



Директор ГБОУ «Центр питания
Северного района
Санкт-Петербурга»
Иванова И.Б.

Индивидуальное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 173,00 руб. (завтрак - 63,00 руб., обед - 110,00 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(для дошкольных столовых)



Генеральный директор
ООО «Северная Столица»
Левин Д.А.

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологиче- ской карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче- ская цен- ность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
1 день																										
Завтрак																										
Омлет натуральный	140	2008	214	13,49		21,94		2,54		261,6		0,08		0,00		0,310		3,30		105,90		231,70		17,80		2,60
Вутерброд с сыром	30/10	2008	3	5,77		2,41		14,64		103		0,04		0,11		0,028		0,31		154,60		134,40		14,10		0,52
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20		0,10		15,00		60		0,00		0,00		0,000		0,00		5,00		8,00		4,00		1,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24		0,44		19,97		92,8		0,04		0,00		0,000		0,36		6,88		42,40		10,00		1,24
Йогурт фруктовый в нид. упаковке производства, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3		3,1		15,9		103		0,02		0,5		0,03		0		132		860		112		0
Итого за прием пищи:				24,70		27,99		68,05		620,40		0,18		0,61		0,37		3,97		404,38		1276,50		157,90		5,36
Обед																										
Суп из куриной кнели с маслом растительным (до 01.03, с репчатым луком, с 01.03, с луком зеленым)	80	2008	40	1,28		4,08		6,16		66,5		0,02		21,60		0,024		1,84		39,20		22,40		12,00		0,56
(уп. картофельной с макаронными изделиями, сметаной и курой)	200/10/10	2008	100	5,78		5,10		16,28		134,3		0,10		6,42		0,160		0,28		28,00		71,62		22,70		1,08
Жаркое по-домашнему из свинины:	200	2017	259	14,06		33,71		18,90		435,2		0,42		7,70		0,000		7,08		32,80		205,60		49,00		3,45
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	40	к/к	к/к	2,24		0,44		19,97		92,8		0,04		0,00		0,000		0,36		6,88		42,40		10,00		1,24
Итого за прием пищи:				24,06		43,63		85,71		831,80		0,59		235,72		0,34		9,66		119,88		345,02		96,70		7,33
Всего за день:				48,76		71,62		153,76		1452,20		0,77		236,33		0,71		13,63		524,26		1621,52		254,60		12,69

Цели: личное двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 173,00 руб. (завтрак - 63,00 руб., обед - 110,00 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(для готовых столовых)

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологиче- ской карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергети- ческая цен- ность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
2 день																										
Завтрак																										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,20		10,45		33,99		263		0,17		1,32		0,050		0,26		144,16		230,13		70,10		2,65
Бутерброд с повидлом	30/5,20	2008	2	2,50		4,43		28,85		163,1		0,05		0,48		0,040		0,60		9,90		30,65		11,70		0,69
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50		1,30		22,40		107		0,02		1,00		0,010		0,00		61,00		45,00		7,00		1,00
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
Итого за прием пищи:				12,68		16,66		97,78		589,50		0,28		14,80		0,10		1,34		234,26		318,98		99,60		6,98
Обед																										
Винегрет овощной/до 01.03 с репатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	80	2008	51	1,12		8,08		5,28		98,4		0,02		12,00		0,200		3,68		30,40		28,80		15,20		0,80
Суп картофельный с горохом, с грибами	200/15	2008	99	6,77		3,75		26,73		168,3		0,16		4,80		0,170		0,69		44,50		112,70		33,40		1,82
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	100	2008	314/366	16,94		13,40		15,96		252		0,09		14,40		0,130		3,28		79,80		152,40		35,00		1,86
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,50		4,80		31,30		191		0,06		0,00		0,030		0,80		11,00		36,00		7,00		0,80
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	40	к/к	к/к	2,24		0,44		19,97		92,8		0,04		0,00		0,000		0,36		6,88		42,40		10,00		1,24
Итого за прием пищи:				33,17		30,57		130,94		932,50		0,39		81,20		0,54		9,31		193,68		395,30		116,60		7,22
Всего за день:				45,85		47,23		228,72		1522,00		0,67		96,00		0,64		10,65		427,84		714,28		216,20		14,20

Планирование двухдневного сбалансированного меню рацион горючего питания (завтрак, обед) стоимостью 173,00 руб. (завтрак - 63,00 руб., обед - 110,00 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (для логопедических столовых)

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (оборотник рецептур)	№ рецептуры или технологиче- ской карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергети- ческая цен- ность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
				3 день																	
Завтрак																					
Запеканка из творога со ступенным молоком	140/20	2008	224	26,50		14,43		35,28		376,4		0,09	0,20	0,009	0,79	276,70	343,30	40,40	1,16		
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40		4,43		14,60		107,9		0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61		
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,30		0,10		15,20		63		0,00	3,00	0,000	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00		
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		
Итого за прием пищи:				31,25		19,41		83,68		633,70		0,20	87,20	0,04	1,65	340,40	412,55	73,50	3,25		
Обед																					
Салат из свежих с маслом растительным	80	2017	52	1,18		4,80		6,61		74,4		0,02	7,60	0,000	0,30	28,12	32,80	16,72	1,06		
Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	200/10/5	2008	91	4,70		5,59		13,58		123,26		0,09	8,00	0,215	0,28	25,26	75,80	23,03	1,06		
Котлета рыбная с соусом томатным	100	2008	239/364	11,82		11,84		14,14		210,8		0,09	0,20	0,072	4,16	47,40	165,40	18,80	1,48		
Картофельное пюре	150	2008	335	3,10		5,40		20,30		141		0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10		
Компот из свежих ягод	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		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный?	40	к/к	к/к	2,24		0,44		19,97		92,8		0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24		
Батон обогащенный микродобавками	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:				25,64		28,57		117,05		826,76		0,44	22,80	0,33	5,89	168,56	431,50	111,45	7,54		
Всего за день:				56,89		47,98		200,73		1460,46		0,64	110,00	0,37	7,54	508,96	844,05	184,95	10,79		

Циклическое двухсельское балансовое меню районов горного питания (завтрак, обед) стоимостью 173,00 руб. (завтрак - 63,00 руб., обед - 110,00 руб.)
 для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (для готовящихся столовых)

Наименование	Выход	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	В ₁	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe								
4 день																										
Завтрак																										
Каши рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	5,87		7,00		39,60		245		0,05		1,34		0,040		0,90		125,33		154,33		36,00		1,33
Вутерброд с сыром	30/10	2008	3	5,77		2,41		14,64		103		0,04		0,11		0,028		0,31		154,60		134,40		14,10		0,52
Какао с молоком	200	2008	433	2,90		2,50		24,80		134		0,04		1,00		0,010		0,00		121,00		90,00		14,00		1,00
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
Итого за прием пищи:				16,80		12,71		110,54		624,00		0,19		17,45		0,11		1,27		412,93		420,73		127,10		3,75
Обед																										
Салат "Свежолка" с маслом растительным	80	2008	50	6,40		8,08		12,16		147,2		0,02		5,60		0,020		4,80		38,40		44,80		22,40		1,52
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	200/10	2008	76	2,56		4,70		9,64		91,7		0,06		8,80		0,170		0,16		43,20		52,50		20,90		1,04
Шницель рубленый из говядины с соусом томатным	100	2008	272/364	13,62		14,36		11,98		232,4		0,08		0,20		0,018		3,26		11,40		136,60		22,40		1,84
Каши гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60		4,60		37,70		206		0,03		0,00		0,030		0,30		11,50		78,00		26,00		0,60
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
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24		0,44		19,97		92,8		0,04		0,00		0,000		0,36		6,88		42,40		10,00		1,24
Итого за прием пищи:				29,42		32,28		125,65		912,10		0,25		14,60		0,27		9,98		143,88		383,30		122,70		6,94
Всего за день:				46,22		44,99		236,19		1536,10		0,44		32,05		0,38		11,25		556,81		804,03		249,80		10,69

(ДЛЯ ДОГОВОРИТЕЛЬНЫХ СТОЛОВОЙ)

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норматив- ная технологич- еская таблица (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологич- еской карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетиче- ская цен- ность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	г	Всего	г	г	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe						
5 день																								
Завтрак																								
Макароны запеченные с сыром	180	2008	211	9,83	16,34	37,52	336,5	0,69	0,00	0,149	1,10	127,40	113,50	60,38	1,10									
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,9	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61									
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00									
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3	3,1	15,9	103	0,02	0,5	0,03	0	132	860	112	0									
Итого за прием пищи:				15,43	23,97	83,02	607,40	0,76	0,50	0,20	1,54	271,90	1008,55	136,28	2,71									
Обед																								
Винегрет овощной с сельдью (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с зеленым луком)	80/20	2008	52	4,60	11,60	5,28	144	0,04	12,00	0,200	4,00	38,40	74,80	29,40	1,08									
Суп овощной со сметаной и грибами	200/10/15	2008	95	4,29	4,93	20,29	142,7	0,09	8,82	0,280	0,65	37,30	63,50	21,50	0,95									
Запеканка картофельная с отварным мясом	200	2008	299	17,28	23,36	32,64	409,6	0,22	19,20	0,032	4,96	28,80	209,60	56,00	3,20									
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	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,97	92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24									
Итого за прием пищи:				29,11	40,63	102,58	892,10	0,40	240,02	0,67	10,07	124,38	393,30	119,90	7,47									
Всего за день:				44,54	64,60	185,60	1499,50	1,16	240,52	0,88	11,61	396,28	1401,85	256,18	10,18									

Для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для готовых столовых)

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (оборотная рецептур)	№ рецептуры или технологиче- ской карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче- ская цен- ность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
6 день																					
Завтрак																					
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	7,33		7,03		38,13		245	0,08	1,33	0,040	0,77	130,67	126,33	21,33	1,33			
	200	2008	433	2,90		2,50		24,80		133	0,04	1,00	0,010	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00			
Какао с молоком	30/5/20	2008	2	2,50		4,43		28,85		163,1	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69			
Бутерброд с повидлом	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			
Батон свежий				14,99		14,76		123,28		683,10	0,23	17,81	0,12	1,43	273,57	288,98	110,03	3,92			
Итого за прием пищи: Обед																					
Салат из свеклы с маслом растительным	80	2017	52	1,18		4,80		6,61		74,4	0,02	7,60	0,000	0,30	28,12	32,80	16,72	1,06			
Щи из свежей капусты с картофелем сметаной и курой	200/10/10	2008	84	4,65		5,70		6,48		96,8	0,06	19,40	0,180	0,40	40,20	58,40	20,40	0,80			
Рыба запеченная с картофелем русским	200	2008	235	11,70		8,70		14,48		183	0,12	8,00	0,070	1,10	38,00	160,00	23,00	1,00			
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			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24		0,44		19,97		92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24			
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:				23,17		20,04		96,29		659,50	0,31	35,00	0,28	3,65	153,10	348,70	101,02	5,40			
Всего за день:				38,16		34,80		219,57		1342,60	0,54	52,81	0,40	5,08	426,67	637,68	211,05	9,32			

(ДЛЯ ДОГОВОРИТЕЛЬНЫХ СТОЛБОВ)

Наименование	Выход, г	Техно- логическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологиче- ской карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче- ская цен- ность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
7 день																				
Завтрак																				
Запеканка из творога со свежими молоком	140/20	2008	224	26,50	14,43	35,28	376,4	0,09	0,20	0,009	0,79	276,70	343,30	40,40	1,16					
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,9	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,51					
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,30	0,10	15,20	63	0,00	0,00	0,000	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00					
Апельсин свежий	160	к/к	к/к	2,05	0,45	18,60	86,4	0,06	0,00	0,000	0,42	48,20	32,20	18,20	0,48					
				31,25	19,41	83,68	633,70	0,20	0,20	0,04	1,65	340,40	412,55	73,50	3,25					
Обед																				
Икра морская	80	2008	56	3,04	6,48	6,00	94,4	0,04	4,00	1,200	3,12	25,60	44,80	26,40	0,80					
Суп картофельный с горохом, с приправами	200/15	2008	99	6,77	3,75	26,73	168,3	0,16	4,80	0,170	0,69	44,50	112,70	33,40	1,82					
Горбуша ледяная	200	2016	315	17,68	11,34	25,04	272,8	0,10	25,04	0,004	5,20	76,00	221,70	55,04	2,05					
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	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,97	92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24					
Итого за прием пищи:				30,33	22,11	109,44	758,30	0,36	83,84	1,38	9,87	173,98	444,60	140,84	6,61					
Всего за день:				61,58	41,52	193,12	1392,00	0,56	171,04	1,43	11,52	514,38	857,15	214,34	9,86					

(ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СТОЛБЦОВ)

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологич- еской карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетиче- ская цен- ность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
8 день																							
Завтрак																							
Каша пшеничная молотая с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,55	8,87	42,93	285	0,19	1,25	0,060	0,20	133,61	204,22	56,76	1,52								
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	5,77	2,41	14,64	103	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52								
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1,00	0,010	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00								
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								
Итого за прием пищи:				16,30	13,06	92,51	552,40	0,29	14,36	0,10	0,99	368,41	396,82	88,66	5,68								
Обед																							
Салат "Свеколка" с маслом растительным	80	2008	50	6,40	8,08	12,16	147,2	0,02	5,60	0,020	3,84	38,40	44,80	22,40	1,52								
Суп картофельный с макаронными изделиями, сметаной и курой	200/10/10	2008	100	5,78	5,10	16,28	134,3	0,10	6,42	0,160	0,28	28,00	71,62	22,70	1,08								
Шницель рубленый из говядины с соусом томатным	100	2008	272/364	13,62	14,36	11,98	232,4	0,08	0,20	0,018	3,26	11,40	136,60	22,40	1,84								
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	4,60	37,70	206	0,03	0,00	0,030	0,30	11,00	78,00	26,00	0,60								
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								
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,97	92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24								
Итого за прием пищи:				32,64	32,68	132,29	954,70	0,29	12,22	0,26	9,14	128,68	402,42	124,50	6,98								
Всего за день:				48,94	45,74	224,80	1507,10	0,58	26,58	0,36	10,13	497,09	799,24	213,16	12,66								

(ДЛЯ ДОГOTOВOЧНЫХ СТОЛОВОЙ)

Наименование	Выход г	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологич- еской карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергети- ческая цен- ность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
9 день																							
Завтрак																							
Омлет натуральный	140	2008	214	13,49	21,94	2,54	261,6	0,08	0,00	0,310	3,30	105,90	231,70	17,80	2,60								
	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,9	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61								
Бутерброд с маслом	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	133	0,04	1,00	0,010	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00								
Каша с молоком																							
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,97	92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24								
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3	3,1	15,9	103	0,02	0,5	0,03	0	132	860	112	0								
Итого за прием пищи:				24,03	32,41	77,81	698,30	0,23	1,50	0,38	4,10	373,28	1251,15	163,70	5,45								
Обед																							
Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 01.03. с репатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	80	2008	40	1,28	4,08	6,16	66,5	0,02	21,60	0,024	1,84	39,20	22,40	12,00	0,56								
Суп картофельный с рыбой	200/10	2008	98	4,34	2,81	16,34	107,7	0,10	13,28	0,160	1,56	24,72	91,70	25,00	0,93								
Плов из птицы	200	2017	291	18,02	8,96	36,48	298,4	0,12	14,64	0,300	6,00	44,00	216,00	46,64	2,64								
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								
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,97	92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24								
Батон обогащенный	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	0,61								
микроэlementы				28,48	16,79	121,40	749,90	0,34	51,52	0,48	10,35	128,70	402,60	107,54	6,97								
Итого за прием пищи:				52,51	49,20	199,21	1448,20	0,57	53,02	0,87	14,45	501,98	1653,75	271,34	12,42								
Всего за день:																							

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню работников горного питания (завтрак, обед, стачная еда 173,00 руб., завтрак - 63,00 руб., обед - 110,00 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(для готовых столовых)

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологиче- ской карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергети- ческая цен- ность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
10 день																										
Завтрак																										
Макароны запеченные с сыром	180	2008	211	9,83		16,34		37,52		336,5		0,69		0,00		0,140		1,10		127,40		113,50		10,38		1,10
Бульон с говядиной	30,5/20	2008	2	2,50		4,43		28,85		163,1		0,05		0,48		0,040		0,60		9,90		30,65		11,70		0,69
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,30		0,10		15,20		63		0,00		3,00		0,000		0,00		8,00		10,00		5,00		1,00
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
Итого за прием пищи:				13,11		21,35		94,11		619,00		0,78		15,48		0,18		2,18		164,50		167,35		37,88		5,43
Обед																										
Икра морковная	80	2008	56	3,04		6,48		6,00		94,4		0,04		4,00		1,200		3,12		25,60		44,80		26,40		0,80
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и курдюком	200/10/10	2008	84	4,65		5,70		6,48		96,8		0,06		19,40		0,180		0,40		40,20		58,40		20,40		0,80
Печень по-строгановски	100	2008	256	23,00		14,08		5,50		249,2		0,33		23,40		10,028		5,58		6,00		398,20		23,80		5,65
Рис отварной	150	2008	325	3,70		6,30		32,80		203		0,02		0,00		0,050		0,30		3,00		61,00		19,00		0,60
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 обогатленный	40	к/к	к/к	2,24		0,44		19,97		92,8		0,04		0,00		0,000		0,36		6,88		42,40		10,00		1,24
Итого за прием пищи:				37,23		33,10		102,45		866,20		0,51		96,80		11,47		10,26		102,68		627,80		115,60		9,79
Всего за день:				50,34		54,45		196,56		1485,20		1,29		112,28		11,65		12,44		267,18		795,15		153,48		15,22

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 173,00 руб. (завтрак - 63,00 руб., обед - 110,00 руб.)
 для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
 (для дошкольных столовых)

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологиче- ской карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергети- ческая цен- ность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe								
11 день																										
Завтрак																										
Каши пшеничная котлетная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,53		7,17		41,20		264		0,15		1,33		0,040		1,03		138,67		217,00		44,00		2,67
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	5,77		2,41		14,64		103		0,04		0,11		0,028		0,31		154,60		134,40		14,10		0,52
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50		1,30		22,40		107		0,02		1,00		0,010		0,00		61,00		45,00		7,00		1,00
Португ фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3		3,1		15,9		103		0,02		0,5		0,03		0		132		860		112		0
Итого за прием пищи:				18,80		13,98		94,14		577,00		0,23		2,94		0,11		1,34		486,27		1256,40		177,10		4,19
Обед																										
Салат из огурцов соленных с маслом растительным (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	80	2008	20	2,16		4,08		2,08		53,6		0,02		4,80		0,000		1,84		18,40		22,40		10,40		0,56
Суп овощной со сметаной и грибами	200/10/15	2008	95	4,29		4,93		20,29		142,7		0,09		8,82		0,280		0,65		37,30		63,50		21,50		0,95
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	100	2008	314/366	16,94		13,40		15,96		252		0,09		14,40		0,130		3,28		79,80		152,40		35,00		1,86
Картофельное пюре	150	2008	335	3,10		5,40		20,30		141		0,14		5,00		0,040		0,20		47,00		85,00		29,00		1,10
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5		0,1		34		141		0,02		12		0		0,1		18		12		7		0,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24		0,44		19,97		92,8		0,04		0,00		0,000		0,36		6,88		42,40		10,00		1,24
Итого за прием пищи:				29,23		28,35		112,60		823,10		0,40		45,02		0,45		6,43		207,38		377,70		112,90		5,91
Всего за день:				48,03		42,33		206,74		1400,10		0,63		47,96		0,56		7,77		693,65		1634,10		290,00		10,10

Индивидуальное сбалансированное меню районной группы питания (завтрак, обед) стоимостью 173,00 руб. (завтрак - 63,00 руб., обед - 110,00 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(для готовых 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	г		Всего	г		Всего	г			B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
12 день																								
Завтрак																								
Запеканка рисовая из творога с молоком стученым	140/20	2008	193	9,39			12,34			52,76			361,3	0,07	0,20	0,100	1,16	106,20	170,40		33,68			1,16
Ватерфорд с маслом	30/5	2008	1	2,40			4,43			14,60			107,9	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05		9,90			0,61
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,30			0,10			15,20			63	0,00	3,00	0,000	0,00	8,00	10,00		5,00			1,00
Ванна 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
Итого за прием пищи:				14,35			17,67			114,06			674,20	0,18	18,20	0,16	1,66	133,70	249,45		111,58			3,67
Обед																								
Салат из свежих овощей с маслом растительным и сельдереем	80/20	2017	52	4,56			6,51			6,73			104	0,04	7,60	0,006	0,64	42,52	78,80		31,00			1,34
Расходники "Ленинградский" со сметаной	200/10	2008	91	2,40			4,86			13,72			109,32	0,09	6,42	0,170	0,20	28,80	64,50		21,70			0,82
Голубцы домашние	200	2016	315	17,68			11,34			25,04			272,8	0,10	25,04	0,004	5,20	76,00	221,70		55,04			2,05
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
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24			0,44			19,97			92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40		10,00			1,24
Батон обогащенный	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:				30,28			23,65			114,21			791,42	0,34	39,06	0,21	7,89	194,10	462,50		148,64			6,75
Всего за день:				44,63			41,22			228,27			1465,62	0,52	57,26	0,37	9,55	327,80	711,95		260,22			10,42
Итого за 12 дней средним:				48,87			48,81			206,11			1459,26	0,70	102,99	1,55	10,47	470,24	1039,56		231,27			11,55
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 Кутыжной М.П.
- Сборник рецептов на пропуск для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва. Дети плюс 2016. Редакция Мотыльковой М.П., Тугельская В.А.
- Сборник рецептов на пропуск для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва. Дети плюс 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Мотыльковой М.П., Тугельская В.А.