


 Директор ГБОУ «Северная столица»  
 Республика Саха (Якутия)  
 г. Якутск

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню диетического питания (комплексный обед) стоимостью 173,00 руб.  
 для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга  
 (для подготовочных столовых)

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	Mg	Fe						
1 день																								
Обед																								
Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 01.03. с рецептом дукон, с 01.03. с другим рецептом)	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 микропшеницей и зеленью 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 виде Углекислого	200		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 виде углекислого	35		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	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 микроулучшителями	30		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	708,10	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	708,10	171,63		10,51		


 Общественный директор  
 ООО "Северная Столица"  
 Левин Д.А.

**КАЛЕНДАРНО-МЕНЮ РАЦИОНАЛЬНОГО МЕНЮ РАЦИОНА ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (комплексный обед) стоимостью 173,00 руб.**  
**для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга**  
**с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**  
**(для дошкольных столовых)**

Наименование	Выход, г	Техно- логическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологич- еской карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергети- ческая цен- ность, ккал	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
																			(мг)	(мг)
2 день																				
Обед																				
Выпечка овощная(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 грибами	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 двухдневное сбалансированное меню районов горного питания (комплексный обед) стоимостью 173,00 руб.**  
 для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга  
 (для подготовочных столовых)

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (оборудование рецептур)	№ 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	Mg	Fe					
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		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		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50		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	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		

**Психическое двухкельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 173,00 руб.**  
 для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга  
 (для готовочных столовых)

Наименование	Выход, г	Технодо- 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	Всего г	Всего г	Всего г	B <sub>1</sub>	C		A	E	Ca	P	Mg	Fe			
4 день																			
Обед																			
Огушен 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				
Борш с картофелем, 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				
Пшеница ржаная с 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				
Каши 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	2,26	0,80	31,50	142	0,06	15,00	0,030	0,06	12,00	42,00	63,00	0,90				
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный	50		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 микронутриентами	30		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				

(ИМ ДОТОВОИХ СТОЛОВ)

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (оборотник рецептур)	№ рецептуры или технологиче- ской карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетиче- ская цен- ность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Всего	г	г	Всего	г	г	В <sub>1</sub>	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe							
5 день																									
Обед																									
Винегрет овощной с сельдью(до 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			6,60	6,00	20,00	158	0,08	2,73	46,200	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21										
Пюре	100			7,50	9,80	74,40	417	0,08	0,60	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			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										

**Циклическое двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 173,00 руб.  
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга  
(для подготовочных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборная рецептура)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
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				
Шш 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				
Винегр свежий	150			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			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			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 двухдневное сбалансированное меню рациона горячего питания (комплексный обед) стоимостью 173,00 руб.**  
**для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга**  
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга  
 (для подготовочных столовых)

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологиче- ской кар- ты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергети- ческая цен- ность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
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 грибами	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
Горбуша 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	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	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	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 двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 173,00 руб.**  
**для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга**  
**с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**  
**(для дополнительных столовых)**

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергети- ческая цен- ность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Всего г	г	Всего г	г	Всего г	В <sub>1</sub>		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
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				
Шиншег, 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 курлы	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	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	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 микроулучшителями	30		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				

**Индивидуальное сбалансированное меню рациона горячего питания (комплексный обед) стоимостью 173,00 руб.**  
**для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга**  
**с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**  
**(для дошкольных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергети- ческая цен- ность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe								
9 день																										
Обед																										
Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 01.03. с рецептом лука, 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
Плов 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			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			0,00		0,03		20,50		82		0,07		0,00		0,05		0,54		9,00		33,60		5,40		0,40
Хлеб ржаное-пшеничный обогащенный	50			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 микронутриентами	30			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

**для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**  
(для готовящихся столовых)

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая 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	Всего	г	Всего	г		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
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
Шп 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
Пюре 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
Молоко свежее	120		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	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	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:				43,35		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

для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга  
(для готовящихся столовых)

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая 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		
11 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		
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		18,32		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		
Компот из апельсинов	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	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	7,50		9,80		74,40		417	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50		к/к	2,80		0,55		24,06		116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,80	1,55		
Батон обогащенный микроэлементами	30		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		

**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	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)				Fe
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg				
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 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			
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	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	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 микронутриентами	30		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 средним:				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 Кутиней М.П.

- Сборник рецептов на продукты для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Москва Делта плюс 2016, Редакция Мясильного М.П., Тугелькина В.А.

- Сборник рецептов на продукты обогащающиеся во всех образовательных учреждениях Москва Делта плюс 2017, Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Мясильного М.П., Тугелькина В.А.