

Согласовано

Директор



№ 414
Левина Т.А.

г.

Утверждаю

Генеральный директор

ООО "Северная Столица"

Левин Д.А.

г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(для договорных столовых)

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									
1 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	0,02	27,00	0,030	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70
Суп картофельный с макаронными изделиями, сметаной и курой	250/10/10	2008	100	6,31	5,44	20,70	157	0,12	20,50	0,292	0,36	36,80	84,40	27,89	1,22
Жаркое по-домашнему из свинины	280	2017	259	19,68	47,20	27,28	613	0,59	10,86	0,000	9,90	45,92	288,00	68,54	4,83
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,50	6,00	20,00	158	0,08	2,73	46,200	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
Зефир витаминизированный в инд. упаковке	35	к/к	к/к	0,00	0,03	20,50	82	0,07	0,00	0,05	0,54	9,00	33,60	5,40	0,40
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,70	0,30	24,40	103	0,01	200,00	0,160	0,10	13,00	3,00	3,00	1,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	2,40	0,30	14,55	70,5	0,05	0,00	0,000	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за прием пищи:				40,09	64,92	160,09	1382,50	0,99	261,09	46,73	14,04	421,22	705,10	171,63	10,51
Всего за день:				40,09	64,92	160,09	1382,50	0,99	261,09	46,73	14,04	421,22	705,10	171,63	10,51

**Циклическое двухразовое сбалансированное меню раннего 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
(для договорных столовых)**

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	Всего	Всего		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
2 день															
Обед															
Винегрет овощной(до 01 03 с репчатым луком, с 01 03 с луком зеленым)	100	2008	51	1,40	10,10	6,60	123	0,02	15,00	0,250	4,60	38,00	36,00	19,00	1,00
Суп картофельный с горохом, с гречками	250-15	2008	99	8,05	4,65	30,45	196	0,19	6,00	0,210	0,75	54,50	154,00	41,00	2,20
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	120	2008	314-366	19,00	15,44	18,32	288	0,10	16,00	0,140	3,64	94,00	191,60	41,60	2,12
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,60	5,76	37,75	229,2	0,07	0,00	0,040	0,96	13,20	43,20	8,40	0,96
Яблоко свежее	120	к/к	к/к	0,48	0,48	12,54	56,4	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Печенье	100	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	417	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	402	0,60	0,10	31,70	130	0,02	50,00	0,010	0,50	21,00	23,00	16,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Итого за прием пищи:				46,43	46,88	236,72	1555,60	0,57	99,00	0,65	22,38	252,00	543,00	169,30	13,27
Всего за день:				46,43	46,88	236,72	1555,60	0,57	99,00	0,65	22,38	252,00	543,00	169,30	13,27

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районной горячей 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
(для доготовочных столовых)**

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	Всего	Всего		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
3 день															
Обед															
Огурец свежий (кусочком)	100	2011	71/1	0,8	0,1	1,7	12	0,01	15,00	0,05	6,80	24,00	24,00	14,00	0,60
Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	250/10-5	2008	91	5,32	6,69	16,94	149	0,09	8,00	0,210	0,20	34,00	79,00	27,00	1,00
Котлета рыбная с соусом томатным	120	2008	239/364	13,24	13,60	16,28	240,8	0,10	0,40	0,096	4,64	53,20	185,20	21,60	1,68
Картофельное пюре	180	2008	335	3,72	6,48	24,55	171	0,17	6,00	0,050	0,24	56,40	102,00	34,80	1,32
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114	0,01	2,00	0,000	0,20	7,00	4,00	4,00	1,00
Апельсин свежий	160	кк	кк	2,05	0,45	18,60	86,4	0,06	84,00	0,000	0,42	48,20	32,20	18,20	0,48
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	кк	кк	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	30	кк	кк	2,40	0,30	14,55	70,5	0,05	0,00	0,000	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за прием пищи:				30,53	28,37	145,48	959,70	0,54	115,40	0,41	13,34	238,30	505,50	142,00	8,23
Всего за день:				30,53	28,37	145,48	959,70	0,54	115,40	0,41	13,34	238,30	505,50	142,00	8,23

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районов 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
(для договорных столовых)**

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									
4 день															
Обед															
Огурец соленый (кусочком)	100	2011	70	0,8	0,1	1,7	11	0,00	11,20	0,15	1,70	31,00	149,20	12,60	0,90
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	250/10	2008	76	3,20	5,60	12,10	112	0,05	11,00	0,220	0,20	52,00	58,00	25,00	1,30
Шницель рубленый из говядины с соусом томатным	120	2008	272/364	15,24	16,40	13,88	264,8	0,08	0,40	0,036	3,64	13,20	168,00	25,60	2,08
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,24	247	0,36	0,00	0,036	0,40	13,20	93,60	31,20	0,72
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	34,20	142	0,02	0,00	0,030	1,10	33,00	29,00	21,00	0,70
Банан свежий	150	к/к	к/к	2,26	0,80	31,50	142	0,06	15,00	0,030	0,06	12,00	42,00	63,00	0,90
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	2,40	0,30	14,55	70,5	0,05	0,00	0,000	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за прием пищи:				32,02	29,37	178,13	1105,20	0,67	37,60	0,50	7,94	169,90	618,90	200,80	8,75
Всего за день:				32,02	29,37	178,13	1105,20	0,67	37,60	0,50	7,94	169,90	618,90	200,80	8,75

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
 для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (для готовочных столовых)

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	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
5 день															
Обед															
Винегрет овощной с сельдьедо 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым	100/25	2008	52	5,75	14,45	6,60	179	0,05	15,00	0,258	5,00	56,00	93,50	36,75	1,35
Суп овощной со сметаной и грибами	250/10/15	2008	95	4,89	5,77	22,33	160,8	0,13	11,02	0,200	0,24	43,30	74,10	25,90	1,12
Запеканка картофельная с отварным мясом	280	2008	299	24,19	32,70	45,70	573	0,31	27,00	0,040	6,90	40,30	340,60	78,40	4,50
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	20,00	158	0,08	2,73	46,200	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
Печенье	100	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	417	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,70	0,30	24,40	103	0,01	200,00	0,160	0,10	13,00	3,00	3,00	1,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Итого за прием пищи:				52,43	69,57	218,39	1706,80	0,71	255,75	46,86	23,69	416,70	782,20	205,95	11,83
Всего за день:				52,43	69,57	218,39	1706,80	0,71	255,75	46,86	23,69	416,70	782,20	205,95	11,83

**Циклное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(для подготовочных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность эквал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
6 день															
Обед															
Огурец соленый (кусочком)	100	2011	70	0,8	0,1	1,7	11	0,00	11,20	0,15	1,70	31,00	149,20	12,60	0,90
Щи из свежей капусты с картофелем сметаной и курой	250/10/10	2008	84	5,27	6,82	8,40	116	0,07	23,80	0,222	0,26	49,00	69,00	24,80	1,00
Рыба запеченная с картофелем по-русски	280	2008	235	16,37	12,20	20,27	268	0,18	11,20	0,090	1,57	53,20	220,00	32,20	1,40
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	34,20	142	0,02	0,00	0,030	1,10	33,00	29,00	21,00	0,70
Банан свежий	150	к/к	к/к	2,26	0,80	31,50	142	0,06	15,00	0,030	0,06	12,00	42,00	63,00	0,90
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	2,40	0,30	14,55	70,5	0,05	0,00	0,000	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за прием пищи:				30,90	20,87	135,58	865,40	0,43	61,20	0,52	5,53	193,70	588,30	176,00	7,05
Всего за день:				30,90	20,87	135,58	865,40	0,43	61,20	0,52	5,53	193,70	588,30	176,00	7,05

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(для готовочных столовых)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептура 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									
7 день															
Обед															
Помидор свежий(кусочком)	100	2011	71/1	1,1	0,2	3,8	22	0,03	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9
Суп картофельный с горохом, с гречками	250/15	2008	99	8,05	4,65	30,45	196	0,19	6,00	0,210	0,75	54,50	154,00	41,00	2,20
Голубцы ленивые	280	2016	315	24,75	15,90	35,06	382	0,13	35,06	0,006	7,28	106,40	310,46	77,06	2,87
Апельсин свежий	160	к/к	к/к	2,05	0,45	18,60	86,4	0,06	84,00	0,000	0,42	48,20	32,20	18,20	0,48
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	402	0,60	0,10	31,70	130	0,02	50,00	0,010	0,50	21,00	23,00	16,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	2,40	0,30	14,55	70,5	0,05	0,00	0,000	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за прием пищи:				41,75	22,15	159,12	1002,90	0,53	192,56	0,23	10,49	259,60	624,76	194,66	9,30
Всего за день:				41,75	22,15	159,12	1002,90	0,53	192,56	0,23	10,49	259,60	624,76	194,66	9,30

Циклическое двухдневное сбалансированное меню рациона горячего питания (комплексный обед)
 для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) образовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (для договорных столовых)

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									
8 день															
Обед															
Салат "Свеколка" с маслом растительным	100	2008	50	8,00	10,10	15,20	184	0,03	7,00	0,030	4,80	48,00	56,00	28,00	1,90
Суп картофельный с макаронными изделиями, сметаной и курой	250/10/10	2008	100	6,31	5,44	20,70	157	0,12	20,50	0,292	0,36	36,80	84,40	27,89	1,22
Шницель рубленный из говядины с соусом томатным	120	2008	272/364	15,24	16,40	13,88	264,8	0,08	0,40	0,036	3,64	13,20	168,00	25,60	2,08
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,24	247	0,36	0,00	0,036	0,40	13,20	93,60	31,20	0,72
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	34,20	142	0,02	0,00	0,030	1,10	33,00	29,00	21,00	0,70
Яблоко свежее	120	к/к	к/к	0,48	0,48	12,54	56,4	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	2,40	0,30	14,55	70,5	0,05	0,00	0,000	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за прием пищи:				40,55	38,89	181,27	1237,70	0,75	39,90	0,42	11,62	178,90	523,30	166,89	11,41
Всего за день:				40,55	38,89	181,27	1237,70	0,75	39,90	0,42	11,62	178,90	523,30	166,89	11,41

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
 для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (для подготовочных столовых)

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	Всего	Всего		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
9 день															
Обед															
Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 01 03 с печатым луком , с 01 03 с луком зеленым)	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83	0,02	27,00	0,030	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70
Суп картофельный с рыбой	250,10	2008	98	4,80	3,50	20,43	132,73	0,12	16,60	0,203	1,60	26,90	110,62	31,16	1,15
Цюв из птицы	280	2017	291	25,22	12,54	51,07	418	0,17	20,50	0,410	8,40	61,60	302,40	65,30	3,70
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114	0,01	2,00	0,000	0,20	7,00	4,00	4,00	1,00
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	20,00	158	0,08	2,73	46,200	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
Зефир витаминизированный в инд. упаковке	35	к/к	к/к	0,00	0,03	20,50	82	0,07	0,00	0,05	0,54	9,00	33,60	5,40	0,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	2,40	0,30	14,55	70,5	0,05	0,00	0,000	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за прием пищи:				43,62	28,22	187,11	1174,23	0,57	68,83	46,89	13,88	421,00	746,72	172,66	9,31
Всего за день:				43,62	28,22	187,11	1174,23	0,57	68,83	46,89	13,88	421,00	746,72	172,66	9,31

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
 для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (для дежурных столовых)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептура 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									
10 день															
Обед															
Огурец свежий (кусочком)	100	2011	71/1	0,8	0,2	1,7	12	0,01	15,00	0,05	6,80	24,00	24,00	14,00	0,60
Щи из свежей капусты с картофелем сметаной и курой	250.10.10	2008	84	5,27	6,82	8,40	116	0,07	23,80	0,222	0,26	49,00	69,00	24,80	1,00
Печень по-строгановски	150	2008	256	26,60	16,30	9,61	292	0,38	26,39	11,200	1,55	35,08	462,30	29,38	10,22
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	39,40	244	0,02	0,00	0,060	0,36	3,60	73,20	22,80	0,72
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	402	0,60	0,10	31,70	130	0,02	50,00	0,010	0,50	21,00	23,00	16,00	0,70
Яблоко свежее	120	кк	кк	0,48	0,48	12,54	56,4	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	кк	кк	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	30	кк	кк	2,40	0,50	14,55	70,5	0,05	0,00	0,000	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за прием пищи:				43,35	32,35	142,86	1036,90	0,64	127,19	11,54	10,79	167,38	743,80	140,18	18,03
Всего за день:				43,35	32,35	142,86	1036,90	0,64	127,19	11,54	10,79	167,38	743,80	140,18	18,03

Циклическое двухдневное сбалансированное меню рационов горючего 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
 (для дошкольных столовых)

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
11 день															
Обед															
Огурец соленый (кусочком)	100	2011	79	0,8	0,1	1,7	11	0,00	11,20	0,15	1,70	31,00	149,20	12,60	0,90
Суп овощной со сметаной и грибами	250/10/15	2008	95	4,89	5,77	22,33	160,8	0,13	11,02	0,200	0,24	43,30	74,10	25,90	1,12
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	120	2008	314/366	19,00	15,44	18,52	288	0,10	16,00	0,140	3,64	94,00	191,60	41,60	2,12
Картофельное пюре	180	2008	335	3,72	6,48	24,55	171	0,17	6,00	0,050	0,24	56,40	102,00	34,80	1,32
Комлот из анельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	139	0,02	12	0	0,1	18	12	7	0,2
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,90	20,00	158	0,08	2,73	46,200	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
Печенье	100	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	417	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	2,40	0,30	14,55	70,5	0,05	0,00	0,000	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за прием пищи:				48,21	44,54	234,81	1531,20	0,68	58,95	46,74	17,76	513,70	826,00	193,70	10,12
Всего за день:				48,21	44,54	234,81	1531,20	0,68	58,95	46,74	17,76	513,70	826,00	193,70	10,12

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)
 для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (для готовочных столовых)

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	Всего	Всего		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
12 день															
Обед															
Помидор свежий(кусочком)	100	2011	71/1	1,1	0,2	3,8	22	0,03	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2008	91	2,94	5,72	17,50	133	0,09	8,35	0,200	0,20	34,00	79,00	27,80	1,11
Голубцы ленинские	280	2016	315	24,75	15,90	35,06	382	0,13	35,06	0,006	7,28	106,40	310,46	77,06	2,87
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	34,20	142	0,02	0,00	0,030	1,10	33,00	29,00	21,00	0,70
Банан свежий	150	к.к.	к.к.	2,26	0,80	31,50	142	0,06	15,00	0,030	0,06	12,00	42,00	63,00	0,90
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к.к.	к.к.	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	30	к.к.	к.к.	2,40	0,30	14,55	70,5	0,05	0,00	0,000	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за прием пищи:				37,25	23,57	161,57	1007,50	0,43	75,91	0,27	10,18	214,90	565,56	231,26	8,63
Всего за день:				37,25	23,57	161,57	1007,50	0,43	75,91	0,27	10,18	214,90	565,56	231,26	8,63
Итого за 12 дней средняя:				40,59	37,48	178,43	1213,80	0,63	116,12	16,81	13,47	287,28	647,76	180,42	10,54
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.П.

- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва Дели плюс 2016. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептур на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Дели плюс 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН ,редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.