



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
 для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (осень-зима)**

| Наименование | Вес блюда, г.* | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/* | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|----------------|--|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 1 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с яйцом | 20/15 | УСП | ТК № 114 | 4,05 | 2,90 | 10,15 | 82,30 |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 2012 | ТК № 207 | 12,40 | 13,30 | 30,30 | 291,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 2012 | ТК № 392 | 0,10 | 0,00 | 6,60 | 26,50 |
| Яблоко свежее | 150 | УСП | ТК № 010 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |
| Печенье сахарное | 30 | УСП | ТК № 122 | 2,30 | 2,90 | 22,30 | 125,10 |
| Итого за прием пищи: | 585 | | | 19,45 | 19,70 | 84,05 | 595,40 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат "Витаминный" | 100 | 1996 | ТК № 27 | 1,20 | 5,20 | 9,50 | 90,00 |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 200/ 20 | 2012 | ТК № 81 | 5,99 | 4,52 | 23,33 | 156,67 |
| Биточки рыбные (запеченные) с соусом сметанным с томатом и луком | 100/30 | 2012 | ТК №255/357 | 13,50 | 6,50 | 11,00 | 159,20 |
| Пюре картофельное | 150 | 2012 | ТК №321 | 3,10 | 4,80 | 20,44 | 137,30 |
| Кисель из кураги | 200 | УСП | ТК № 063 | 1,00 | 0,10 | 23,50 | 99,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 30 | УСП | ТК № 056 | 2,00 | 0,30 | 12,70 | 61,20 |
| Зефир | 30 | УСП | ТК № 123 | 0,20 | 0,00 | 23,20 | 94,90 |
| Итого за прием пищи: | 740 | | | 26,99 | 21,42 | 123,67 | 798,77 |
| Всего за день: | | | | 46,44 | 41,12 | 207,72 | 1394,17 |

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

| Наименование | Вес блюда, г* | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/* | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|---------------|--|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 2 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 20/5/15. | 2008 | ТК № 2 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132,00 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 2012 | ТК №237 | 24,80 | 17,10 | 24,30 | 350,00 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | УСП | ТК № 066 | 3,80 | 3,50 | 11,10 | 90,80 |
| Мандарин свежий | 100 | УСП | ТК № 052 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
| Итого за прием пищи: | 520 | | | 30,60 | 25,10 | 64,90 | 610,80 |
| Обед | | | | | | | |
| Помидор свежий | 100 | УСП | ТК № 107 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,10 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, зеленью петрушки | 200/20/10/1 | 2012 | ТК № 67 | 7,45 | 10,11 | 65,84 | 112,39 |
| Котлета рубленая из птицы с соусом молочным | 100 | 2011 | ТК № 296 | 10,40 | 13,20 | 9,70 | 202,80 |
| Рис отварной | 150 | 2008 | ТК № 325 | 3,69 | 6,27 | 32,67 | 202,19 |
| Напиток из замороженных ягод черной смородины | 200 | УСП | ТК № 117 | 0,10 | 0,10 | 24,90 | 103,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 30 | УСП | ТК № 056 | 2,00 | 0,30 | 12,70 | 61,20 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 15 | УСП | ТК № 004 | 1,10 | 0,40 | 7,70 | 39,30 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке | 125 | УСП | ТК № 060 | 3,50 | 3,10 | 5,60 | 70,60 |
| Итого за прием пищи: | 331 | | | 29,34 | 33,68 | 162,91 | 815,58 |
| Всего за день: | | | | 59,94 | 58,78 | 227,81 | 1426,38 |

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

| Наименование | Вес блюда, г.* | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/* | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|----------------|--|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 4 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 20/5/15. | 2008 | ТК № 2 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132,00 |
| Омлет с сыром | 150 | 2008 | ТК № 215 | 17,40 | 27,00 | 2,50 | 323,80 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/10 | 2012 | ТК № 393 | 0,09 | 0,01 | 9,44 | 38,57 |
| Яблоко свежее | 150 | УСП | ТК № 010 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |
| Итого за прием пищи: | 550 | | | 19,29 | 31,91 | 48,64 | 564,87 |
| Обед | | | | | | | |
| Помидор свежий | 100 | УСП | ТК № 107 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,10 |
| Суп картофельный с рыбой с зеленью укропа | 200/20/1. | 2011 | ТК № 92 | 6,80 | 2,90 | 15,70 | 116,00 |
| Котлета "Здоровье" | 100 | 2014 | ТК № 95 | 15,00 | 12,20 | 8,00 | 203,00 |
| Капуста тушеная (свежая) с зеленью петрушки | 180/1 | 2008 | ТК № 346 | 4,61 | 7,50 | 129,60 | 138,24 |
| Напиток клюквенный | 200 | 2008 | ТК № 437 | 0,10 | 0,10 | 24,30 | 99,90 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 30 | УСП | ТК № 056 | 2,00 | 0,30 | 12,70 | 61,20 |
| Пирожок с творогом | 60 | 2013 | ТК № 701 | 8,30 | 5,40 | 27,50 | 192,00 |
| Итого за прием пищи: | 861 | | | 37,91 | 28,60 | 221,60 | 834,44 |
| Всего за день: | | | | 57,20 | 60,51 | 270,24 | 1399,31 |

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

| Наименование | Вес блюда, г.* | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/* | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|----------------|--|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 5 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 5/15. | УСП | ТК № 118 | 1,10 | 4,40 | 7,70 | 75,60 |
| Пудинг из творога (запеченный) | 130 | 2012 | ТК № 235 | 20,40 | 14,60 | 31,90 | 344,80 |
| Соус молочный (сладкий) для подачи к блюду | 50 | 2008 | ТК № 367 | 0,90 | 2,30 | 6,51 | 50,10 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | УСП | ТК № 066 | 3,80 | 3,50 | 11,10 | 90,80 |
| Мандарин свежий | 100 | УСП | ТК № 052 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
| Итого за прием пищи: | 500 | | | 27,00 | 25,00 | 64,71 | 599,30 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с зеленым луком | 100 | 2008 | ТК № 20 | 2,70 | 5,10 | 2,60 | 67,00 |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной | 200/20/20 | 2012 | ТК № 57 | 4,93 | 7,25 | 10,31 | 126,48 |
| Печень по-строгановски | 100 | 2011 | ТК №255 | 13,60 | 9,90 | 3,60 | 180,50 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 2008 | ТК № 209 | 5,43 | 4,66 | 30,94 | 188,18 |
| Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | УСП | ТК № 097 | 1,00 | 0,20 | 19,80 | 86,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 30 | УСП | ТК № 056 | 2,00 | 0,30 | 12,70 | 61,20 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 15 | УСП | ТК № 004 | 1,10 | 0,40 | 7,70 | 39,30 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке | 125 | УСП | ТК № 060 | 3,50 | 3,10 | 5,60 | 70,60 |
| Итого за прием пищи: | 961 | | | 34,26 | 30,91 | 93,25 | 819,26 |
| Всего за день: | | | | 61,26 | 55,91 | 157,96 | 1418,56 |

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

| Наименование | Вес блюда, г*. | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/* | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энер-гетическая ценность, ккал. |
|---|----------------|--|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 6 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с яйцом | 20/15 | УСП | ТК № 114 | 4,05 | 2,90 | 10,15 | 82,30 |
| Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 2008 | ТК № 189 | 6,60 | 9,70 | 24,40 | 210,80 |
| Чай с сахаром | 200 | 2012 | ТК № 392 | 0,10 | 0,00 | 6,60 | 26,50 |
| Печенье овсяное | 50 | УСП | ТК № 124 | 3,20 | 7,00 | 34,80 | 201,90 |
| Апельсин свежий | 150 | УСП | ТК № 100 | 1,40 | 0,30 | 12,20 | 64,50 |
| Итого за прием пищи: | 640 | | | 15,35 | 19,90 | 88,15 | 586,00 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров с луком зеленым | 100 | 2012 | ТК № 14 | 1,09 | 6,10 | 3,40 | 73,70 |
| Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной | 200/20/10 | 2012 | ТК № 76 | 5,83 | 6,25 | 17,02 | 132,20 |
| Котлета любительская рыбная | 100 | 2008 | ТК № 241 | 16,40 | 6,60 | 6,00 | 150,00 |
| Картофель отварной | 150 | 2008 | ТК № 123 | 2,88 | 0,58 | 22,77 | 108,10 |
| Компот из замороженной вишни | 200 | УСП | ТК № 099 | 0,50 | 0,20 | 13,20 | 53,90 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 30 | УСП | ТК № 056 | 2,00 | 0,30 | 12,70 | 61,20 |
| Сдоба обыкновенная | 75 | 2008 | ТК № 464 | 5,40 | 3,15 | 39,90 | 211,50 |
| Итого за прием пищи: | 776 | | | 34,10 | 23,18 | 114,99 | 790,60 |
| Всего за день: | | | | 49,45 | 43,08 | 203,14 | 1376,60 |

**Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

| Наименование | Вес блюда, г.* | Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/* | № рецептуры или технологическ ой карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энер-гети- ческая цен- ность, ккал. |
|--|----------------|---|---|--------------|--------------|---------------|---|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 7 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 15/5/15. | 2008 | ТК № 3 | 4,50 | 8,70 | 7,40 | 131,00 |
| Омлет натуральный | 150 | 2008 | ТК № 214 | 14,42 | 23,80 | 2,72 | 282,88 |
| Какао с молоком | 200 | 2020 | ТК № 079 | 4,10 | 6,00 | 12,60 | 121,10 |
| Мандарин свежий | 100 | УСП | ТК № 052 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
| Итого за прием пищи: | 485 | | | 23,82 | 38,70 | 30,22 | 572,98 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат "Здоровье" | 100 | 2014 | ТК № 29 | 1,50 | 5,18 | 7,18 | 80,16 |
| Суп крестьянский с крупой перловой, птицей, зеленью петрушки | 200/20/1. | 2008 | ТК № 94 | 7,40 | 5,50 | 10,90 | 122,40 |
| Пудинг рыбный запеченный (треска) с маслом сливочным | 100/5 | 2012 | ТК № 269 | 12,60 | 10,30 | 8,40 | 185,10 |
| Пюре картофельное | 150 | 2012 | ТК № 321 | 3,10 | 4,80 | 20,44 | 137,30 |
| Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | УСП | ТК № 097 | 1,00 | 0,20 | 19,80 | 86,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 30 | УСП | ТК № 056 | 2,00 | 0,30 | 12,70 | 61,20 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 15 | УСП | ТК № 004 | 1,10 | 0,40 | 7,70 | 39,30 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке | 125 | УСП | ТК № 060 | 3,50 | 3,10 | 5,60 | 70,60 |
| Итого за прием пищи: | 841 | | | 32,20 | 29,78 | 92,72 | 782,06 |
| Всего за день: | | | | 56,02 | 68,48 | 122,94 | 1355,04 |

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

| Наименование | Вес блюда, г*. | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/* | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|----------------|--|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 8 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 20/5/15. | 2008 | ТК № 2 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132,00 |
| Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным | 150/5 | 2008 | ТК № 184 | 6,60 | 7,00 | 26,20 | 226,10 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/10 | 2012 | ТК № 393 | 0,09 | 0,01 | 9,44 | 38,57 |
| Банан свежий | 200 | УСП | ТК № 096 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192,00 |
| Итого за прием пищи: | 605 | | | 10,89 | 12,31 | 99,64 | 588,67 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов | 100 | 2014 | ТК № 10 | 2,00 | 5,68 | 4,64 | 76,82 |
| Суп картофельный с рыбой | 200/20 | 2008 | ТК № 92 | 6,80 | 2,90 | 15,70 | 116,00 |
| Плов из птицы | 250 | 2012 | ТК № 304 | 25,88 | 9,06 | 41,75 | 352,56 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | УСП | ТК № 095 | 0,00 | 0,00 | 6,80 | 27,10 |
| Печенье сахарное | 30 | УСП | ТК № 122 | 2,30 | 2,90 | 22,30 | 125,10 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 30 | УСП | ТК № 056 | 2,00 | 0,30 | 12,70 | 61,20 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 15 | УСП | ТК № 004 | 1,10 | 0,40 | 7,70 | 39,30 |
| Итого за прием пищи: | 845 | | | 40,08 | 21,24 | 111,59 | 798,08 |
| Всего за день: | | | | 50,97 | 33,55 | 211,23 | 1386,75 |

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

| Наименование | Вес блюда, г.* | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/* | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|----------------|--|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 9 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с яйцом | 20/15 | УСП | ТК № 114 | 4,05 | 2,90 | 10,15 | 82,30 |
| Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/30 | 2012 | ТК № 237 | 26,31 | 18,08 | 25,73 | 370,50 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | УСП | ТК № 066 | 3,80 | 3,50 | 11,10 | 90,80 |
| Мандарин свежий | 100 | УСП | ТК № 052 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
| Итого за прием пищи: | 515 | | | 34,96 | 24,68 | 54,48 | 581,60 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из моркови и яблок | 100 | 2012 | ТК № 40 | 0,86 | 5,22 | 7,80 | 82,00 |
| Щи по-уральски с говядиной, сметаной, зеленью петрушки | 200/20/10/1. | 2012 | ТК № 72 | 5,72 | 8,25 | 6,52 | 127,41 |
| Филе птицы отварное с соусом томатным с овощами | 100/50 | 2008 | ТК № 307 | 28,20 | 7,20 | 0,80 | 182,00 |
| Картофель тушеный | 150 | 2008 | ТК № 133 | 5,85 | 1,70 | 21,45 | 214,50 |
| Компот из свежих яблок | 200 | УСП | ТК № 076 | 0,00 | 0,00 | 6,80 | 27,10 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 30 | УСП | ТК № 056 | 2,00 | 0,30 | 12,70 | 61,20 |
| Пирожок с яблоком | 50 | УСП | ТК № 701/744 | 2,80 | 2,30 | 26,80 | 143,00 |
| Итого за прием пищи: | 761 | | | 45,43 | 24,97 | 82,87 | 837,21 |
| Всего за день: | | | | 80,39 | 49,65 | 137,35 | 1418,81 |

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

| Наименование | Вес блюда, г.* | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/* | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|----------------|--|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 10 день | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 15/5/15. | 2008 | ТК № 3 | 4,50 | 8,70 | 7,40 | 131,00 |
| Каша рисовая жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 2008 | ТК № 189 | 5,00 | 8,10 | 21,60 | 206,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 2012 | ТК № 392 | 0,10 | 0,00 | 6,60 | 26,50 |
| Банан свежий | 200 | УСП | ТК № 096 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192,00 |
| Итого за прием пищи: | 605 | | | 12,60 | 17,80 | 77,60 | 555,50 |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец свежий | 100 | УСП | ТК № 103 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 |
| Суп из овощей с птицей, сметаной, зеленью петрушки | 200/20/10/1. | 2011 | ТК № 99 | 8,30 | 7,20 | 9,30 | 139,10 |
| Бефстроганов из отварного мяса | 120 | 2012 | ТК № 278 | 18,40 | 17,20 | 3,60 | 249,84 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 2008 | ТК № 181 | 3,60 | 4,60 | 37,70 | 206,00 |
| Напиток лимонный | 200 | УСП | ТК № 081 | 0,10 | 0,00 | 7,30 | 32,30 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке | 125 | УСП | ТК № 060 | 3,50 | 3,10 | 5,60 | 70,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 30 | УСП | ТК № 056 | 2,00 | 0,30 | 12,70 | 61,20 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 15 | УСП | ТК № 004 | 1,10 | 0,40 | 7,70 | 39,30 |
| Итого за прием пищи: | 951 | | | 37,80 | 32,90 | 86,40 | 812,34 |
| Всего за день: | | | | 50,40 | 50,70 | 164,00 | 1367,84 |

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

| Наименование | Вес блюда, г.* | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/* | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Углеводы, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|-----------------|--|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 11 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 20/5/15. | 2008 | ТК № 2 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132,00 |
| Макароны, запеченные с яйцом с маслом сливочным | 150/5 | 2012 | ТК № 208 | 5,20 | 12,20 | 29,10 | 247,20 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/10 | 2012 | ТК № 393 | 0,09 | 0,01 | 9,44 | 38,57 |
| Яблоко печеное | 100 | 2008 | ТК № 423 | 0,46 | 0,46 | 39,12 | 164,78 |
| Итого за прием пищи: | 505 | | | 6,95 | 16,97 | 99,66 | 582,55 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты с луком зеленым | 100 | 2008 | ТК № 40 | 1,60 | 5,11 | 7,72 | 83,17 |
| Свекольник с говядиной и сметаной | 200/20/10. | 2014 | ТК № 65 | 8,00 | 10,50 | 14,50 | 188,80 |
| Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью) с соусом сметанным | 250 (200/50) | 2013 | ТК № 210 | 15,75 | 24,60 | 28,70 | 416,30 |
| Напиток из шиповника | 200 | УСП | ТК № 102 | 0,70 | 0,30 | 24,40 | 103,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 30 | УСП | ТК № 056 | 2,00 | 0,30 | 12,70 | 61,20 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 15 | УСП | ТК № 004 | 1,10 | 0,40 | 7,70 | 39,30 |
| Итого за прием пищи: | 875 | | | 29,15 | 41,21 | 95,72 | 891,77 |
| Всего за день: | | | | 36,10 | 58,18 | 195,38 | 1474,32 |

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

| Наименование | Вес блюда, г.* | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/* | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|----------------|--|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 12 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 5/15. | УСП | ТК № 118 | 1,10 | 4,40 | 7,70 | 75,60 |
| Пудинг из творога (запеченный) | 150 | 2012 | ТК № 235 | 23,50 | 16,90 | 36,80 | 397,80 |
| Чай с вареньем | 200 | УСП | ТК № 126 | 0,10 | 0,00 | 7,40 | 29,10 |
| Апельсин свежий | 150 | УСП | ТК № 100 | 1,40 | 0,30 | 12,20 | 64,50 |
| Итого за прием пищи: | 520 | | | 26,10 | 21,60 | 64,10 | 567,00 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат картофельный с сельдью | 100 | 2008 | ТК № 45 | 4,70 | 14,10 | 9,60 | 184,00 |
| Бульон с гренками, курой и зеленью петрушки | 200/20/20/1. | УСП | ТК № 104 | 8,00 | 1,60 | 16,40 | 112,70 |
| Рыба припущенная | 100 | 2012 | ТК № 245 | 16,90 | 0,65 | 0,31 | 75,00 |
| Рагу из овощей | 180 | 2014 | ТК № 145 | 9,10 | 10,90 | 15,80 | 198,00 |
| Напиток из замороженных ягод черной смородины | 200 | УСП | ТК № 105 | 0,10 | 0,10 | 24,90 | 103,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 30 | УСП | ТК № 056 | 2,00 | 0,30 | 12,70 | 61,20 |
| Ватрушка с повидлом | 50 | 2008 | ТК № 453 | 3,10 | 1,70 | 31,70 | 153,80 |
| Итого за прием пищи: | 901 | | | 43,90 | 29,35 | 111,41 | 887,70 |
| Всего за день: | | | | 70,00 | 50,95 | 175,51 | 1454,70 |

| Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности | | | | | |
|---|----------------|---------------|----------------|----------------|-------------|
| Дни | Б, г | Ж,г | У, г | Э.Ц., ккал | Норма |
| Всего за 1 день: | 46,44 | 41,12 | 207,72 | 1394,17 | |
| Всего за 2 день: | 59,94 | 58,78 | 227,81 | 1426,38 | |
| Всего за 3 день: | 49,34 | 63,62 | 167,16 | 1447,50 | |
| Всего за 4 день: | 57,2 | 60,51 | 270,24 | 1399,31 | |
| Всего за 5 день: | 61,26 | 55,91 | 157,96 | 1418,56 | |
| Всего за 6 день: | 49,45 | 43,08 | 203,14 | 1376,60 | |
| ИТОГО: | 323,630 | 323,02 | 1234,03 | 8462,52 | |
| В среднем за 1 день: | 53,94 | 53,84 | 205,67 | 1410,42 | 1410 |
| Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности | 15,50% | 35,00% | 57,40% | | |
| Всего 7 за день: | 56,02 | 68,48 | 122,94 | 1355,04 | |
| Всего за 8 день: | 50,97 | 33,55 | 211,23 | 1386,75 | |
| Всего за 9 день: | 80,39 | 49,65 | 137,35 | 1418,81 | |
| Всего за 10 день: | 50,40 | 50,70 | 164,00 | 1367,84 | |
| Всего за 11 день: | 36,1 | 58,18 | 195,38 | 1474,32 | |
| Всего за 12 день: | 70,0 | 50,95 | 175,51 | 1454,70 | |
| ИТОГО: | 343,88 | 311,51 | 1006,41 | 8457,46 | |
| В среднем за 1 день: | 57,31 | 51,92 | 167,74 | 1409,58 | |
| В среднем за 12 дней: | 55,60 | 52,52 | 186,40 | 1411,70 | 1410 |
| Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности | 15,80% | 33,50% | 52,80% | | |

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012 г;

* Вес блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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