

Согласовано  
ГБОУ СОШ № 100

Директор



*Гурсова Н.А.*

Генеральный директор  
ООО "Единая сеть питания Северо-запад"

Ликучев Д.А.



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)  
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 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. |
|---|-------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| <b>1 день</b>   |             |   |                                       |             |             |              |                                |
| <b>Обед</b>   |             |   |                                       |             |             |              |                                |
| Салат из соленых огурцов с луком                        | 120         | 2017  | 21                                    | 3,2         | 6,1         | 3,1          | 80,4                           |
| Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной         | 250/10/5    | 2017  | 96                                    | 4,9         | 7,5         | 16,8         | 154,4                          |
| Биточки рубленые из говядины                            | 100         | 2016  | 302                                   | 15,6        | 11,6        | 7,9          | 216,0                          |
| Пюре картофельное                                       | 200         | 2008  | 335                                   | 4,1         | 7,2         | 31,2         | 188,0                          |
| 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 | 30          | ТК  | 1                                     | 2,6         | 0,7         | 16,1         | 81,0                           |
| Яблоки  | 100         | 2016  | 403                                   | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47,0                           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>1055</b> |   |                                       | <b>34,4</b> | <b>34,0</b> | <b>140,5</b> | <b>1007,8</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>                                   |             |   |                                       | <b>34,4</b> | <b>34,0</b> | <b>140,5</b> | <b>1007,8</b>                  |

| Наименование  | Выход, г    | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|-------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| <b>2 день</b>   |             |   |                                       |             |             |              |                                |
| <b>Обед</b>   |             |   |                                       |             |             |              |                                |
| Салат из квашеной капусты                               | 120         | 2008  | 40                                    | 1,9         | 6,1         | 9,2          | 99,6                           |
| Борщ с капустой и картофелем, с птицей и сметаной       | 250/10/5    | 2008  | 76                                    | 6,1         | 8,7         | 14,1         | 121,0                          |
| Рыба, тушенная с овощами                                | 120         | 2016  | 254                                   | 11,5        | 5,0         | 3,8          | 111,0                          |
| Рис отварной  | 200         | 2008  | 325                                   | 4,9         | 12,3        | 42,6         | 278,6                          |
| 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 | 40          | ТК  | 1                                     | 3,5         | 1,0         | 21,4         | 108,0                          |
| Вафли обогащенные                                       | 20          | ТК  | 5                                     | 0,9         | 5,8         | 12,6         | 106,0                          |
| Мандарины   | 100         | 2016  | 399                                   | 0,8         | 0,2         | 7,5          | 38,0                           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>1105</b> |   |                                       | <b>33,4</b> | <b>39,7</b> | <b>149,6</b> | <b>1038,2</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>                                   |             |   |                                       | <b>33,4</b> | <b>39,7</b> | <b>149,6</b> | <b>1038,2</b>                  |

| Наименование   | Выход, г    | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|-------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| <b>3 день</b>  |             |   |                                       |             |             |              |                                |
| <b>Обед</b>  |             |   |                                       |             |             |              |                                |
| Винегрет овощной   | 120         | 2008  | 51                                    | 1,7         | 12,1        | 7,9          | 147,6                          |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей          | 250/10      | 2017  | 112                                   | 5,0         | 4,3         | 17,1         | 127,1                          |
| Суфле из курицы  | 100         | 2008  | 320                                   | 17,7        | 8,9         | 4,0          | 165,4                          |
| Рагу овощное ( 3-й вариант)                                | 200         | 2008  | 351                                   | 3,6         | 8,1         | 21,1         | 167,9                          |
| 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    | 20          | ТК  | 1                                     | 1,8         | 0,5         | 10,7         | 54,0                           |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 % | 100         | ТК  | 3                                     | 3,1         | 2,5         | 18,0         | 107,0                          |
| Груши  | 100         | 2016  | 396                                   | 0,4         | 0,3         | 10,3         | 47,0                           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>1140</b> |   |                                       | <b>36,1</b> | <b>36,9</b> | <b>131,4</b> | <b>1000,0</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>                                      |             |   |                                       | <b>36,1</b> | <b>36,9</b> | <b>131,4</b> | <b>1000,0</b>                  |

| Наименование   | Выход, г    | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|-------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| <b>4 день</b>  |             |   |                                       |             |             |              |                                |
| <b>Обед</b>  |             |   |                                       |             |             |              |                                |
| Салат витаминный ( 1-й вариант)                        | 120         | 2008  | 41                                    | 1,4         | 6,2         | 11,4         | 108,0                          |
| Суп картофельный с горохом                             | 250         | 2008  | 99                                    | 4,8         | 2,9         | 20,2         | 147,8                          |
| Котлеты "Особые"                                       | 100         | 2008  | 273                                   | 11,3        | 16,1        | 11,8         | 230,4                          |
| Каша гречневая рассыпчатая                             | 200         | 2008  | 181                                   | 11,4        | 10,1        | 51,6         | 325,0                          |
| Сок виноградный  | 200         | 2016  | 484                                   | 0,8         | 0,2         | 18,8         | 84,0                           |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами       | 40          | ТК  | 2                                     | 2,8         | 0,4         | 18,6         | 90,0                           |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами | 20          | ТК  | 1                                     | 1,8         | 0,5         | 10,7         | 54,0                           |
| Печенье обогащенное                                    | 20          | ТК  | 6                                     | 1,4         | 2,6         | 14,6         | 88,0                           |
| Апельсины  | 100         | 2016  | 393                                   | 0,9         | 0,2         | 8,1          | 43,3                           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>1050</b> |   |                                       | <b>36,6</b> | <b>39,2</b> | <b>165,8</b> | <b>1170,5</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>                                  |             |   |                                       | <b>36,6</b> | <b>39,2</b> | <b>165,8</b> | <b>1170,5</b>                  |

| Наименование   | Выход, г    | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|-------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| <b>5 день</b>  |             |   |                                       |             |             |              |                                |
| <b>Обед</b>  |             |   |                                       |             |             |              |                                |
| Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком  | 120         | 2017  | 42                                    | 4,3         | 12,2        | 9,4          | 164,4                          |
| Суп крестьянский с крупой, говядиной и сметаной            | 250/10/5    | 2017  | 98                                    | 4,9         | 7,2         | 6,3          | 101,0                          |
| Биточки рыбные, соус сметанный                             | 100/20      | 2017  | 234/330                               | 12,9        | 5,1         | 9,7          | 136,1                          |
| Картофель отварной   | 200         | 2008  | 333                                   | 3,9         | 14,2        | 38,6         | 197,3                          |
| 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    | 30          | ТК  | 1                                     | 2,6         | 0,7         | 16,1         | 81,0                           |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 % | 100         | ТК  | 3                                     | 3,1         | 2,5         | 18,0         | 107,0                          |
| Яблоки   | 100         | 2016  | 403                                   | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47,0                           |
| <b>Всего за прием пищи:</b>                                | <b>1170</b> |   |                                       | <b>35,0</b> | <b>42,4</b> | <b>144,8</b> | <b>992,8</b>                   |
| <b>Всего за день:</b>                                      |             |   |                                       | <b>35,0</b> | <b>42,4</b> | <b>144,8</b> | <b>992,8</b>                   |

| Наименование  | Выход, г    | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|-------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| <b>6 день</b>   |             |   |                                       |             |             |              |                                |
| <b>Обед</b>   |             |   |                                       |             |             |              |                                |
| Салат овощной с яблоками                                | 120         | 2017  | 56                                    | 1,7         | 6,4         | 10,6         | 105,8                          |
| Суп картофельный с рыбой                                | 250/20      | 2017  | 97                                    | 5,6         | 3,0         | 16,8         | 122,6                          |
| Печень по-строгановски                                  | 120         | 2008  | 256                                   | 12,1        | 12,9        | 11,7         | 201,2                          |
| Макаронные изделия отварные                             | 200         | 2008  | 331                                   | 7,3         | 14,2        | 47,8         | 268,9                          |
| 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                           |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 20          | ТК  | 1                                     | 1,8         | 0,5         | 10,7         | 54,0                           |
| Ватрушка с творогом                                     | 60          | 2016  | 559                                   | 1,7         | 1,8         | 8,8          | 99,6                           |
| Мандарины   | 100         | 2016  | 399                                   | 0,8         | 0,2         | 7,5          | 38,0                           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>1130</b> |   |                                       | <b>35,0</b> | <b>39,6</b> | <b>158,9</b> | <b>1084,1</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>                                   |             |   |                                       | <b>35,0</b> | <b>39,6</b> | <b>158,9</b> | <b>1084,1</b>                  |

| Наименование   | Выход, г    | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|-------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| <b>7 день</b>  |             |   |                                       |             |             |              |                                |
| <b>Обед</b>  |             |   |                                       |             |             |              |                                |
| Огурцы натуральные соленые                                 | 120         | 2017  | 70                                    | 1,0         | 0,1         | 3,7          | 15,6                           |
| Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной  | 250/10/5    | 2017  | 92                                    | 4,4         | 7,3         | 6,9          | 110,9                          |
| Жаркое по-домашнему  | 280         | 2017  | 259                                   | 21,6        | 23,6        | 29,7         | 469,0                          |
| 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    | 40          | ТК  | 1                                     | 3,5         | 1,0         | 21,4         | 108,0                          |
| Груши  | 100         | 2016  | 338                                   | 0,4         | 0,3         | 10,3         | 47,0                           |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 % | 100         | ТК  | 3                                     | 3,1         | 2,5         | 18,0         | 107,0                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>1145</b> |   |                                       | <b>37,0</b> | <b>35,4</b> | <b>136,5</b> | <b>1062,5</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>                                      |             |   |                                       | <b>37,0</b> | <b>35,4</b> | <b>136,5</b> | <b>1062,5</b>                  |

| Наименование  | Выход, г    | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|-------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| <b>8 день</b>   |             |   |                                       |             |             |              |                                |
| <b>Обед</b>   |             |   |                                       |             |             |              |                                |
| Салат из квашеной капусты                               | 120         | 2008  | 40                                    | 1,9         | 6,1         | 9,2          | 99,6                           |
| Суп из овощей с птицей и сметаной                       | 250/10/5    | 2017  | 99                                    | 4,6         | 11,9        | 7,5          | 120,9                          |
| Котлета рыбная любительская                             | 100         | 2008  | 241                                   | 12,6        | 4,7         | 10,9         | 140,0                          |
| Рис припущенный   | 200         | 2008  | 326                                   | 5,0         | 6,5         | 40,8         | 278,7                          |
| 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 | 40          | ТК  | 1                                     | 3,5         | 1,0         | 21,4         | 108,0                          |
| Печенье обогащенное                                     | 20          | ТК  | 6                                     | 1,4         | 2,6         | 14,6         | 88,0                           |
| Апельсины   | 100         | 2016  | 393                                   | 0,9         | 0,2         | 8,1          | 43,3                           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>1085</b> |   |                                       | <b>33,2</b> | <b>33,5</b> | <b>165,2</b> | <b>1109,5</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>                                   |             |   |                                       | <b>33,2</b> | <b>33,5</b> | <b>165,2</b> | <b>1109,5</b>                  |



| Наименование   | Выход, г    | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|-------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| <b>9 день</b>  |             |   |                                       |             |             |              |                                |
| <b>Обед</b>  |             |   |                                       |             |             |              |                                |
| Салат из свеклы отварной                                   | 120         | 2017  | 52                                    | 1,7         | 7,2         | 10,0         | 111,4                          |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной    | 250/10/5    | 2017  | 88                                    | 4,5         | 7,3         | 8,7          | 118,4                          |
| Рагу из мяса птицы (курица)                                | 280         | 2016  | 334                                   | 18,2        | 14,6        | 31,6         | 367,8                          |
| 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    | 40          | ТК  | 1                                     | 3,5         | 1,0         | 21,4         | 108,0                          |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 % | 100         | ТК  | 3                                     | 3,1         | 2,5         | 18,0         | 107,0                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>1045</b> |   |                                       | <b>34,8</b> | <b>33,2</b> | <b>128,1</b> | <b>988,6</b>                   |
| <b>Всего за день:</b>                                      |             |   |                                       | <b>34,8</b> | <b>33,2</b> | <b>128,1</b> | <b>988,6</b>                   |

| Наименование  | Выход, г    | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|-------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| <b>10 день</b>  |             |   |                                       |             |             |              |                                |
| <b>Обед</b>   |             |   |                                       |             |             |              |                                |
| Салат из моркови и яблок с яйцом                        | 120         | 2017  | 65                                    | 2,0         | 5,4         | 14,6         | 79,3                           |
| Суп картофельный с фасолью и птицей                     | 250/10      | 2017  | 102                                   | 7,3         | 7,1         | 16,1         | 154,5                          |
| Тефтели мясные (1-й вариант)                            | 100         | 2008  | 283                                   | 11,2        | 12,1        | 3,9          | 193,5                          |
| Макаронные изделия отварные                             | 200         | 2008  | 331                                   | 7,3         | 14,2        | 47,8         | 268,9                          |
| 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                           |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 20          | ТК  | 1                                     | 1,8         | 0,5         | 10,7         | 54,0                           |
| Булочка школьная  | 50          | 2016  | 556                                   | 2,9         | 1,6         | 13,4         | 87,5                           |
| Мандарины   | 100         | 2016  | 399                                   | 0,8         | 0,2         | 7,5          | 38,0                           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>1090</b> |   |                                       | <b>36,7</b> | <b>41,6</b> | <b>164,3</b> | <b>1096,7</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>                                   |             |   |                                       | <b>36,7</b> | <b>41,6</b> | <b>164,3</b> | <b>1096,7</b>                  |

| Наименование  | Выход, г    | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|-------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| <b>11 день</b>  |             |   |                                       |             |             |              |                                |
| <b>Обед</b>   |             |   |                                       |             |             |              |                                |
| Салат витаминный ( 1-й вариант)                           | 120         | 2008  | 41                                    | 1,4         | 6,2         | 11,4         | 108,0                          |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной | 250/10/5    | 2017  | 82                                    | 3,8         | 11,9        | 12,8         | 125,4                          |
| Плов куриный  | 280         | 2016  | 331                                   | 21,5        | 10,3        | 42,3         | 401,3                          |
| 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   | 40          | ТК  | 1                                     | 3,5         | 1,0         | 21,4         | 108,0                          |
| Груши   | 100         | 2016  | 338                                   | 0,4         | 0,3         | 10,3         | 47,0                           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>1045</b> |   |                                       | <b>34,4</b> | <b>30,2</b> | <b>151,0</b> | <b>1021,7</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>                                     |             |   |                                       | <b>34,4</b> | <b>30,2</b> | <b>151,0</b> | <b>1021,7</b>                  |

| Наименование   | Выход, г    | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|-------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| <b>12 день</b>   |             |   |                                       |             |             |              |                                |
| <b>Обед</b>  |             |   |                                       |             |             |              |                                |
| Винегрет овощной   | 120         | 2008  | 51                                    | 1,7         | 12,1        | 7,9          | 147,6                          |
| Суп картофельный с крупой и птицей                         | 250/10      | 2017  | 101                                   | 5,1         | 5,4         | 12,8         | 112,0                          |
| Печень, тушенная в соусе                                   | 110         | 2008  | 261                                   | 10,5        | 7,5         | 9,5          | 161,8                          |
| Каша гречневая рассыпчатая                                 | 200         | 2008  | 181                                   | 11,4        | 10,1        | 51,6         | 325,0                          |
| 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                           |
| Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами    | 20          | ТК  | 1                                     | 1,8         | 0,5         | 10,7         | 54,0                           |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 % | 100         | ТК  | 3                                     | 3,1         | 2,5         | 18,0         | 107,0                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>1050</b> |   |                                       | <b>37,2</b> | <b>38,7</b> | <b>147,9</b> | <b>1081,4</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>                                      |             |   |                                       | <b>37,2</b> | <b>38,7</b> | <b>147,9</b> | <b>1081,4</b>                  |

| Дни   | Б, г         | Ж, г         | У, г         | Э.Ц., ккал    |
|---|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Всего за 1 день:  | 34,4         | 34,0         | 140,5        | 1007,8        |
| Всего за 2 день:  | 33,4         | 39,7         | 149,6        | 1038,2        |
| Всего за 3 день:  | 36,1         | 36,9         | 131,4        | 1000,0        |
| Всего за 4 день:  | 36,6         | 39,2         | 165,8        | 1170,5        |
| Всего за 5 день:  | 35,0         | 42,4         | 144,8        | 992,8         |
| Всего за 6 день:  | 35,0         | 39,6         | 158,9        | 1084,1        |
| <b>ИТОГО:</b>   | <b>210,5</b> | <b>231,9</b> | <b>891,0</b> | <b>6293,4</b> |
| <b>В среднем за 1 неделю:</b>                                   | <b>35,1</b>  | <b>38,7</b>  | <b>148,5</b> | <b>1048,9</b> |
| <b>Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности</b> | <b>13%</b>   | <b>33%</b>   | <b>57%</b>   |               |
| Всего за 7 день:  | 37,0         | 35,4         | 136,5        | 1062,5        |
| Всего за 8 день:  | 33,2         | 33,5         | 165,2        | 1109,5        |
| Всего за 9 день:  | 34,8         | 33,2         | 128,1        | 988,6         |
| Всего за 10 день:   | 36,7         | 41,6         | 164,3        | 1096,7        |
| Всего за 11 день:   | 34,4         | 30,2         | 151,0        | 1021,7        |
| Всего за 12 день:   | 37,2         | 38,7         | 147,9        | 1081,4        |
| <b>ИТОГО:</b>   | <b>213,3</b> | <b>212,7</b> | <b>893,0</b> | <b>6360,4</b> |
| <b>В среднем за 2 неделю:</b>                                   | <b>35,5</b>  | <b>35,5</b>  | <b>148,8</b> | <b>1060,1</b> |
| <b>Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности</b> | <b>13%</b>   | <b>30%</b>   | <b>56%</b>   |               |
| <b>В среднем за 12 дней:</b>                                    | <b>35,3</b>  | <b>37,1</b>  | <b>148,7</b> | <b>1054,5</b> |

| Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах): | Обед |
|--|------|
| Всего за 1 день:                                   | 1055 |
| Всего за 2 день:                                   | 1105 |
| Всего за 3 день:                                   | 1140 |
| Всего за 4 день:                                   | 1050 |
| Всего за 5 день:                                   | 1170 |
| Всего за 6 день:                                   | 1130 |
| Всего за 7 день:                                   | 1145 |
| Всего за 8 день:                                   | 1085 |
| Всего за 9 день:                                   | 1045 |

|                   |      |
|-------------------|------|
| Всего за 10 день: | 1090 |
| Всего за 11 день: | 1045 |
| Всего за 12 день: | 1050 |

### **Сборники рецептур:**

Сборник рецептур 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 рецептур 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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.