

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 336,40 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			Всего			Всего				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
				г	г	г	г	г	г														
2 день.																							
Обед																							
Винегрет с растительным маслом (по 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								
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	288,00	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	Реестр ТК	4	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64								
Вафли	100	Реестр ТК	15	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	Реестр ТК	10	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	Реестр ТК	11	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								

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 336,40 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	Всего г	Всего г	Всего г	В1	С	А		Е	Са	Р	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										
Рассольник "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	Рецепт ТК	16	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, массовая доля жира 2,5%	125	Рецепт ТК	9	2,80	2,50	13,00	85,60	0,04	0,50	0,030	0,00	136,00	106,20	16,25	0,10										
Сок фруктовый абрикотовый	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	Рецепт ТК	10	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	Рецепт ТК	11	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:	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										

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 336,40 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 (борщевые рецепты)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
4 день																				
Обед																				
Огулец 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					
Шницель рубленый из говядины с соусом томатным	120	2008	272/364	15,24	16,40	13,88	264,80	0,08	0,40	0,036	3,64	13,20	168,00	25,60	2,08					
Рагу овощное (3-й вариант)	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					
Груша свежая	200	Реестр ТК	6	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,000	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60					
Вафли	100	Реестр ТК	15	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	Реестр ТК	10	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	Реестр ТК	11	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:	1255			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 день:	1255			32,91	36,60	228,50	1389,30	1,27	46,46	1,423	13,28	247,65	575,35	170,98	14,09					

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 336,40 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	Всего г	Всего г	Всего г	В1	С	А		Е	Са	Р	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	83,10	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	Реестр ТК	13	6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21								
Печенье	100	Реестр ТК	17	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	Реестр ТК	10	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	Реестр ТК	11	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:	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								
Всего за день:	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								

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 336,40 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 технологичес кой карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическ ая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	В ₁	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
6 день																				
Обед																				
Салат из свежей 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 картофелем, курой и сметаной	250/25/10	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 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	Реестр ТК	4	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64					
Пирожки	100	Реестр ТК	16	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	Реестр ТК	10	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 микроулучшителями	40	Реестр ТК	11	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:	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					

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 336,40 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	Всего г	Всего г	Всего г	В ₁	С	А		Е	Са	Р	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 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									
Выпечки по-белорусски	100	2008	289	21,00	22,40	1,20	290,00	0,06	0,00	0,020	3,20	18,00	206,00	24,00	4,00									
Карпуста тушеная (свежая)	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									
Груша свежая	200	Реестр ТК	6	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,000	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60									
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	Реестр ТК	15	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	Реестр ТК	10	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	Реестр ТК	11	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									

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 336,40 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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
8 день																	
Обед																	
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 курицей 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 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		
Печенье	100	Реестр ТК	17	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 производителя, массовая доля жира 2,5%	125	Реестр ТК	9	2,80	2,50	13,00	85,60	0,04	0,50	0,030	0,00	136,00	106,20	16,25	0,10		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	Реестр ТК	10	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 микроулучшителями	40	Реестр ТК	11	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		

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 336,40 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	Всего г	Всего г	Всего г	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe									
9 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												
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	Реестр ТК	13	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	Реестр ТК	7	0,03	0,03	27,90	112,00	0,07	0,00	0,050	0,54	8,75	4,20	2,10	0,49												
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	Реестр ТК	10	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	Реестр ТК	11	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												

**Цилиндрное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 336,40 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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
10 день																
Обед																
Отупец 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	
Щи из свежей капусты с картошкой, 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	
Тфтели из говядины с соусом томатным	100/50	2008	285/365	12,90	15,10	19,10	264,00	0,05	3,00	0,150	2,30	14,00	154,00	25,00	2,20	
Каша гречневая рассыпчатая	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	Реестр ТК	4	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64	
Пшенички	100	Реестр ТК	16	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	Реестр ТК	10	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 микроулучшителями	40	Реестр ТК	11	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 двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 336,40 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		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
11 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	83,10	0,02	27,00	0,030	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70		
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		
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 инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	125	Ресстр ТК	9	2,80	2,50	13,00	85,60	0,04	0,50	0,030	0,00	136,00	106,20	16,25	0,10		
Печенье	100	Ресстр ТК	17	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 ржано-пшеничный обогащенный	60	Ресстр ТК	10	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	Ресстр ТК	11	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		

**Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 336,40 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	Всего	г	В ₁		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
12 день																							
Обед																							
Винегрет с растительным маслом (по 01.03 с печатым 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	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	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					
Мандарин свежий	200		14	1,62		0,62		23,08		104,00	0,12	53,40	0,000	0,40	74,00	40,00	24,00	0,30					
Молоочный коктейль в инд. упаковке	200	Реестр ТК	13	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	Реестр ТК	10	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 микроулучшителями	40	Реестр ТК	11	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	1	41,80	1	218,38	4	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 Куткиной М.Н.
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва. Дети плюс 2016. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник рецептур на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва. Дети 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 Д.Е., Лабзина М.Т.
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей . Новосибирск 2021 .288 с.
- Реестр технологических карт ООО "ТК Северная Столица"