



Утверждаю:  
Начальник Управления  
социального питания  
А.В. Барabanщиков

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (весна - лето)

Наименование	Вес блюда, г.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего г	Всего г	Всего г	
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с джемом	20/5/15.	2008	ТК № 2	1,20	4,30	22,00	132,00
Макаронные изделия отварные с сыром	250	2012	ТК № 207	15,50	16,67	37,87	369,75
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>			<b>19,80</b>	<b>21,97</b>	<b>108,47</b>	<b>720,25</b>
<b>Обед</b>							
Салат весна (капуста пекинская, огурцы, лук зеленый, яйца, масло растительное)	100	2011	ТК № 28	1,60	5,70	2,50	67,00
Борщ "Волынский" с говядиной и сметаной, зеленью петрушки (со свежими помидорами)	250/ 20/ 10/1	2008	ТК № 81	3,50	4,39	6,27	81,73
Биточки рыбные (запеченные) с соусом сметанным с томатом и луком	120/50	2012	ТК №255/357	18,36	8,84	14,96	216,50
Пюре картофельное	230	2012	ТК №321	4,75	7,36	31,34	210,53
Кисель из апельсинов	200	УСП	ТК № 110	0,50	0,10	16,90	72,30
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Печенье овсяное	30	УСП	ТК № 127	3,20	7,00	34,80	211,90
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1041</b>			<b>33,92</b>	<b>33,69</b>	<b>119,47</b>	<b>921,15</b>

Всего за день:				53,72	55,66	227,94	1 641,40
----------------	--	--	--	-------	-------	--------	----------

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (весна - лето)**

Наименование	Вес блока, г.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с яйцом	20/15	УСП	ТК № 114	4,05	2,90	10,15	82,30
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	2012	ТК № 237	32,09	22,13	31,45	452,94
Кофейный напиток с молоком	200	УСП	ТК № 066	3,80	3,50	11,10	90,80
Виноград свежий	100	УСП	ТК № 115	0,60	0,60	14,90	69,80
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>			<b>40,54</b>	<b>29,13</b>	<b>67,60</b>	<b>695,84</b>
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной с сельдью	70/30	2008	ТК № 52	5,30	9,70	5,00	130,00
Суп из овощей с птицей, сметаной, зеленью петрушки	250/20/20/1.	2011	ТК № 99	10,02	8,69	11,23	167,96
Зразы "Школьные"	100	2014	ТК № 97	10,10	9,50	8,00	157,90
Соус сметанный	30	2012	ТК № 354	0,40	1,10	1,90	22,30
Рис припущенный с овощами (лук репчатый, морковь, масло сливочное)	200	УСП	ТК № 116	4,80	7,10	48,80	278,40
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>956</b>			<b>33,82</b>	<b>36,89</b>	<b>120,23</b>	<b>960,06</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>74,37</b>	<b>66,02</b>	<b>187,83</b>	<b>1 655,90</b>

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (весна - лето)**

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	
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	15/5/15.	2008	ТК № 3	4,50	8,70	7,40	131,00
Каша пшенная жидкая	200	2008	ТК № 189	7,24	8,92	31,56	236,68
Какао с молоком	200	2020	ТК № 079	4,10	6,00	12,60	121,10
Яблоко печеное	100	2008	ТК № 423	0,46	0,46	39,12	164,78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>			<b>16,30</b>	<b>24,08</b>	<b>90,68</b>	<b>653,56</b>
<b>Обед</b>							
Салат летний (картофель, помидор, огурцы свежие, лук зеленый, масло растительное)	100	2012	ТК № 16	1,20	5,10	6,60	77,40
Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	250/20/1.	2012	ТК № 86	7,36	8,34	11,65	152,30
Гуляш из отварного мяса	100	2012	ТК № 277	17,40	17,10	3,50	237,50
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	ТК № 181	4,80	6,13	50,27	274,67
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	УСП	ТК № 097	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микроэлементами	15	УСП	ТК № 004	1,10	0,40	7,70	39,30
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>916</b>			<b>34,86</b>	<b>37,57</b>	<b>112,22</b>	<b>928,37</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>51,16</b>	<b>61,65</b>	<b>202,90</b>	<b>1 581,93</b>



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (весна - лето)**

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	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с джемом	20/5/15.	2008	ТК № 2	1,20	4,30	22,00	132,00
Омлет с сыром с маслом сливочным	230/5	2012	ТК № 216	26,53	41,22	3,83	494,50
Чай с сахаром и лимоном	200/10	2012	ТК № 393	0,09	0,01	9,44	38,57
Мандарин свежий	100	УСП	ТК № 052	0,80	0,00	7,50	38,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>			<b>28,62</b>	<b>45,53</b>	<b>42,77</b>	<b>703,07</b>
<b>Обед</b>							
Помидор свежий	100	УСП	ТК № 055	1,10	0,20	3,80	24,10
Суп картофельный с рыбой с зеленью укропа	250/20/1.	2011	ТК № 92	8,34	3,56	19,25	145,92
Котлета "Здоровье"	120	2014	ТК № 95	18,00	14,64	9,60	243,60
Капуста тушеная (свежая) с зеленью петрушки	200/1	2008	ТК №346	5,12	8,33	144,36	153,52
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>982</b>			<b>42,96</b>	<b>32,52</b>	<b>241,52</b>	<b>920,24</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>71,58</b>	<b>78,05</b>	<b>284,29</b>	<b>1 623,31</b>

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (весна - лето)**

Наименование	Вес блока, г.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	5/15.	УСП	ТК № 118	1,10	4,40	7,70	75,60
Пудинг из творога (запеченный)	180	2012	ТК № 235	28,20	20,28	44,16	477,36
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
Груша свежая	150	УСП	ТК № 002	0,60	0,50	15,50	70,50
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>			<b>33,70</b>	<b>28,68</b>	<b>78,46</b>	<b>714,26</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежих огурцов	100	2008	ТК № 19	0,70	10,10	2,30	102,60
Бульон с гренками, курой и зеленью петрушки	250/20/20/1.	УСП	ТК № 119	9,66	1,93	19,80	136,08
Печень по-строгановски	100	2011	ТК №255	13,60	9,90	3,60	180,50
Макаронные изделия отварные	200	2008	ТК № 209	7,24	6,21	41,30	250,90
Напиток лимонный	200	УСП	ТК № 081	0,10	0,00	7,30	32,30
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	УСП	ТК № 128	3,33	0,50	21,20	102,00
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1081</b>			<b>39,23</b>	<b>32,14</b>	<b>108,80</b>	<b>914,28</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>72,93</b>	<b>60,82</b>	<b>187,26</b>	<b>1 628,54</b>

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (весна - лето)**

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	
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
бутерброд с сыром	15/5/15.	2008	ТК № 3	4,50	8,70	7,40	131,00
Каша овсяная "Геркулес" жидкая	230	2008	ТК № 189	7,59	11,20	28,06	242,42
Чай с сахаром	200	2012	ТК № 392	0,10	0,00	6,60	26,50
Печенье сахарное	50	УСП	ТК № 120	3,80	4,83	37,20	208,50
Яблоко свежее	150	УСП	ТК № 010	0,60	0,60	14,70	70,50
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>			<b>16,59</b>	<b>25,33</b>	<b>93,96</b>	<b>678,92</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров с луком зеленым	100	2012	ТК № 14	1,09	6,10	3,40	73,70
Суп из цветной капусты с птицей	250/20	2013	ТК № 101	9,45	5,29	10,58	123,01
Бефстроганов из отварного мяса	140	2012	ТК № 278	21,50	20,02	4,20	291,52
Картофель отварной	230	2008	ТК №123	4,42	0,89	34,91	165,75
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1105</b>			<b>44,36</b>	<b>35,95</b>	<b>118,90</b>	<b>980,59</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>60,95</b>	<b>61,28</b>	<b>212,86</b>	<b>1 659,51</b>

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (весна - лето)**

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	
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	10/15.	2008	ТК № 1	1,10	8,40	7,50	110,00
Омлет натуральный	200	2008	ТК № 214	19,23	31,73	3,63	377,17
Какао с молоком	200	2020	ТК № 079	4,10	6,00	12,60	121,10
Груша свежая	150	УСП	ТК № 002	0,60	0,50	15,50	70,50
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>			<b>25,03</b>	<b>46,63</b>	<b>39,23</b>	<b>678,77</b>
<b>Обед</b>							
Салат "Здоровье"	100	2014	ТК № 29	1,50	5,18	7,18	80,16
Суп из овощей с птицей, сметаной, зеленью петрушки	250/20/20/1.	2011	ТК № 99	10,02	8,69	11,23	265,10
Пудинг рыбный запеченный (треска) с маслом сливочным	120/5	2012	ТК № 269	15,12	12,36	10,08	222,12
Пюре картофельное	230	2012	ТК № 321	4,75	7,36	31,34	210,53
Компот из свежих яблок	200	УСП	ТК № 076	0,10	0,10	8,60	35,90
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микроэлементами	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1116</b>			<b>38,10</b>	<b>37,49</b>	<b>94,43</b>	<b>984,91</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>63,12</b>	<b>84,13</b>	<b>133,66</b>	<b>1 663,68</b>



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (весна - лето)**

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	
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с джемом	20/5/15.	2008	ТК № 2	1,20	4,30	22,00	132,00
Лапшевник с творогом с маслом сливочным	200/5	2011	ТК № 208	17,59	21,03	45,36	444,65
Чай с сахаром и лимоном	200/10	2012	ТК № 393	0,09	0,01	9,44	38,57
Виноград свежий	100	УСП	ТК № 115	0,60	0,60	14,90	69,80
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>			<b>19,48</b>	<b>25,94</b>	<b>91,70</b>	<b>685,02</b>
<b>Обед</b>							
Салат из картофеля с помидорами	100	2012	ТК № 24	1,70	5,20	10,90	97,30
Уха с крупой (перловой) с зеленью укропа	250/20/1.	2014	ТК № 68	6,50	0,49	14,59	88,78
Тефтели (1 вариант)	100	2008	ТК № 283	9,90	11,60	7,30	173,30
Ризотто	200	2016	ТК № 548	4,27	16,00	42,40	330,93
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>926</b>			<b>27,77</b>	<b>36,89</b>	<b>124,69</b>	<b>943,01</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,25</b>	<b>62,83</b>	<b>216,40</b>	<b>1 628,03</b>

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (весна - лето)**

Наименование	Вес блюда, г.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с яйцом	20/15	УСП	ТК № 114	4,05	2,90	10,15	82,30
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/30	2012	ТК № 237	33,62	23,10	32,88	473,42
Кофейный напиток с молоком	200	УСП	ТК № 066	3,80	3,50	11,10	90,80
Яблоко свежее	150	УСП	ТК № 010	0,60	0,60	14,70	70,50
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>			<b>42,07</b>	<b>30,10</b>	<b>68,83</b>	<b>717,02</b>
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	100	УСП	ТК № 103	0,80	0,10	2,50	14,00
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, зеленью петрушки	250/20/10/1.	2012	ТК № 67	9,06	12,30	80,09	144,02
Филе птицы отварное с соусом томатным с овощами	100/50	2008	ТК № 307	28,20	7,20	0,80	182,00
Каша гречневая рассыпчатая	230	2008	ТК № 181	5,52	7,05	57,85	315,90
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
Вафли	30	УСП	ТК № 061	0,80	1,00	23,20	106,20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1021</b>			<b>46,48</b>	<b>28,05</b>	<b>202,04</b>	<b>926,32</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>88,55</b>	<b>58,15</b>	<b>270,87</b>	<b>1 643,33</b>

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (весна - лето)**

Наименование	Вес блюда, г.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>10 день</b>							
Бутерброд с сыром	15/5/15.	2008	ТК № 3	4,50	8,70	7,40	131,00
Каша "Дружба" с маслом сливочным	250/5	2008	ТК № 190	7,76	18,48	33,55	331,73
Чай с сахаром	200	2012	ТК № 392	0,10	0,00	6,60	0,00
Банан свежий	200	УСП	ТК № 096	3,00	1,00	42,00	192,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>			<b>15,36</b>	<b>28,18</b>	<b>89,55</b>	<b>654,73</b>
<b>Обед</b>							
Помидор свежий	100	УСП	ТК № 055	1,10	0,20	3,80	24,10
Рассольник ленинградский с птицей, сметаной и зеленью петрушки	250/20/1.	2012	ТК № 76	7,48	8,03	21,88	169,96
Котлета любительская рыбная	100	2008	ТК № 241	16,40	6,60	6,00	150,00
Картофель тушеный	210	2008	ТК № 133	6,86	1,96	25,10	250,64
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
Зефир	30	УСП	ТК № 123	0,20	0,00	23,20	94,90
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	УСП	ТК № 060	3,50	3,10	5,60	70,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1081</b>			<b>39,64</b>	<b>20,79</b>	<b>125,78</b>	<b>946,70</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>55,00</b>	<b>48,97</b>	<b>215,33</b>	<b>1 601,43</b>



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (весна - лето)**

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	
<b>11 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с джемом	20/5/15.	2008	ТК № 2	1,20	4,30	22,00	132,00
Макароны, запеченные с яйцом с маслом сливочным	200/5	2012	ТК № 208	6,88	16,14	38,49	326,94
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>			<b>8,63</b>	<b>20,91</b>	<b>109,05</b>	<b>662,29</b>
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты с луком зеленым	100	2008	ТК № 40	1,60	5,11	7,72	83,17
Свекольник с говядиной и сметаной	250/20/10.	2014	ТК № 65	9,74	12,78	17,65	229,84
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью) с соусом сметанным	280 (230/50)	2013	ТК № 210	17,64	27,55	32,14	466,26
Напиток из шиповника	200	УСП	ТК № 102	0,70	0,30	16,20	82,20
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>905</b>			<b>32,78</b>	<b>46,44</b>	<b>94,12</b>	<b>961,97</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,41</b>	<b>67,35</b>	<b>203,16</b>	<b>1 624,26</b>



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (весна - лето)**

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	
<b>12 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с яйцом	20/15	УСП	ТК № 114	4,05	2,90	10,15	82,30
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	250/10	2008	ТК № 184	10,90	20,30	43,33	400,65
Кофейный напиток с молоком	200	УСП	ТК № 066	3,80	3,50	11,10	90,80
Груша свежая	150	УСП	ТК № 002	0,60	0,50	15,50	70,50
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>			<b>19,35</b>	<b>27,20</b>	<b>80,08</b>	<b>644,25</b>
<b>Обед</b>							
Салат "Пестрый"	100	2014	ТК № 28	1,00	4,51	10,69	86,84
Бульон с гречками, курой и зеленью петрушки	250/20/20/1.	УСП	ТК № 119	9,66	1,93	19,80	136,08
Рыба припущенная	120	2012	ТК № 245	20,28	0,78	0,37	90,00
Соус сметанный	50	2012	ТК № 354	0,70	1,83	3,17	37,20
Рагу из овощей	200	2014	ТК № 145	10,11	12,11	17,56	220,00
Компот из свежих яблок	200	УСП	ТК № 076	0,10	0,10	8,60	35,90
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Ватрушка с повидлом	100	2008	ТК № 453	5,36	2,02	62,18	316,76
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1081</b>			<b>49,21</b>	<b>23,58</b>	<b>135,07</b>	<b>983,98</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>68,56</b>	<b>50,79</b>	<b>215,15</b>	<b>1 628,23</b>

Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности					
Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал	Норма
Всего за 1 день:	53,72	55,66	108,47	1 641,40	
Всего за 2 день:	74,37	66,02	187,83	1 655,90	
Всего за 3 день:	50,68	61,65	202,90	1 581,93	
Всего за 4 день:	67,02	78,05	284,29	1 623,31	
Всего за 5 день:	72,93	60,82	187,26	1 628,54	
Всего за 6 день:	60,95	61,28	212,86	1 659,51	
<b>ИТОГО:</b>	<b>312,64</b>	<b>383,49</b>	<b>1183,60</b>	<b>9 790,58</b>	
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>52,11</b>	<b>63,91</b>	<b>197,27</b>	<b>1 631,76</b>	<b>1 632,00</b>
<b>Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности</b>	<b>12,80%</b>	<b>35,20%</b>	<b>48,36%</b>		
Всего 7 за день:	63,12	84,13	133,66	1 663,68	
Всего за 8 день:	47,25	62,83	216,40	1 628,03	
Всего за 9 день:	88,55	58,15	270,87	1 643,33	
Всего за 10 день:	55,00	48,97	215,33	1 601,43	
Всего за 11 день:	41,41	67,35	203,16	1 624,26	
Всего за 12 день:	68,56	50,79	215,15	1 628,23	
<b>ИТОГО:</b>	<b>363,89</b>	<b>372,22</b>	<b>1 254,56</b>	<b>9 788,96</b>	
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>60,65</b>	<b>62,04</b>	<b>209,09</b>	<b>1 631,49</b>	<b>1 632,00</b>
<b>В среднем за 12 дней:</b>	<b>56,38</b>	<b>62,98</b>	<b>203,18</b>	<b>1 631,63</b>	
<b>Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности</b>	<b>14,00%</b>	<b>34,80%</b>	<b>49,82%</b>		

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А. , Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012 г, Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

\* Вес готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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