

Согласовано
ГБОУ СОШ № 21631

Генеральный директор
ООО "Единая сеть питания Северо-запад"

и.о. Директор

А. Буланов

Ликучев Д.А.

**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 (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 35 | 2008 | 3 | 4,5 | 8,7 | 7,4 | 131,0 |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 155 | 2008 | 189 | 5,6 | 6,9 | 24,4 | 183,0 |
| Какао-напиток на молоке (1 вариант) | 200 | 2016 | 415 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134,0 |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 25 | ТК | 1 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Яблоки | 100 | 2016 | 403 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| Итого за прием пищи: | 515 | | | 15,6 | 19,1 | 79,8 | 562,5 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 2017 | 21 | 1,6 | 3,1 | 1,6 | 40,2 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 200/5 | 2017 | 96 | 1,9 | 4,9 | 13,5 | 104,6 |
| Биточки рубленые из говядины | 90 | 2016 | 302 | 14,0 | 10,4 | 7,1 | 195,9 |
| Пюре картофельное | 150 | 2008 | 335 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141,0 |
| Кисель из кураги | 200 | 2008 | 406 | 0,7 | 0,1 | 37,0 | 151,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | ТК | 2 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 25 | ТК | 1 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Итого за прием пищи: | 770 | | | 26,3 | 24,9 | 111,5 | 790,2 |
| Всего за день: | | | | 41,9 | 44,0 | 191,3 | 1352,7 |

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 2 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с яйцом | 40 | ТК | 4 | 3,9 | 2,7 | 8,2 | 71,9 |
| Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/10 | 2016 | 239 | 12,9 | 15,4 | 38,2 | 365,3 |
| Чай с сахаром (1 вариант) | 200 | 2016 | 420 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 15 | ТК | 1 | 1,3 | 0,3 | 7,0 | 40,5 |
| Мандарины | 100 | 2016 | 399 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 |
| Итого за прием пищи: | 515 | | | 19,1 | 18,7 | 75,9 | 575,7 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 2008 | 40 | 1,0 | 3,1 | 4,6 | 49,8 |
| Борщ с капустой и картофелем, с птицей и сметаной | 200/5/5 | 2008 | 76 | 4,9 | 6,0 | 11,3 | 101,3 |
| Рыба, тушенная с овощами | 100 | 2016 | 254 | 9,6 | 4,8 | 2,8 | 92,5 |
| Рис отварной | 150 | 2008 | 325 | 3,7 | 6,3 | 32,8 | 203,0 |
| Сок яблочный | 200 | 2016 | 484 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | ТК | 2 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Вафли обогащенные | 20 | ТК | 5 | 0,9 | 5,8 | 12,6 | 106,0 |
| Итого за прием пищи: | 780 | | | 23,9 | 26,6 | 102,5 | 728,6 |
| Всего за день: | | | | 43,0 | 45,3 | 178,4 | 1304,3 |

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 3 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 25 | 2008 | 1 | 1,1 | 8,4 | 7,5 | 110,0 |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 155 | 2008 | 189 | 7,7 | 6,6 | 21,6 | 191,0 |
| Кофейный напиток | 200 | 2008 | 432 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107,0 |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 25 | ТК | 1 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 % | 100 | ТК | 3 | 3,1 | 2,5 | 18,0 | 107,0 |
| Итого за прием пищи: | 505 | | | 15,6 | 19,4 | 82,9 | 582,5 |
| Обед | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | 2008 | 51 | 0,8 | 6,1 | 4,0 | 73,8 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 2017 | 112 | 2,2 | 2,3 | 13,7 | 83,8 |
| Суфле из курицы | 90 | 2008 | 320 | 15,0 | 8,0 | 3,6 | 148,9 |
| Рагу овощное (3-й вариант) | 150 | 2008 | 351 | 2,7 | 6,1 | 15,8 | 128,9 |
| Компот из апельсина | 200 | 2008 | 399 | 0,5 | 0,1 | 34,0 | 141,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | ТК | 2 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 25 | ТК | 1 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Груши | 100 | 2016 | 396 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 |
| Итого за прием пищи: | 865 | | | 26,6 | 23,9 | 113,4 | 780,9 |
| Всего за день: | | | | 42,2 | 43,3 | 196,3 | 1363,4 |

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 4 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 40 | 2008 | 2 | 1,2 | 4,3 | 22,0 | 132,0 |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 155 | 2008 | 189 | 6,2 | 7,9 | 25,7 | 199,0 |
| Чай с молоком с сахаром (1 вариант) | 200 | 2016 | 421 | 6,3 | 5,8 | 9,8 | 89,6 |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 25 | ТК | 1 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Апельсины | 100 | 2016 | 393 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,3 |
| Итого за прием пищи: | 520 | | | 16,8 | 18,8 | 79,0 | 531,4 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат витаминный (1-й вариант) | 60 | 2008 | 41 | 0,7 | 3,6 | 5,7 | 54,0 |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 2008 | 99 | 2,5 | 1,8 | 17,3 | 141,2 |
| Котлеты "Особые" | 90 | 2008 | 273 | 10,7 | 15,4 | 10,6 | 205,4 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 2008 | 181 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 243,8 |
| Сок виноградный | 200 | 2016 | 484 | 0,8 | 0,2 | 18,8 | 84,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | ТК | 2 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Итого за прием пищи: | 740 | | | 26,1 | 27,5 | 109,6 | 818,4 |
| Всего за день: | | | | 42,9 | 46,3 | 188,7 | 1349,8 |

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 5 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 35 | 2008 | 3 | 4,5 | 8,7 | 7,4 | 131,0 |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" | 155 | 2008 | 190 | 6,3 | 4,8 | 20,1 | 168,0 |
| Какао-напиток на молоке (1 вариант) | 200 | 2016 | 415 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134,0 |
| Печенье обогащенное | 20 | ТК | 6 | 1,4 | 2,6 | 14,6 | 88,0 |
| Яблоки | 100 | 2016 | 403 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| Итого за прием пищи: | 510 | | | 15,5 | 19,0 | 76,7 | 568,0 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 60 | 2017 | 42 | 2,2 | 6,1 | 4,7 | 82,2 |
| Суп крестьянский с крупой со сметаной | 200/10 | 2017 | 98 | 1,5 | 4,9 | 5,2 | 70,7 |
| Биточки рыбные, соус сметанный | 90/20 | 2017 | 234/330 | 11,7 | 5,0 | 8,8 | 123,9 |
| Картофель отварной | 150 | 2008 | 333 | 2,9 | 4,7 | 23,5 | 148,0 |
| Компот из изюма | 200 | 2008 | 401 | 0,5 | 0,1 | 28,1 | 116,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | ТК | 2 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 15 | ТК | 1 | 1,3 | 0,3 | 7,0 | 40,5 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 % | 100 | ТК | 3 | 3,1 | 2,5 | 18,0 | 107,0 |
| Итого за прием пищи: | 885 | | | 26,0 | 24,0 | 113,9 | 778,3 |
| Всего за день: | | | | 41,5 | 43,0 | 190,6 | 1346,3 |

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 6 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Помидоры натуральные свежие | 40 | 2017 | 71 | 0,4 | 0,1 | 18,2 | 35,8 |
| Омлет с сыром запеченный | 150 | 2016 | 231 | 15,2 | 14,8 | 13,7 | 272,3 |
| Чай с сахаром (1 вариант) | 200 | 2016 | 420 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 25 | ТК | 1 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Мандарины | 100 | 2016 | 399 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 |
| Итого за прием пищи: | 515 | | | 18,8 | 15,8 | 67,8 | 473,6 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат овощной с яблоками | 60 | 2017 | 56 | 0,9 | 3,2 | 5,3 | 52,9 |
| Суп картофельный с рыбой | 200/20 | 2017 | 97 | 5,4 | 2,4 | 13,5 | 97,0 |
| Печень по-строгановски | 100 | 2008 | 256 | 8,9 | 12,2 | 10,2 | 171,2 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 2008 | 331 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191,0 |
| Сок апельсиновый | 200 | 2016 | 484 | 1,2 | 0,2 | 26,4 | 104,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | ТК | 2 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Ватрушка с творогом | 60 | 2016 | 559 | 1,7 | 1,8 | 8,8 | 99,6 |
| Итого за прием пищи: | 830 | | | 26,4 | 25,0 | 114,1 | 805,7 |
| Всего за день: | | | | 45,2 | 40,8 | 181,9 | 1279,3 |

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 7 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с яйцом | 40 | ТК | 4 | 3,9 | 2,7 | 8,2 | 71,9 |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 155 | 2008 | 189 | 4,6 | 6,4 | 24,8 | 179,0 |
| Чай с молоком с сахаром (1 вариант) | 200 | 2016 | 421 | 6,3 | 5,8 | 9,8 | 89,6 |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 15 | ТК | 1 | 1,3 | 0,3 | 7,0 | 40,5 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 % | 100 | ТК | 3 | 3,1 | 2,5 | 18,0 | 107,0 |
| Итого за прием пищи: | 510 | | | 19,2 | 17,7 | 67,8 | 488,0 |
| Обед | | | | | | | |
| Огурцы натуральные соленые | 60 | 2017 | 70 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 7,8 |
| Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 2017 | 92 | 1,5 | 4,7 | 5,6 | 69,8 |
| Жаркое по-домашнему | 240 | 2017 | 259 | 18,4 | 20,4 | 23,5 | 402,6 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 2008 | 394 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | ТК | 2 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 25 | ТК | 1 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Груши | 100 | 2016 | 338 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 |
| Итого за прием пищи: | 870 | | | 26,0 | 26,7 | 101,2 | 799,7 |
| Всего за день: | | | | 45,2 | 44,4 | 169,0 | 1287,7 |

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 8 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Омлет | 150 | 2016 | 232 | 12,9 | 13,8 | 23,5 | 245,6 |
| Горошек консервированный | 40 | 2016 | 22 | 1,2 | 0,1 | 2,6 | 18,0 |
| Кофейный напиток | 200 | 2008 | 432 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107,0 |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 25 | ТК | 1 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Апельсины | 100 | 2016 | 393 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,3 |
| Итого за прием пищи: | 515 | | | 18,7 | 16,0 | 70,0 | 481,4 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 2008 | 40 | 1,0 | 3,1 | 4,6 | 49,8 |
| Суп из овощей с птицей и сметаной | 200/5/5 | 2017 | 99 | 2,9 | 10,8 | 4,5 | 86,7 |
| Котлета рыбная любительская | 90 | 2008 | 241 | 11,3 | 4,2 | 9,8 | 126,0 |
| Рис припущенный | 150 | 2008 | 326 | 3,7 | 4,6 | 29,4 | 209,0 |
| Компот из апельсинов | 200 | 2008 | 399 | 0,5 | 0,1 | 34,0 | 141,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | ТК | 2 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 25 | ТК | 1 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Итого за прием пищи: | 775 | | | 24,4 | 23,8 | 114,3 | 770,0 |
| Всего за день: | | | | 43,1 | 39,8 | 184,3 | 1251,4 |

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 9 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 40 | 2008 | 2 | 1,2 | 4,3 | 22,0 | 132,0 |
| Макаронны отварные с сыром | 160 | 2017 | 204 | 10,9 | 11,9 | 26,3 | 263,5 |
| Какао-напиток на молоке (1 вариант) | 200 | 2016 | 415 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134,0 |
| Яблоки | 100 | 2016 | 403 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| Итого за прием пищи: | 500 | | | 15,4 | 19,1 | 82,9 | 576,5 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 60 | 2017 | 52 | 0,8 | 3,6 | 5,0 | 55,7 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 2017 | 88 | 1,6 | 4,7 | 7,0 | 75,8 |
| Рагу из мяса птицы (курица) | 240 | 2016 | 334 | 14,3 | 12,5 | 27,0 | 315,3 |
| Сок яблочный | 200 | 2016 | 484 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | ТК | 2 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 25 | ТК | 1 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 % | 100 | ТК | 3 | 3,1 | 2,5 | 18,0 | 107,0 |
| Итого за прием пищи: | 870 | | | 25,8 | 24,5 | 108,8 | 797,3 |
| Всего за день: | | | | 41,2 | 43,6 | 191,7 | 1373,8 |

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 10 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 25 | 2008 | 1 | 1,1 | 8,4 | 7,5 | 110,0 |
| Пудинг из творога, запеченный с изюмом, с джемом | 150/10 | 2016 | 240 | 14,7 | 9,9 | 35,3 | 301,4 |
| Чай с сахаром (1 вариант) | 200 | 2016 | 420 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 25 | ТК | 1 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Мандарины | 100 | 2016 | 399 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 |
| Итого за прием пищи: | 510 | | | 19,0 | 19,2 | 78,7 | 576,9 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из моркови и яблок с яйцом | 60 | 2017 | 65 | 1,0 | 2,7 | 7,3 | 39,7 |
| Суп картофельный с фасолью | 200 | 2017 | 102 | 4,1 | 4,3 | 12,9 | 104,6 |
| Тефтели мясные (1-й вариант) | 90 | 2008 | 283 | 9,8 | 11,4 | 2,0 | 176,5 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 2008 | 331 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191,0 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2008 | 402 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | ТК | 2 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Булочка школьная | 50 | 2016 | 556 | 2,9 | 1,6 | 13,4 | 87,5 |
| Итого за прием пищи: | 790 | | | 26,7 | 25,3 | 117,2 | 820,3 |
| Всего за день: | | | | 45,7 | 44,5 | 195,9 | 1397,2 |

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 11 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд горячий с сыром | 40 | 2017 | 7 | 5,1 | 9,1 | 9,6 | 141,0 |
| Каша "Янтарная" из пшена с яблоками | 150 | 2008 | 187 | 8,0 | 7,3 | 28,1 | 199,2 |
| Чай с лимоном и с сахаром (1 вариант) | 200 | 2016 | 423 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 25 | ТК | 1 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Груши | 100 | 2016 | 338 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 |
| Итого за прием пищи: | 515 | | | 16,0 | 17,4 | 76,6 | 516,7 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат витаминный (1-й вариант) | 60 | 2008 | 41 | 0,7 | 3,6 | 5,7 | 54,0 |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной | 200/5/5 | 2017 | 82 | 2,2 | 10,6 | 11,0 | 92,6 |
| Плов куриный | 240 | 2016 | 331 | 18,4 | 8,8 | 38,8 | 344,0 |
| Компот из кураги | 200 | 2008 | 401 | 1,0 | 0,1 | 34,2 | 142,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | ТК | 2 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 15 | ТК | 1 | 1,3 | 0,3 | 7,0 | 40,5 |
| Итого за прием пищи: | 765 | | | 26,4 | 23,8 | 115,3 | 763,1 |
| Всего за день: | | | | 42,4 | 41,2 | 191,9 | 1279,8 |

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 12 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 40 | 2008 | 213 | 7,9 | 8,6 | 8,2 | 93,4 |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 155 | 2008 | 189 | 6,2 | 7,9 | 25,7 | 199,0 |
| Кофейный напиток | 200 | 2008 | 432 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107,0 |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 25 | ТК | 1 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Апельсины | 100 | 2016 | 393 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,3 |
| Итого за прием пищи: | 520 | | | 18,7 | 18,6 | 77,8 | 510,2 |
| Обед | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | 2008 | 51 | 0,8 | 6,1 | 4,0 | 73,8 |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 2017 | 101 | 1,6 | 3,2 | 11,7 | 72,6 |
| Печень, тушенная в соусе | 100 | 2008 | 261 | 8,2 | 8,2 | 6,2 | 142,0 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 2008 | 181 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 243,8 |
| Сок виноградный | 200 | 2016 | 484 | 0,8 | 0,2 | 18,8 | 84,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | ТК | 2 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 % | 100 | ТК | 3 | 3,1 | 2,5 | 18,0 | 107,0 |
| Итого за прием пищи: | 850 | | | 25,9 | 26,7 | 115,9 | 813,2 |
| Всего за день: | | | | 44,6 | 45,3 | 193,7 | 1323,4 |

| Дни | Б, г | Ж, г | У, г | Э.Ц., ккал |
|--|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Всего за 1 день: | 41,9 | 44,0 | 191,3 | 1352,7 |
| Всего за 2 день: | 43,0 | 45,3 | 178,4 | 1304,3 |
| Всего за 3 день: | 42,2 | 43,3 | 196,3 | 1363,4 |
| Всего за 4 день: | 42,9 | 46,3 | 188,7 | 1349,8 |
| Всего за 5 день: | 41,5 | 43,0 | 190,6 | 1346,3 |
| Всего за 6 день: | 45,2 | 40,8 | 181,9 | 1279,3 |
| ИТОГО: | 256,7 | 262,7 | 1127,2 | 7995,8 |
| В среднем за 1 неделю: | 42,8 | 43,8 | 187,9 | 1332,6 |
| Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности | 13% | 30% | 56% | |
| Всего за 7 день: | 45,2 | 44,4 | 169,0 | 1287,7 |
| Всего за 8 день: | 43,1 | 39,8 | 184,3 | 1251,4 |
| Всего за 9 день: | 41,2 | 43,6 | 191,7 | 1373,8 |
| Всего за 10 день: | 45,7 | 44,5 | 195,9 | 1397,2 |
| Всего за 11 день: | 42,4 | 41,2 | 191,9 | 1279,8 |
| Всего за 12 день: | 44,6 | 45,3 | 193,7 | 1323,4 |
| ИТОГО: | 262,2 | 258,8 | 1126,5 | 7913,3 |
| В среднем за 2 неделю: | 43,7 | 43,1 | 187,7 | 1318,9 |
| Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности | 13% | 29% | 57% | |
| В среднем за 12 дней: | 43,2 | 43,5 | 187,8 | 1325,8 |

| Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах): | Завтрак | Обед |
|--|---------|------|
| Всего за 1 день: | 515 | 770 |
| Всего за 2 день: | 515 | 780 |
| Всего за 3 день: | 505 | 865 |
| Всего за 4 день: | 520 | 740 |
| Всего за 5 день: | 510 | 885 |
| Всего за 6 день: | 515 | 830 |
| Всего за 7 день: | 510 | 870 |
| Всего за 8 день: | 515 | 775 |
| Всего за 9 день: | 500 | 870 |

| | | |
|-------------------|-----|-----|
| Всего за 10 день: | 510 | 790 |
| Всего за 11 день: | 515 | 765 |
| Всего за 12 день: | 520 | 850 |

Сборники рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСПСОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. — ___ с. Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017.-544 с.

Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия

Выход порций 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.