



Дипломное двухмесячное сбалансированное меню районов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 204,00 руб. 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 технологический карт	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Помидор свежий (кусочком)	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 макаронными изделиями, с курой и сметаной	250/25/1 0	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	259	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 нид. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00	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	0,000	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 ржанко-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	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 микродондрингами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,38	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					

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 294,00 руб.  
для представления 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 рецептов)	№ рецептура или технологическая карта	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал.	Витаминный состав (мг)					Минеральные вещества (мг)				
								B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
<b>2 День</b>																	
<b>Обед</b>																	
Винегрет с растительным маслом (по 01.03 с репчатый луком, 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		
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 на пшенице 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	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		
Яблоко свежее	150	к/к	0,47	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64		
Заправка	100	к/к	к/к	2,80	3,30	77,30	350,00	0,03	0,00	0,010	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50		
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	60	к/к	к/к	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	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1225</b>			<b>39,41</b>	<b>40,38</b>	<b>233,42</b>	<b>1455,13</b>	<b>0,47</b>	<b>49,30</b>	<b>0,632</b>	<b>12,81</b>	<b>260,87</b>	<b>593,69</b>	<b>163,62</b>	<b>11,08</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1225</b>			<b>39,41</b>	<b>40,38</b>	<b>233,42</b>	<b>1455,13</b>	<b>0,47</b>	<b>49,30</b>	<b>0,632</b>	<b>12,81</b>	<b>260,87</b>	<b>593,69</b>	<b>163,62</b>	<b>11,08</b>		

Индивидуальное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 294,00 руб.  
 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 рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Весы г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
								V <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
<b>3 день</b>														<b>Обед</b>				
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			
Рассолыник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	250/25/5	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			
Пряники	100	к/к	к/к	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	0,000	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80			
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, жировая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	2,80	2,50	13,00	85,60	0,04	0,50	0,030	0,00	136,00	106,20	16,25	0,10			
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	60	к/к	к/к	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	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1205</b>			<b>45,71</b>	<b>47,83</b>	<b>231,96</b>	<b>1541,36</b>	<b>0,78</b>	<b>21,47</b>	<b>0,570</b>	<b>12,05</b>	<b>352,31</b>	<b>822,12</b>	<b>192,54</b>	<b>11,38</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>1205</b>			<b>45,71</b>	<b>47,83</b>	<b>231,96</b>	<b>1541,36</b>	<b>0,78</b>	<b>21,47</b>	<b>0,570</b>	<b>12,05</b>	<b>352,31</b>	<b>822,12</b>	<b>192,54</b>	<b>11,38</b>			

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районов горючего питания (комплексный обед) стоимостью 294,00 руб.  
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 рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>4 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
Огурец свежий (кусочком)	100	2021	54-23	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	250/5	2008	76	3,07	4,85	11,92	103,90	0,05	10,98	0,170	0,17	47,60	54,95	24,55	1,29					
Пшеница 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)	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					
Греча свежая	200	к/к	к/к	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,000	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60					
Вафли	100	к/к	к/к	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 ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	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	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1255</b>			<b>32,91</b>	<b>36,60</b>	<b>228,50</b>	<b>1389,30</b>	<b>1,27</b>	<b>46,46</b>	<b>1,423</b>	<b>13,28</b>	<b>247,65</b>	<b>575,35</b>	<b>170,98</b>	<b>14,09</b>					
<b>Всего за день:</b>	<b>1255</b>			<b>32,91</b>	<b>36,60</b>	<b>228,50</b>	<b>1389,30</b>	<b>1,27</b>	<b>46,46</b>	<b>1,423</b>	<b>13,28</b>	<b>247,65</b>	<b>575,35</b>	<b>170,98</b>	<b>14,09</b>					

**Индивидуальное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 294,00 руб.  
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 рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Если Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>5 день</b>																	
<b>Обед</b>																	
Салат из квашеной капусты с маслом растительным (по 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком 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		
Суп овощной со сметаной и грибами	250/5/15	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		
Запеканка картофельная с мясом	300	2008	299	21,12	30,24	48,96	552,48	0,34	28,80	0,048	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	138,00	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	416,00	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10		
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	60	к/к	к/к	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	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1270</b>			<b>46,14</b>	<b>57,57</b>	<b>239,73</b>	<b>1661,88</b>	<b>0,79</b>	<b>119,53</b>	<b>0,331</b>	<b>22,25</b>	<b>420,50</b>	<b>1012,95</b>	<b>214,04</b>	<b>11,49</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1270</b>			<b>46,14</b>	<b>57,57</b>	<b>239,73</b>	<b>1661,88</b>	<b>0,79</b>	<b>119,53</b>	<b>0,331</b>	<b>22,25</b>	<b>420,50</b>	<b>1012,95</b>	<b>214,04</b>	<b>11,49</b>		

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 294,00 руб. 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 рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводи ы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Обед</b>																				
Салат из свежесы отварной	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					
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/25/1 0	2008	84	7,10	8,65	8,52	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 ягодный	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	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64					
Пшеника	100	к/к	к/к	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	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55					
Битон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1235</b>			<b>35,67</b>	<b>37,05</b>	<b>219,68</b>	<b>1355,94</b>	<b>0,54</b>	<b>74,27</b>	<b>0,385</b>	<b>8,73</b>	<b>203,34</b>	<b>583,71</b>	<b>146,94</b>	<b>12,99</b>					
<b>Всего за день:</b>	<b>1235</b>			<b>35,67</b>	<b>37,05</b>	<b>219,68</b>	<b>1355,94</b>	<b>0,54</b>	<b>74,27</b>	<b>0,385</b>	<b>8,73</b>	<b>203,34</b>	<b>583,71</b>	<b>146,94</b>	<b>12,99</b>					

Индивидуальное сбалансированное меню рационное горячего питания (комплексный обед) стоимостью 294,00 руб.  
 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Обед</b>																				
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 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					
Биточки по-белорусски	100	2008	289	21,00	22,40	1,20	290,00	0,06	0,00	0,020	3,20	18,00	206,00	24,00	4,00					
Каша овсяная (свежая)	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					
Гриша свежая	200	2021	54-1хн	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	54-1хн	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,015	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10					
Вафли	100	2021	54-1хн	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	2021	54-1хн	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	2021	54-1хн	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1265</b>			<b>44,01</b>	<b>38,70</b>	<b>244,50</b>	<b>1505,35</b>	<b>0,50</b>	<b>34,75</b>	<b>0,341</b>	<b>7,56</b>	<b>209,22</b>	<b>628,84</b>	<b>163,55</b>	<b>15,97</b>					
<b>Всего за день:</b>	<b>1265</b>			<b>44,01</b>	<b>38,70</b>	<b>244,50</b>	<b>1505,35</b>	<b>0,50</b>	<b>34,75</b>	<b>0,341</b>	<b>7,56</b>	<b>209,22</b>	<b>628,84</b>	<b>163,55</b>	<b>15,97</b>					

Циклическое двухдневное сбалансированное меню районов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 294,00 руб.  
 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 (борник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед</b>																		
Салат "Свеколка"	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 курой и сметаной	250/25/10	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			
Тфтели рыбные	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			
Рагу овощное (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 молочный	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	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	416,00	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10			
Йогурт фруктовый в инд. упаковке провансальега, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	2,80	2,50	13,00	85,60	0,04	0,50	0,030	0,00	136,00	106,20	16,25	0,10			
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	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	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1190</b>			<b>51,78</b>	<b>43,78</b>	<b>218,18</b>	<b>1474,82</b>	<b>1,32</b>	<b>50,86</b>	<b>1,476</b>	<b>19,83</b>	<b>352,10</b>	<b>697,80</b>	<b>165,93</b>	<b>12,73</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>1190</b>			<b>51,78</b>	<b>43,78</b>	<b>218,18</b>	<b>1474,82</b>	<b>1,32</b>	<b>50,86</b>	<b>1,476</b>	<b>19,83</b>	<b>352,10</b>	<b>697,80</b>	<b>165,93</b>	<b>12,73</b>			



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районной горячего питания (комплексный обед) стоимостью 294,00 руб. 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 рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Обед</b>																			
Салат "Солиный"	100	2018	74	7,60	10,62	12,65	176,60	0,08	2,73	0,190	2,82	21,61	155,52	49,94	1,25				
Суп овощной со сметаной и грибами	250/5/15	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 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	114,00	0,01	2,00	0,000	0,20	7,00	4,00	4,00	1,00				
Молочный коктейль в инд. упаковке	200			6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21				
Зефир витаминизированный в инд. упаковке	35			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			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			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				

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (комплексный обед) стоимостью 294,00 руб. 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 документов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед</b>																		
Огурец свежий (кусочком)	100	2021	54-2з	0,70	0,10	1,88	11,20	0,03	7,50	0,013	5,10	17,25	31,50	10,50	0,45			
Пи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/25/10	2008	84	7,10	8,65	8,52	146,00	0,09	26,50	0,240	0,35	56,50	93,00	29,00	1,30			
Тфрегли 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 Печеная рассыпчатая	200	2008	323	4,80	6,10	50,20	274,20	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	151,00	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40			
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	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	к/к	к/к	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 Ржанно-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	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	к/к	к/к	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:	1285			37,13	36,63	249,26	1480,40	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	1480,40	0,81	49,00	0,447	13,23	178,55	559,10	154,09	10,62			

Циклическое двухдневное сбалансированное меню рационал горячего питания (комплексный обед) стоимостью 294,00 руб. 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 (борник рецептов)	№ рецептур или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Обед</b>																			
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатым луком, 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				
Рассольник "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	236	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	3,60	73,20	22,80	0,72				
Кисель из 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				
Мандарины свежие	200	к/к	к/к	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 инд. упаковке	200	к/к	к/к	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 ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	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	к/к	к/к	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:	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				
Всего за день:	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 средняя:				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													

- Борник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, - 200 с. под редакцией Куткиной М.Н.
- Борник рецептов для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва Дети плюс 2016. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Борник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Дети плюс 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Борник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей. Новосибирск 2021. 288 с.