

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости (части 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	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						г		мг)				вещества (мг)			
				Всего	Всего			B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г										
1 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
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	2008	76	3,2	5,6	12,1	112	0,05	11	0,22	0,2	52	58	25	1,3
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	2008	311	23,76	28,4	42,47	520	0,2	2,2	0,4	6,9	29,6	242	53	2,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ с вит. с	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131	0,02	50	0,01	0,5	21	23	16	0,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1	0	0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	94	0,112	0	0	0,462	2,1	43,5	23,1	1,4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	1,4	43,5	2,2
Всего за день:				34,64	35,32	134,09	1007	0,492	88,2	0,68	16,422	151,9	426,7	182,2	10,3

13,34% 30,61% 51,65%

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

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная документа-	№ рецептур ы или технолог и-чес-кой	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-ность, ккал.	Витамины				Минеральные				
						г		мг)				вещества (мг)				
				Всего	Всего			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			г	г												
2 день																
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83	0,02	27	0,03	2,3	49	28	15	0,7	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	250/10	2008	99	8	5	18,6	151	0,3	5,2	0,2	2,1	46,1	180	33,8	2,1	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	2008	239	13	12,6	15	225	0,1	0	0,06	4,6	52	182	20	1,6	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2008	335	3,72	6,48	24,35	169	0,25	6,67	0,05	0,27	62,67	113,33	38,7	1,47	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	2008	438	0,1	0,1	26,4	108	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1	0	0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	94	0,112	0	0	0,462	2,1	43,5	23,1	1,4	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ, МАССОВАЯ ДЛЯ ЖИРА 2,5%	125	к/к	к/к	5,1	3,1	17,4	118	0	0	0,04	0	290	950	140	0	
Всего за день:				37,4	33,1	145,77	1038	0,922	42,87	0,38	11,092	549,07	1555,63	296,2	9,67	

14,41% 28,69% 56,15%

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

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная документа-	№ рецептур ы или технолог и-чес-кой	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-ность, ккал.	Витамины				Минеральные			
						г		мг)				вещества (мг)			
				Всего	Всего			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			г	г											
3 день															
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (КУСОЧКОМ)	100	2011	70/2	0,3	0	8,4	14	0,00	11,20	0,15	1,70	31,00	149,20	12,60	0,90
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	2008	84	4,00	6,60	8,00	116	0,00	12,00	0,20	0,30	48,60	169,20	23,30	1,30
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	2008	254	11,20	24,40	0,40	266	0,20	0,00	0,00	0,40	36,00	162,00	20,00	2,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	2008	331	6,6	5,76	37,56	229	0,70	10,80	1,00	0,84	44,40	110,00	30,00	1,30
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ/	200	2008	442	1	0	14,6	62	0,02	4,00	0,00	0,20	36,00	26,00	22,00	0,60
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1	0	0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	94	0,112	0	0	0,462	2,1	43,5	23,1	1,4
ГРУША СВЕЖАЯ	150	к/к	к/к	0,60	0,45	15,45	70	0,00	30,40	0,00	0,20	28,00	13,60	8,80	0,10
Всего за день:				29,58	37,93	120,73	942	1,13	68,40	1,35	5,06	233,30	708,30	147,40	9,20

11,39% 32,87% 46,51%

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

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная документа-	№ рецептур ы или технолог и-чес-кой	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-ность, ккал.	Витамины				Минеральные			
						г		мг)				вещества (мг)			
				Всего	Всего			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
г	г														
4 день															
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	100	2008	22	1	10,16	3,3	109	0,05	24	0,16	5,1	30,1	24,1	18	1
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2008	91	3,00	5,80	17,20	133	0,09	7,30	0,21	0,20	34,00	79,00	26,90	1,20
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	2008	306	12,20	14,40	23,70	366	0,10	37,50	0,00	6,50	95,00	237,50	55,00	5,00
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ.С	200	2008	401	0,50	0,10	28,10	116	0,03	50,00	0,00	0,10	16,00	26,00	8,00	0,60
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	2008	467	4,00	7,40	30,76	216	0,07	0,00	0,05	0,54	9,00	33,60	5,40	0,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17,00	90	0,10	0,00	0,00	0,96	7,20	34,80	7,60	1,60
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	94	0,112	0	0	0,462	2,1	43,5	23,1	1,4
Всего за день:				26,58	38,58	139,38	1124	0,55	118,80	0,42	13,86	193,40	241,00	144,00	6,20

10,24% 33,44% 53,69%

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

-

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная документа-	№ рецептур ы или технолог и-чес-кой	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-ность, ккал.	Витамины				Минеральные			
						г		мг)				вещества (мг)			
				Всего	Всего			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			г	г											
5 день															
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	2008	20	2,7	5,1	2,6	67	0,02	6	0	2,3	23,1	28,1	13	0,7
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ	250/10	2008	101	4,40	3,2	19	126	0,1	5,2	0,2	0,5	29,8	149,8	20,7	1,2
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	2008	237	17,98	22,38	23,04	206	0,04	3,53	0,02	2,88	30	95,88	13,5	0,65
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2008	333	3,47	5,64	28,2	178	0,2	28	0,05	0,27	27,9	105,1	39,9	1,6
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ , ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	ТТК №1	ТТК №1	0,1	0,1	26	102	11,5	3,5	2,5	0,1	0	0	0,2	0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1	0	0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	94	0,112	0	0	0,462	2,1	43,5	23,1	1,4
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	к/к	к/к	1,4	0,3	12,2	65	0,1	53	0	0,3	51	34,5	19,5	0,5
Всего за день:				31,53	37,44	147,36	928	12,172	99,23	2,77	7,772	171,1	491,68	137,5	7,65

12,15% 32,45% 56,76%

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

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная документа-	№ рецептур ы или технолог и-чес-кой	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-ность, ккал.	Витамины				Минеральные			
						г		мг)				вещества (мг)			
				Всего	Всего			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			г	г											
6 день															
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	2011	52	1,2	7,9	7,1	104	0	0,02	7,5	0,2	21	119	30	2
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2008	85	3,1	5,6	5,20	84	0,02	12,00	0,21	0,20	54,00	40,00	18,00	0,60
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100/50	2008	261	19,9	12,9	12,90	249	0,30	18,80	8,90	6,00	11,90	361,60	21,40	8,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	2008	323	4,32	5,28	45	247	0,04	0	0,04	0,4	14,67	103,7	34,6	0,8
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТ.С	200	2008	411	0,1	0,1	27,90	113	0,01	52,00	0,00	0,10	5,00	8,00	2,00	0,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17,00	90	0,10	0,00	0,00	0,96	7,20	34,80	7,60	1,60
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	94	0,112	0	0	0,462	2,1	43,5	23,1	1,4
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	к/к	к/к	1	0,33	10	50	0,00	30,40	0,00	0,20	28,00	13,60	8,80	0,10
Всего за день:				35,5	32,83	144,42	1031	0,582	113,22	16,65	8,522	143,87	724,2	145,5	14,9

13,67% 28,45% 55,63%

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

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная документа-	№ рецептур ы или технолог и-чес-кой	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-ность, ккал.	Витамины				Минеральные			
						г		мг)				вещества (мг)			
				Всего	Всего			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
г	г														
7 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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2008	95	3	4,1	10,2	101	0,10	9,30	0,20	0,40	48,60	154,80	23,30	1,10
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	2008	316	14,2	17,6	11,4	260	0,03	4,00	0,11	0,30	61,00	77,00	13,00	1,00
РИС ОТВАРНОЙ	180	2008	325	4,4	7,6	39,4	244	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	73,20	22,80	0,72
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	2008	442	1	0,2	19,8	86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,10	0,00	0,00	0,96	7,60	34,80	7,60	1,60
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	94	0,112	0	0	0,462	2,1	43,5	23,1	1,4
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ, МАССОВАЯ ДЛЯ ЖИРА 2,5%	125	к/к	к/к	5,1	3,1	17,4	118	0	0	0,04	0	290	950	140	0
Всего за день:				34,38	33,42	136,22	1005	0,402	32,3	0,47	9,522	451,3	1371,3	251,8	9,22

13,24% 28,97% 52,47%

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

-

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная документа-	№ рецептур ы или технолог и-чес-кой	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-ность, ккал.	Витамины				Минеральные				
						г		мг)				вещества (мг)				
				Всего	Всего			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			г	г												
8 день																
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83	0,02	27	0,03	2,3	49	28,1	15	0,7	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/20	2008	92	5	3,8	19,3	129	0,1	9,7	0,20	0,54	30,8	116,2	36,4	1,3	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	230	1996	394	19,32	23,92	24,84	459	0,60	14,30	0,00	3,10	26,70	201,00	51,20	3,20	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ВИТ.С	200	2008	436	0,2	0	25,7	105	0,01	63	0	0,1	8	5	3	0	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1	0	0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	94	0,112	0	0	0,462	2,1	43,5	23,1	1,4	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	к/к	к/к	0,6	0,6	9,8	47	0	10	0	0,6	16	1,4	43,5	2,2	
Всего за день:				32	33,54	123,66	1007	0,342	99,7	0,03	4,362	97,1	227,6	85,1	5	

12,33% 29,07% 47,63%

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

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная документа-	№ рецептур ы или технолог и-чес-кой	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-ность, ккал.	Витамины				Минеральные				
						г		мг)				вещества (мг)				
				Всего	Всего			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			г	г												
9 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	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2008	79	4,9	5,8	15,6	134	0,09	7	0,22	0,3	57	102	34	1,7	
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант), СОУС ТОМАТНЫЙ	100/20	2008	283/364	12	13,8	8	208	0,1	0	0	3,6	12	150	24	2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	2008	323	4,32	5,28	45	247	0,04	0	0,04	0,4	14,67	103,7	34,6	0,8	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТ.С	200	2008	401	0,6	0,2	29,3	124	0,01	50	0	0,2	20	20	26	0,8	
ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	35	к/к	к/к	1,10	2,70	36,00	101	0,07	0,00	0,05	0,54	9,00	33,60	5,40	0,40	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1	0	0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	94	0,112	0	0	0,462	2,1	43,5	23,1	1,4	
Всего за день:				29,9	28,7	174,02	1020	0,552	74,5	0,31	7,162	135,97	513,6	174,7	9,6	

11,52% 24,87% 67,03%

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

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная документа-	№ рецептур ы или технолог и-чес-кой	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-ность, ккал.	Витамины				Минеральные			
						г		мг)				вещества (мг)			
				Всего	Всего			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			г	г											
10 день															
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	2011	52	1,2	7,9	7,1	104	0	0,02	7,5	0,2	21	119	30	2
РАССОЛЬНИК С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	2008	89	4,6	6	14,3	134	0,1	6,9	0,2	0,3	39	159,1	24,9	1,1
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	2010	249	15,5	13,9	16,3	232	0	8,9	0	2,8	28,2	137,5	31,6	1,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2008	335	3,72	6,48	24,35	169	0,25	6,67	0,05	0,27	62,67	113,33	38,7	1,47
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	2008	436	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,01	8	5	3	0
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1	0	0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	94	0,112	0	0	0,462	2,1	43,5	23,1	1,4
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ, МАССОВАЯ ДЛЯ ЖИРА 2,5%	125	к/к	к/к	5,1	3,1	17,4	118	0	0	0,04	0	290	950	140	0
Всего за день:				36,2	38,1	141,47	1046	0,572	35,49	7,79	5,002	458,17	1562,23	298,9	8,97

13,94% 33,02% 54,50%

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

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная документа-	№ рецептур ы или технолог и-чес-кой	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-ность, ккал.	Витамины				Минеральные			
						г		мг)				вещества (мг)			
				Всего	Всего			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			г	г											
11 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
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	2008	94	3,6	6	12,4	117	0,00	8,00	0,20	2,50	42,30	165,70	20,40	1,00
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	100	2010	308	13,5	14,5	17	208	0,10	1,00	0,10	3,70	26,70	207,90	22,90	2,10
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	2008	331	6,6	5,76	37,56	229	0,70	10,80	1,00	0,84	44,40	110,00	30,00	1,30
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ/	200	2008	442	1	0	12,6	62	0,02	4,00	0,00	0,20	36,00	26,00	22,00	0,60
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,10	0,00	0,00	0,96	7,20	34,80	7,60	1,60
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	94	0,112	0	0	0,462	2,1	43,5	23,1	1,4
ГРУША СВЕЖАЯ	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	12	16	2,3
Всего за день:				31,78	27,38	127,88	859	1,06	43,80	1,35	15,86	201,70	623,90	156,00	10,90

12,24% 23,73% 49,26%

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

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная документа-	№ рецептур ы или технолог и-чес-кой	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-ность, ккал.	Витамины				Минеральные			
						г		мг)				вещества (мг)			
				Всего	Всего			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
г	г														
12 день															
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ /КУСОЧКОМ/	100	2011	70/2	0,3	0	8,4	14	0,00	11,20	0,15	1,70	31,00	149,20	12,60	0,90
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2008	92	2,4	3,6	19,2	117	0,13	12,00	0,20	0,20	25,20	78,00	32,00	1,20
КОТЛЕТЫ МЯСО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПО ХЛЫНОВСКИ	100	2008	275	17,25	14	7,5	220	0,15	5,00	0,03	0,75	17,50	175,00	27,50	2,50
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2008	350	4,2	8	13,8	143	0,70	10,80	1,00	0,84	44,40	110,00	30,00	1,30
СОК ФРУКТОВЫЙ /ПЕРСИКОВЫЙ/	200	2008	442	1	0,2	14,8	92	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,10	0,00	0,00	0,96	7,20	34,80	7,60	1,60
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	94	0,112	0	0	0,462	2,1	43,5	23,1	1,4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	1,4	43,5	2,2
Итого за прием пищи:				31,49	26,92	109,82	817	1,202	53	1,38	5,512	157,4	599,9	190,3	13,9
Всего за день:				390,98	403,26	1644,82	11827	19,98	869,51	33,58	110,15	2944,28	9046,04	2209,60	115,51
Среднее значение за день				32,58	33,61	137,07	986	1,67	72,46	2,80	9,18	245,36	753,84	184,13	9,63
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности				13%	31%	56%									Соотношение Са к Р 1 : 3

* С 01,03 В РЕЦЕПТУРЕ БЛЮД ЛУК РЕПЧАТЫЙ ЗАМЕНЯЕТСЯ НА ЛУК ЗЕЛЁНЫЙ.

Приложение к циклическому двухнедельному меню

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей. Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общественного питания. Издательство "Хлебпродинформ" Москва 1996 г., под ред Ф.Л. Марчука

* - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - Москва, Дел принт, 2007. - 276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.