

Согласовано

С. И. Р.



Центральное двухцелевое бюджетное учреждение образования «Центральный институт повышения квалификации и переподготовки работников образования»
 для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга



Утверждаю

Генеральный директор
 ООО «Северная Столица»

Левин Д.А.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (оборудование рецептур)	№ рецептур или технологическая карта	Единицы			Эквивалентная стоимость, коэф.	Витаминные (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего	г	Всего		г	Всего	г	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
1 день																	
Завтрак																	
Омлет натуральный	170	2008	214	15,40	16,05	19,09	282,41	0,09	0,00	0,38	4,01	128,59	281,35	21,62	3,15		
Булочка с повидлом	30/5/20	2008	2	1,69	3,63	29,28	156,5	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69		
Чай с молоком и сахаром	200	2021	54-4гн	1,60	1,40	8,60	53,5	0,01	0,30	0,007	0,00	57,30	46,30	9,90	0,80		
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36		
Магазин свежий	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00	0,06	26,70	0,00	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15		
Итого за прием пищи:	555			21,15	21,96	81,61	608,76	0,24	27,48	0,43	5,17	238,49	397,80	59,12	5,15		
Обед																	
Помидор свежий(кусочком)	80	2021	54-3а	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,008	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54		
Суп картофельный с макаронами извешими, курицей и сметаной	200/10/5	2008	100	3,65	3,35	19,10	121,15	0,08	6,40	0,155	0,25	23,60	65,57	22,25	1,07		
Каша рисово-пшеничная из свинины	250	2017	259	17,40	20,70	20,51	337,94	0,04	0,00	0,06	2,20	10,00	154,00	20,00	2,00		
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0	0	22	88	0,04	50	0,008	0,2	16	292	20	0,54		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40		
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36		
Итого за прием пищи:	820			25,14	25,24	97,69	718,68	0,28	71,40	0,23	3,83	71,44	594,37	89,40	5,91		
Всего за день:	1375			46,29	47,20	179,30	1327,44	0,52	98,88	0,66	9,00	309,93	992,17	148,52	11,06		

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационное горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 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	Технологическая карта продукции-сырья (сборник рецептур)	Де рецептура или технологи ческая карта	Велики		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
2 день																				
Завтрак																				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,20	6,82	33,92	230	0,17	1,32	0,050	0,26	142,96	228,63	70,10	2,64					
Булочка с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52					
Колбасный напиток с молоком	200	2021	54-23гн	3,80	3,50	15,68	100,4	0,004	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38					
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	56,4	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64					
Итого за прием пищи:	595			17,01	13,96	76,78	501,05	0,25	14,08	0,09	1,05	485,51	509,98	133,38	7,18					
Обед																				
Винегрет с растительным маслом (до 01,03 с ржаным хлебом, с 01,03 с другим хлебом)	80	2021	54-16а	1,00	7,10	5,40	89,5	0,02	3,01	0,200	3,62	16,00	29,00	13,00	0,60					
Суп картофельный с рыбой	200/20	2008	98	4,24	2,75	15,97	105,25	0,098	12,98	0,156	1,53	24,16	89,62	24,43	0,91					
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					
Рис отварной с овощами	150	2016	334	3,00	4,30	27,13	159,25	0,04	0,78	0,000	0,20	11,31	72,02	25,35	0,58					
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1хн	0,50	0,00	19,80	81	0,00	0,00	0,015	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10					
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40					
Биток обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36					
Итого за прием пищи:	845			31,17	30,66	120,42	881,75	0,34	32,77	0,51	9,80	208,91	453,44	121,53	6,07					
Всего за день:	1440			48,18	44,62	197,20	1382,80	0,59	46,85	0,61	10,85	664,42	963,42	254,91	13,25					

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационалов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
 для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с наименьшей его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептура или технологи- ческой карты	Витамин		Энергетиче- ская цен- ность, ккал	Витаминная (мг)						Минеральные вещества (мг)		
				Всего г	Всего г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
3 день															
Завтрак															
Заправка из творога со сливочным маслом	160	2008	224	16,60	13,70	35,70	332	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	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,9	0,00	1,16	0,000	0,01	6,90	8,50	4,60	0,80
Поруг питательный фруктовый в пид. упаковке примазывали, масляни доп жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,7	104,1	0,02	2,88	0,023	0	196,2	100,8	6	0,18
Итого за прием пищи:	610			21,82	23,38	68,70	571,90	0,16	4,24	0,07	1,24	487,30	479,65	60,90	2,75
Обед															
Салат "Столичный"	80	2018	74	6,08	8,50	10,12	141,30	0,06	2,18	0,15	2,26	17,29	124,26	39,95	1,00
Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	200/10/5	2008	91	4,57	4,84	13,40	115,16	0,08	7,98	0,210	0,25	20,86	72,75	22,58	1,05
Котлета рыбная с соусом томатным	100	2008	239/364	9,88	10,64	18,91	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	5,30	20,30	141	0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	83,00	29,00	1,10
Соус фруктовый яблочный	200	2008	442	0,2	0,26	22,3	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб ржанко-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Бacon обогащенный микроулучшителями	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	820			27,26	30,61	118,83	859,01	0,47	19,36	0,48	7,83	159,99	528,61	133,48	9,19
Всего за день:	1430			49,08	53,99	187,53	1430,91	0,63	23,60	0,54	9,07	647,29	1008,26	194,38	11,94

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационалов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 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 готовочных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептура или технологическая карта	Витки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
4 день																			
Завтрак																			
Плов из птицы	150	2017	291	12,51	6,71	27,34	219,80	0,11	4,90	0,02	0,41	27,07	142,00	40,45	1,40				
Бульброд с повидлом	305/20	2008	2	1,69	3,63	29,28	156,5	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69				
Каша с молоком	200	2021	54-21гн	4,50	4,35	12,50	107,2	0,04	0,68	0,017	1,10	143,00	130,00	34,30	1,10				
Вални свежий	200	к/к	к/к	3,01	1,07	42,00	189	0,08	20,00	0,040	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20				
Итого за прием пищи:	605			21,71	15,76	111,12	672,50	0,28	26,06	0,12	2,19	195,97	358,65	170,45	4,39				
Обед																			
Огурец свежий (кусочком)	80	2021	54-2з	0,45	0,08	1,50	8,47	0,02	6,00	0,01	4,08	13,80	25,20	8,40	0,36				
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	200/5	2008	76	2,43	3,95	9,46	83,6	0,06	8,78	0,165	0,13	38,80	49,45	20,45	1,03				
Шницель рубленый из говядины с соусом томатным	120	2008	272/264	15,24	16,40	13,88	264,8	0,08	0,40	0,036	3,64	13,20	168,00	25,60	2,08				
Рыбу окешное (3 варшав)	150	2008	351	4,20	8,20	15,70	153,6	0,70	13,20	0,900	0,50	52,80	105,60	31,20	1,32				
Кисель из кураги	200	2008	406	0,70	0,10	37,00	151	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40				
Вални обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36				
Итого за прием пищи:	830			26,45	29,80	111,34	820,22	0,96	28,38	1,11	10,21	160,04	439,45	115,80	6,95				
Всего за день:	1435			48,16	45,56	222,46	1492,72	1,24	54,44	1,23	12,40	356,01	798,10	286,25	11,34				

**Индивидуальное сбалансированное меню районов Горного питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
 для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Всего, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептура или технологическая карта	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витаминизация							Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
5 день																				
Завтрак																				
Макаронны запеченные с сыром	160	2008	211	8,73	10,50	36,30	274,6	0,69	0,00	0,140	1,10	127,40	113,50	10,38	0,98					
Зефир витаминизированный в инд. упаковке	35	к/к	к/к	0,03	0,03	27,90	112	0,07	0,00	0,05	0,54	8,75	4,20	2,10	0,49					
Чай с сахаром	200	2021	54-гн	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00					
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производства, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,7	104,1	0,02	2,88	0,023	0	196,2	100,8	6	0,18					
Итого за прием пищи:	605			11,48	15,78	82,40	517,50	0,78	2,88	0,21	1,64	337,35	226,50	22,48	2,65					
Обед																				
Салат из капустной капусты (доп 01.03. с речными рыбами, с 01.03. с рыбом донным)	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 овощной со сметаной и грибами	200/5/15	2008	95	4,16	4,18	20,11	134,6	0,09	8,80	0,15	0,62	32,90	60,45	21,05	0,94					
Запеченная картошка с мясом	250	2008	299	17,60	25,20	40,80	460,40	0,28	24,00	0,04	6,20	36,00	262,00	70,00	4,00					
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0	0	22	88	0,04	50	0,008	0,2	16	292	20	0,54					
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40					
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36					
Итого за прием пищи:	825			26,47	34,53	122,87	908,25	0,51	104,40	0,23	9,62	137,54	704,05	138,20	7,80					
Всего за день:	1430			37,95	50,31	205,27	1425,75	1,29	107,28	0,44	11,26	474,89	930,55	160,68	10,45					

**Циклическое двухдневное сбалансированное меню рационал горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептура или технологической карты	Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
				Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe							
6 день														Завтрак									
Омлет на нежирном масле	150	2008	290	16,70	25,50	28,60	410,00	0,42	51,00	11,97	8,70	18,00	468,00	30,00	12,00								
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,10	5,30	10,10	112,5	0,08	3,00	0,020	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00								
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52								
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	56,4	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64								
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36								
Итого за прием пищи:	570			29,46	35,01	78,98	748,50	0,61	66,11	12,02	9,85	449,50	824,10	87,80	17,52								
Обед																							
Салат из свежих овощей	80	2021	54-133	1,10	3,60	6,10	61,20	0,01	3,04	0,00	0,56	26,00	29,00	15,00	0,90								
Ци-ци свежий капуста с картофелем, курицей и сметаной	200/105	2008	84	4,65	5,70	6,48	95,8	0,06	19,40	0,180	0,40	40,20	58,40	20,40	0,80								
Рыба запеченная	100	2008	233	12,20	10,80	17,40	216	0,00	0,00	0,080	3,20	22,00	174,00	8,00	0,60								
Картофель отварной	150	2008	333	2,90	4,70	23,50	148,00	0,15	21,00	0,04	0,20	21,00	79,00	30,00	1,20								
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,2	0,26	22,3	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8								
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40								
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36								
Итого за прием пищи:	820			24,48	26,13	109,58	771,75	0,32	47,44	0,30	5,32	136,64	421,60	96,55	8,06								
Всего за день:	1390			53,94	61,14	188,56	1520,25	0,93	113,55	12,33	15,17	586,14	1245,70	184,35	25,58								

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районной горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 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 технологии часовой карты	Велич		Жир		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витаминизация						Минеральные вещества (мг)		
				г	г	г	г	г	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
7 день																			
Завтрак																			
Заправка на творога со стуженым молоком	160	2008	224	16,60	13,70	35,70	332	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				
Какао с молоком	200	2021	54-21 гн	4,50	4,35	12,50	107,2	0,04	0,68	0,017	1,10	143,00	130,00	34,30	1,10				
Ваниль свежий	200	к/к	к/к	3,01	1,07	42,00	189	0,08	20,00	0,040	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20				
	595			26,51	23,55	104,80	736,10	0,26	20,88	0,10	2,41	443,20	556,35	168,60	4,07				
Обед																			
Помидор свежий (сусеком)	80	2021	54-3з	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,008	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54				
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				
Виточки по-белорусски	100	2008	289	21,00	22,40	1,20	290	0,06	0,00	0,020	3,20	18,00	206,00	24,00	4,00				
Каша гречневая (сухая)	150	2008	346	3,80	4,30	9,80	93,00	0,04	27,00	0,11	0,30	90,00	59,00	29,00	1,20				
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1кн	0,50	0,00	19,80	81	0,00	0,00	0,015	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40				
Хлеб обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36				
Итого за прием пищи:	820			36,16	31,64	93,61	803,99	0,38	46,80	0,33	5,42	224,34	464,80	115,55	9,42				
Всего за день:	1415			62,67	55,19	198,41	1539,99	0,64	67,68	0,43	7,83	667,54	1020,85	284,15	13,49				

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационал горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технико-гигиенические и нормативно-документальные (оборник рецептур)	№ рецептура или технология českой кухни	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
8 день													Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,51	5,24	42,86	253	0,19	1,25	0,060	0,20	133,61	204,22	56,76	1,52					
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	153,40	151,90	0,32	0,52					
Кефирный напиток с молоком	200	2021	54-23гн	3,80	3,50	15,88	109,4	0,004	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38					
Апельсин свежий	160	к/к	к/к	1,44	0,32	12,96	60,48	0,06	84,00	0,000	0,42	48,20	32,20	18,20	0,48					
Итого за прием пищи:	605			18,29	12,23	86,14	528,13	0,29	86,01	0,10	0,93	473,96	522,07	113,66	3,90					
Обед																				
Салат "Салатка"	80	2008	50	6,40	8,08	12,16	147,20	0,02	5,60	0,02	3,84	38,40	44,80	22,40	1,52					
Суп картофельный с макарошками изваренными, курицей и сметаной	200/10/5	2008	100	3,65	3,35	19,10	121,15	0,08	6,40	0,155	0,25	23,60	65,57	22,25	1,07					
Тертая рыба	100	2021	54-12р	14,10	2,60	8,60	114,30	0,07	0,32	0,02	1,68	25,00	168,00	24,00	0,70					
Рату овощей (3 варианта)	150	2008	351	4,20	8,20	15,70	153,6	0,70	13,20	0,900	0,50	52,80	105,60	31,20	1,32					
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,2	0,26	22,3	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8					
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40					
Борого обогащенный минерализованный	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36					
Итого за прием пищи:	820			31,98	23,56	111,66	787,08	0,97	29,52	1,10	7,23	167,24	465,17	123,08	9,17					
Всего за день:	1425			50,27	35,79	197,80	1315,13	1,27	115,53	1,21	8,16	641,20	987,24	236,66	13,07					

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

Наименование	Выход, г	Технико-гигиенические и нормативные документы (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологии чешской кухни	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	
9 день																			
Завтрак																			
Омлет натуральный	170	2008	214	15,40	16,95	19,09	282,41	0,09	0,00	0,38	4,01	128,59	281,35	21,62	3,15				
Зеленый витаминизированный в инд. упаковке	35	к/к	к/к	0,03	0,03	27,90	112	0,07	0,00	0,05	0,54	8,75	4,20	2,10	0,49				
Чай с сахаром и лимонком	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,9	0,00	1,16	0,000	0,01	6,90	8,50	4,60	0,80				
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36				
йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке произведена масса доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,7	104,1	0,02	2,88	0,023	0	196,2	100,8	6	0,18				
Итого за прием пищи:	650			19,90	21,90	78,49	590,76	0,21	4,04	0,45	4,92	346,14	414,35	38,22	4,98				
Обед																			
Салат "Столичный"	80	2018	74	6,08	8,50	10,12	141,30	0,06	2,18	0,15	2,26	17,29	124,26	39,95	1,00				
Суп овощной со сметаной и грибами	200/5/15	2008	95	4,16	4,18	20,11	134,6	0,09	8,80	0,15	0,62	32,90	60,45	21,05	0,94				
Голубцы капустные	247	2016	315,00	19,11	13,75	29,19	317,55	0,21	26,70	0,05	0,87	89,75	242,62	61,40	2,30				
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	21,90	114	0,01	2,00	0,000	0,20	7,00	4,00	4,00	1,00				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40				
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36				
Итого за прием пищи:	822			32,98	27,70	121,12	866,20	0,45	39,68	0,36	4,71	160,38	498,53	141,55	7,00				
Всего за день:	1472			52,88	49,60	199,61	1456,96	0,66	43,72	0,81	9,64	506,52	912,88	179,77	11,98				

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационального горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептура или технологическая карта	Витамин			Минеральные вещества (мг)								
				Витамин В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Витки	Журы	Углюды	Энергетическая ценность, ккал.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
				Всего	г										
10 дней															
Завтрак															
Макаронны запеченные с сыром	160	2008	211	8,73	10,50	36,30	274,6	0,69	0,00	0,140	1,10	127,40	113,50	10,38	0,98
Бутерброд с помидом	300/20	2008	2	1,69	3,63	29,28	156,5	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69
Чай с молоком и сахаром	200	2021	54-4тн	1,60	1,40	8,60	53,5	0,01	0,30	0,007	0,00	57,30	46,30	9,90	0,80
Яблоко свежие	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	56,4	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за прием пищи:	565			12,49	16,00	86,72	541,00	0,79	12,78	0,19	2,18	213,80	203,65	42,78	5,11
Обед															
Виттерг с растительным маслом (по 01.03 с рецептам журы, с 01.03 с другим значением)	80	2021	54-16з	1,00	7,10	5,40	89,5	0,02	3,01	0,100	3,62	16,00	29,00	13,00	0,60
Ци на свежей капуста с картофель, лукой и сметаной	200/10/5	2008	84	4,65	5,70	6,48	95,8	0,06	19,40	0,180	0,40	40,20	58,40	20,40	0,80
Терпиги на говядины с соусом томатным	100/50	2008	285/65	12,9	15,1	19,1	264	0,05	3	0,15	2,3	14	154	25	2,2
Каша гречневая рассычатая	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
Кисель на кураги	200	2008	406	0,70	0,10	37,00	151	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40
Хлеб ржанко-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Витон обогащенный микроутириентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	870			26,28	33,67	139,48	965,05	0,26	25,41	0,46	8,48	122,64	410,60	114,55	6,36
Всего за день:	1435			38,77	49,67	226,20	1506,05	1,05	38,19	0,65	10,66	336,44	614,25	157,33	11,47

**Циклическое двухдневное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.)
 для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептура или технологии чешской кухни	Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
				Всего	г	г	Всего	г	г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
11 день																				
Завтрак																				
Пудинг из творога с соусом лимонным(сливочный)	170	2008	225	20,28	15,34	32,90	351,00	0,09	0,00	0,14	0,78	193,70	265,20	33,80	1,56					
Взваренная с сахаром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52					
Корейский напиток с молоком	200	2021	54-23гчн	3,80	3,50	15,68	100,4	0,004	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38					
Пирог питетский фруктовый в яич. уткевке прополисница, маселца доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,7	104,1	0,02	2,88	0,023	0	196,2	100,8	6	0,18					
Итого за прием пищи:	620			31,14	27,26	74,92	669,75	0,15	3,64	0,21	1,09	683,25	634,15	92,28	3,64					
Обед																				
О-ршеч свежий (квасочек)	80	2021	54-22	0,45	0,08	1,50	8,47	0,02	6,00	0,01	4,08	13,80	25,20	8,40	0,36					
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	200/5	2008	76	2,43	3,95	9,46	83,6	0,06	8,78	0,165	0,13	38,80	49,45	20,45	1,03					
Рыба запеченная	100	2008	233	12,20	10,80	17,40	216	0,00	0,00	0,080	3,20	22,00	174,00	8,00	0,60					
Картофельное пюре	150	2008	335	3,10	5,30	20,30	141	0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10					
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0	0	22	88	0,04	50	0,008	0,2	16	292	20	0,54					
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40					
Батон обогащенный микроулучшителями	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36					
Итого за прием пищи:	810			21,61	21,20	104,46	695,82	0,34	69,78	0,30	8,57	151,04	692,85	101,00	5,39					
Всего за день:	1430			52,75	48,46	179,38	1365,57	0,49	73,42	0,51	9,66	834,29	1327,00	193,28	9,03					

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 242,20 руб. (завтрак - 96,90 руб., обед - 145,30 руб.) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептура или технологии чешской кухни	Велики		Жидры		Угледола		Энергетическая ценность, ккал.	Витаминная (мг)						Минеральное вещество (мг)		
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
12 день																			
Завтрак																			
Каша из пшеницы и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	200	2008	190	6,16	6,37	26,73	189	0,10	2,00	0,080	0,20	182,00	172,00	34,00	0,00				
Вутерброд с мясом	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	2021	54-гн	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00				
Магазинный сахар	100			0,81	0,31	11,54	52,00	0,06	26,70	0,00	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15				
Йогурт (фруктовый в нап. упаковке производимый заводом для жидра 2,5%)	125			2,8	2,5	13	85,6	0,04	0,5	0,03	0	136	106,2	16,25	0,1				
Итого за прием пищи:	660			12,37	13,61	72,37	461,30	0,25	29,20	0,14	0,84	367,50	333,25	76,15	1,86				
Обед																			
Салат из капустной кочерыжки (до 01.03. с репчатый лук, 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				
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2008,00	91,00	2,27	4,11	14,12	102,40	0,09	6,40	0,17	0,20	24,40	61,45	21,25	0,81				
Пельмени по-строговски	100,00	2008,00	256,00	14,60	12,45	13,85	225,00	0,33	12,97	9,48	1,20	24,22	362,85	22,91	7,77				
Рис отварной	150,00	2008,00	325,00	3,70	6,30	32,80	203,00	0,02	0,00	0,05	0,30	3,00	61,00	19,00	0,60				
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 ржанко-пшеничный обогащенный	45			1,78	0,50	20,70	94,4	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40				
Хлеб обогащенный микроэлементами	30			1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36				
Итого за прием пищи:	815			25,48	28,21	128,63	869,65	0,55	42,97	9,72	4,50	111,26	578,90	94,31	12,80				
Всего за день:	1475			37,85	41,82	201,00	1330,95	0,80	72,17	9,87	5,34	478,76	912,15	170,46	14,36				
Итого за 12 дней среднее:				48,23	48,61	198,56	1424,54	0,84	71,28	2,44	9,92	541,95	976,05	204,23	13,09				
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 Кутенковой М.Н.
- Сборник рецептов для продукции для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва Деми плюс 2016. Редакция Мордильного М.П., Тугельяна В.А.
- Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Деми плюс 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Мордильного М.П., Тугельяна В.А.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -18 изд. СПб.: Профит, 2018. -776 с. Составители: Голунова Д.Е., Дюбина М.Т.
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей. Новосибирск 2021. 288 с.