

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 (осень-зима)**

Наименование	Вес блюда*, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур*	№ рецептуры или технологической карты	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с яйцом	20/15	УСП	ТК № 114	4,05	2,90	10,15	82,30
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>			<b>22,55</b>	<b>23,07</b>	<b>91,62</b>	<b>674,15</b>
<b>Обед</b>							
Салат витаминный	100	1996	ТК № 27	1,20	5,20	9,50	90,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/ 20	2012	ТК № 81	7,35	4,88	25,20	169,20
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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1010</b>			<b>34,86</b>	<b>26,68</b>	<b>140,40</b>	<b>941,83</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>57,41</b>	<b>49,75</b>	<b>232,02</b>	<b>1 615,98</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 (осень-зима)**

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая 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 джемом	20/5/15.	2008	ТК № 2	1,20	4,30	22,00	132,00
Запеканка из творога со сгущенным молоком	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
Мандарин свежий	100	УСП	ТК № 052	0,80	0,20	7,50	38,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>			<b>37,89</b>	<b>30,13</b>	<b>72,05</b>	<b>713,74</b>
<b>Обед</b>							
Помидор свежий	100	УСП	ТК № 055	1,10	0,20	3,80	24,10
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, зеленью петрушки	250/20/10/1	2012	ТК № 67	9,06	12,30	80,09	136,72
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	120	2011	ТК № 296	12,48	15,84	11,64	243,36
Рис отварной	200	2008	ТК № 325	4,92	8,36	39,20	269,59
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1051</b>			<b>34,26</b>	<b>40,60</b>	<b>185,64</b>	<b>947,86</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>72,16</b>	<b>70,73</b>	<b>257,68</b>	<b>1 661,60</b>

**Цикличное 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 (осень-зима)**

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая и нормативная документация /сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче-ская 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 пшениная жидкая с маслом сливочным	250/5	2008	ТК №189	9,05	14,75	39,55	329,00
Какао с молоком	200	2020	ТК № 079	4,10	6,00	12,60	121,10
Груша свежая	150	УСП	ТК № 069	0,60	0,50	15,50	70,50
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>			<b>18,25</b>	<b>29,95</b>	<b>75,05</b>	<b>651,60</b>
<b>Обед</b>							
Винегрет морской	100	2008	ТК № 53	1,80	10,10	9,20	134,00
Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	250/20/1.	2012	ТК № 86	7,36	8,34	11,70	152,99
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 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>916</b>			<b>35,46</b>	<b>42,57</b>	<b>114,87</b>	<b>985,66</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>53,71</b>	<b>72,52</b>	<b>189,92</b>	<b>1 637,26</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 (осень-зима)**

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая 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	220	2008	ТК № 215	25,50	39,60	3,70	474,80
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>			<b>27,39</b>	<b>44,51</b>	<b>49,84</b>	<b>715,87</b>
<b>Обед</b>							
Помидор свежий	100	УСП	ТК № 107	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	142,24
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	143,92	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>241,07</b>	<b>916,56</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>70,35</b>	<b>77,03</b>	<b>290,91</b>	<b>1632,43</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 (осень-зима)**

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая 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	28,25	20,22	44,17	477,42
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>			<b>34,85</b>	<b>30,62</b>	<b>76,98</b>	<b>731,92</b>
<b>Обед</b>							
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	250/20/20	2012	ТК № 57	5,96	8,76	12,46	152,83
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1060</b>			<b>37,10</b>	<b>33,97</b>	<b>105,76</b>	<b>908,33</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>71,94</b>	<b>64,59</b>	<b>182,74</b>	<b>1 640,25</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 (осень-зима)**

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая 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 яйцом	20/15.	УСП	ТК № 114	4,05	2,90	10,15	82,30
каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом слив	250/5	2008	ТК № 189	7,59	11,20	28,06	263,00
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	211,90
апельсин свежий	150	УСП	ТК № 100	1,40	0,30	12,20	64,50
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>			<b>16,34</b>	<b>21,40</b>	<b>91,81</b>	<b>648,20</b>
<b>Обед</b>							
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	250/20/10	2012	ТК № 76	7,10	7,61	20,72	160,94
Котлета любительская рыбная	120	2008	ТК №241	19,70	7,92	7,20	180,00
Соус паровой	50	2008	ТК № 361	0,50	4,10	2,20	47,00
Картофель отварной	230	2008	ТК № 123	4,42	0,89	34,91	165,75
Компот из замороженной вишни	200	УСП	ТК № 121	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>1085</b>			<b>40,70</b>	<b>30,27</b>	<b>134,23</b>	<b>953,99</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>57,04</b>	<b>51,67</b>	<b>226,04</b>	<b>1 602,19</b>

**Цикличное 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 (осень-зима)**

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая 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 сыром	15/5/15.	2008	ТК № 3	4,50	8,70	7,40	131,00
Омлет натуральный	220	2008	ТК № 214	21,14	34,90	4,00	416,00
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>			<b>30,54</b>	<b>49,80</b>	<b>31,50</b>	<b>706,10</b>
<b>Обед</b>							
Салат "Здоровье"	100	2014	ТК № 29	1,50	5,18	7,18	80,16
Суп крестьянский с крупой перловой, птицей, зеленью петрушки	250/20/1.	2008	ТК № 94	9,07	6,74	13,37	150,09
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1096</b>			<b>38,05</b>	<b>35,64</b>	<b>107,77</b>	<b>920,00</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>68,59</b>	<b>85,44</b>	<b>139,27</b>	<b>1 626,10</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**

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая 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
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	2008	ТК № 184	8,73	9,26	34,65	299,04
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>			<b>13,02</b>	<b>14,57</b>	<b>108,09</b>	<b>661,61</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	100	2014	ТК № 10	2,00	5,68	4,64	76,82
Суп картофельный с рыбой	250/20	2008	ТК № 92	8,35	3,56	19,27	142,36
Плов из птицы	350	2012	ТК № 304	36,23	12,68	58,45	493,58
Компот из смеси сухофруктов	200	УСП	ТК № 95	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>955</b>			<b>51,98</b>	<b>25,52</b>	<b>131,86</b>	<b>965,47</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>65,00</b>	<b>40,09</b>	<b>239,95</b>	<b>1 627,07</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**

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая и нормативная документация /сборник рецептов	№ 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
Мандарин свежий	100	УСП	ТК № 052	0,80	0,20	7,50	38,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>			<b>42,27</b>	<b>29,70</b>	<b>61,63</b>	<b>684,52</b>
<b>Обед</b>							
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	250/20/10/1.	2012	ТК № 72	6,96	10,04	7,93	154,99
Филе птицы отварное с соусом томатным с овощами	100/50	2008	ТК № 307	28,20	7,20	0,80	182,00
Картофель тушеный с маслом сливочным	200/5	2008	ТК № 133	7,80	5,87	28,61	312,10
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>991</b>			<b>48,62</b>	<b>30,93</b>	<b>91,44</b>	<b>962,39</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>90,89</b>	<b>60,63</b>	<b>153,07</b>	<b>1 646,90</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**

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая 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>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	15/5/15.	2008	ТК № 3	4,50	8,70	7,40	131,00
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	250/5	2008	ТК № 189	7,76	18,48	33,55	282,10
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>690</b>			<b>15,36</b>	<b>28,18</b>	<b>89,55</b>	<b>631,60</b>
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	100	УСП	ТК № 103	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп из овощей с птицей, сметаной, зеленью петрушки	250/20/10/1.	2011	ТК № 99	10,10	8,76	11,31	169,21
Бефстроганов из отварного мяса	120	2012	ТК № 278	18,40	17,20	3,60	249,84
Каша гречневая рассыпчатая	230	2008	ТК № 181	5,52	7,05	57,81	315,87
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1101</b>			<b>41,52</b>	<b>36,91</b>	<b>108,52</b>	<b>952,31</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>56,88</b>	<b>65,09</b>	<b>198,07</b>	<b>1 583,91</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**

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	230/5	2012	ТК № 208	6,88	16,14	38,49	374,78
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>555</b>			<b>8,63</b>	<b>20,91</b>	<b>109,05</b>	<b>710,13</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 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>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>1 672,10</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**

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая 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 маслом	5/15.	УСП	ТК № 118	1,10	4,40	7,70	75,60
Пудинг из творога (запеченный)	200	2012	ТК № 235	31,33	22,53	49,07	530,40
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>			<b>33,93</b>	<b>27,23</b>	<b>76,37</b>	<b>699,60</b>
<b>Обед</b>							
Салат картофельный с сельдью	100	2008	ТК № 45	4,70	14,10	9,60	184,00
Бульон с гренками, курой и зеленью петрушки	250/20/20/1.	УСП	ТК № 119	9,66	1,93	19,80	136,08
Рыба припущенная	100	2012	ТК № 245	16,90	0,65	0,31	75,00
Рагу из овощей	200	2014	ТК № 145	10,11	12,11	17,56	220,00
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
Ватрушка с повидлом	50	2008	ТК № 453	3,10	1,70	31,70	153,80
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>971</b>			<b>46,57</b>	<b>30,89</b>	<b>116,57</b>	<b>932,08</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>80,50</b>	<b>58,13</b>	<b>192,93</b>	<b>1 632,68</b>

**Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности**

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал	Норма
Всего за 1 день:	57,41	<b>49,75</b>	<b>232,02</b>	<b>1 615,98</b>	
Всего за 2 день:	72,16	70,73	257,68	1 661,60	
Всего за 3 день:	53,71	72,52	189,92	1 637,26	
Всего за 4 день:	67,95	73,43	290,51	1 632,43	
Всего за 5 день:	71,94	64,59	182,74	1 640,25	
Всего за 6 день:	57,49	57,47	223,29	1 602,19	
<b>ИТОГО:</b>	<b>380,66</b>	<b>388,49</b>	<b>1376,16</b>	<b>9789,71</b>	
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>63,44</b>	<b>64,75</b>	<b>229,36</b>	<b>1 631,62</b>	<b>1632,00</b>
<b>Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности</b>	<b>15,80%</b>	<b>36,00%</b>	<b>55,80%</b>		
Всего 7 за день:	68,59	85,44	139,27	1 626,10	
Всего за 8 день:	65,00	40,09	239,95	1 627,07	
Всего за 9 день:	90,89	60,63	153,07	1 646,90	
Всего за 10 день:	56,88	65,09	198,07	1 583,91	
Всего за 11 день:	41,41	67,35	203,16	1 672,10	
Всего за 12 день:	80,50	58,13	192,93	1 632,68	
<b>ИТОГО:</b>	<b>403,27</b>	<b>376,73</b>	<b>1126,45</b>	<b>9788,76</b>	
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>67,21</b>	<b>62,79</b>	<b>187,74</b>	<b>1631,46</b>	<b>1632,00</b>
<b>Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности</b>	<b>16,50%</b>	<b>34,40%</b>	<b>46,00%</b>		

\*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано ИХХХ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А. , Сборник рецептур 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.