	%	Всего г	%	Всего г	%		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
8 день																				
Обед																				
Салат "Сельский"	100	2008	50	8,00	10,10	15,20	184,00	0,03	7,00	0,030	4,80	48,00	56,00	28,00	1,90					
Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей и сметаной	250/250 10	2008	100	9,58	7,27	20,82	187,00	0,14	23,20	0,310	0,45	44,30	108,40	12,09	1,52					
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					
Рыб. оладьи (3-й вариант)	180	2008	351	5,04	9,84	18,84	184,32	0,84	15,84	1,080	0,60	63,40	126,70	37,40	1,58					
Сок фруктовый апельсиновый	200	2008	442	0,20	0,26	22,30	92,00	0,02	4,00	0,000	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80					
Печенье	100	17	Рецепт ТК	7,50	9,80	74,40	416,00	0,08	0,00	0,000	11,00	3,30	29,00	20,00	2,10					
Йогурт фруктовый в инд. упаковке продовольствия, массовая доля жира 2,5%	125	9	Рецепт ТК	2,80	2,50	13,00	85,60	0,04	0,50	0,030	0,00	136,00	106,20	16,25	0,10					
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный	60	10	Рецепт ТК	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,35					
Батон обогащенный микроэлементами	40	11	Рецепт ТК	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48					
Итого за прием пищи:	1190			51,78	43,78	218,18	1474,82	1,32	50,86	1,476	19,83	352,10	697,80	165,93	12,73					
Всего за день:	1190			51,78	43,78	218,18	1474,82	1,32	50,86	1,476	19,83	352,10	697,80	165,93	12,73					

Пояснительное бухгалтерское меню рационов горячего питания (коллежский 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 карта и нормативы приготовления (сборник рецептов)	№ рецептура или технологическая карта	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация (мг)									
				г	г	г	г	г	г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Обед														9 день						
Салат "Столичный"	100	2018	74	7,60	10,62	12,65	176,60	0,08	2,75	0,190	2,82	21,61	155,52	49,94	1,25					
Суп овсяный со сметаной и грибами	285	2008	95	4,76	5,02	22,15	152,70	0,13	11,00	0,195	0,21	38,90	71,05	25,45	1,11					
Голубцы мясные	200	2008	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		394	0,20	0,20	27,90	114,00	0,01	2,00	0,000	0,20	7,00	4,00	4,00	1,00					
Молочный коктейль в млд. упаковке	200	13	Ресстр ТК	6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21					
Запир витаминизированный в млд. упаковке	35	7	Ресстр ТК	0,03	0,03	27,90	112,00	0,07	0,00	0,050	0,54	8,75	4,20	2,10	0,49					
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	10	Ресстр ТК	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55					
Батон обогащенный микроэлементами	40	11	Ресстр ТК	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48					
Итого за прием пищи:	1190			45,72	39,09	188,67	1289,45	0,71	49,11	0,545	5,87	449,32	791,94	201,64	8,71					
Всего за день:	1190			45,72	39,09	188,67	1289,45	0,71	49,11	0,545	5,87	449,32	791,94	201,64	8,71					

Дневничное двухкратное сбалансированное меню рацион питания (кошелецкий 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 карта 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		
10 дней																				
Обед																				
Овощи свежие (всучком)	100	2021	54-23	0,70	0,10	1,88	0,03	7,50	0,013	5,10	17,25	31,50	10,50	0,45						
пудинг сырный картофель с поджаренным куриным филе	2008	84	7,10	8,65	8,52	146,00	0,09	26,50	0,240	0,35	56,50	92,00	29,00	1,30						
Тертая капуста с помидорами с соусом томатным	100/50	2008	285/305	12,90	15,10	19,10	0,05	3,00	0,150	2,30	14,00	154,00	25,00	2,20						
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	373	4,80	6,10	50,20	0,40	0,00	0,040	0,40	14,70	103,90	34,60	0,80						
Кисель из кураги	200	2008	406	0,70	0,10	37,00	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40						
Яблоко свежее	150	4	Ресстр ТК	0,47	0,47	12,54	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64						
Пшеника	100	16	Ресстр ТК	5,90	4,70	75,00	0,08	0,00	0,000	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80						
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный	60	10	Ресстр ТК	2,37	0,66	27,60	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55						
Батон обогащенный микроэлементами	40	11	Ресстр ТК	2,19	0,75	17,42	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48						
Итого за обедом пищи:	1285			37,13	36,63	249,26	0,81	49,00	0,447	13,23	178,55	559,10	154,09	10,62						
Всего за день:	1285			37,13	36,63	249,26	0,81	49,00	0,447	13,23	178,55	559,10	154,09	10,62						

Пятидневное дружелюбное сбалансированное меню работников торгового 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	Технологиче- ская н порции допускае открыт полюща	№ рецептура или технологичес ой карты	Жиры		Углевод ы		Энергетичес ая ценность, ккал	Витаминное (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
11 дней																		
Обед																		
Салат из каштанной капусты (до 01.03. с релизным сроком, с 01.03. с ливком зеленым)	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,10	0,02	27,00	0,030	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70			
Борни с капустой, картофель, со сметаной	250/5	2008	76	3,07	4,85	11,92	105,90	0,05	10,98	0,170	0,17	47,60	54,95	24,55	1,29			
Рыба запеченная	100	2008	233	12,20	10,80	17,40	216,00	0,00	0,00	0,080	3,20	22,00	174,00	8,00	0,60			
Картофельное пюре	200	2008	335	4,13	7,20	27,20	189,80	0,19	6,70	0,560	0,27	62,60	113,20	38,60	1,50			
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00	0,04	50,00	0,008	0,20	16,00	292,00	20,00	0,54			
Йогурт фруктовый в яид, упаковке производитель, массовая доля жира 2,5%	125	9	Рецепт ТК	2,80	2,50	13,00	85,60	0,04	0,50	0,030	0,00	136,00	106,20	16,25	0,10			
Печенье	100	17	Рецепт ТК	7,50	9,80	74,40	416,00	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10			
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный	60	10	Рецепт ТК	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55			
Батон обогащенный микроэлементами	40	11	Рецепт ТК	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48			
Итого за прием пищи:	1180			35,86	41,66	218,64	1394,00	0,52	95,18	0,882	18,24	354,60	886,85	162,59	8,86			
Всего за день:	1180			35,86	41,66	218,64	1394,00	0,52	95,18	0,882	18,24	354,60	886,85	162,59	8,86			

Плановое двухдневное сбалансированное меню рациона 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	Высота г	Технологическая карта и нормативная документация (технологическая карта)	№ рецептур или технологическая карта	Витамин		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамин						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
12 дней																		
Обед																		
Витнегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатый лук, с 01.03 с луком зеленым)	100	2021	54-163	1,25	8,90	6,75	111,90	0,03	3,76	0,250	4,52	20,00	36,25	16,25	0,75			
Расходник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2008	91	2,81	4,97	17,32	124,90	0,09	8,33	0,195	0,17	29,60	75,95	27,35	1,01			
Печень по-строгановски	100	2008	256	14,60	12,45	13,85	225,00	0,33	12,97	9,480	1,20	24,22	362,85	22,91	5,00			
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	39,40	244,00	0,02	0,00	0,060	0,36	7,00	73,20	22,80	0,72			
Кисель на свежих яблок	200	2008	405	0,10	0,10	25,20	102,00	0,01	2,00	0,000	0,10	7,00	6,00	2,00	0,40			
Майонез свежий	200	14	Рецепт ТК	1,62	0,62	23,08	104,00	0,12	53,40	0,000	0,40	74,00	40,00	24,00	0,30			
Молочный коктейль в виде уланове	200	13	Рецепт ТК	6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21			
Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный	60	10	Рецепт ТК	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55			
Батон обогащенный микронулевыми	40	11	Рецепт ТК	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48			
Всего за прием пищи:	1335			35,94	42,05	190,12	1281,40	0,78	83,19	10,035	7,85	428,32	872,75	164,90	10,42			
Итого за 12 дней средним:	1335			41,20	41,80	218,38	1416,60	0,75	68,43	1,460	12,25	323,62	745,69	170,46	11,34			
Средняя сбалансированность за 12 дней				1	1	4												

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга: СПб, Речь, 2008. - 200 с. под редакцией Куртовой М.Н.
- Сборник методических рекомендаций для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва. Деан изд. 2016. Редакция Мухоморова М.П., Тусляева В.А.
- Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва. Деан изд. 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Мухоморова М.П., Тусляева В.А.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - 18 изд. СПб.: Профиз, 2018. - 776 с. Составители: Годунова Л.К., Ябина М.Т.
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей. Новосибирск 2021. 288 с.
- Рецепт технологических карт ООО "ТК Северная Стеллина"