Цикличное четырёхнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (Комплексный обед) в осенне-зимний период для предоставления питания учащимся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и	№ рецептуры или технологи-	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-
	Γ	норматив-ная документа-	чес-кой карты				ность, ккал.
		ция /сборник рецептур/		Всего	Всего	Всего	
		1 день		Γ	Γ	Γ	
	Koi	т день мплексный об	бед				ī
Огурец солёный порционно	100	TTK	1.5	0.80	0.10	2.00	11.00
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/10	2012	72	3.00	4.53	13.20	147.10
Гуляш	100	TTK	9.38	11.24	12.30	8.40	214.20
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200	TTK	4.18	4.80	6.13	13.86	129.86
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1.00	0.20	19.80	86.00
Мандарин свежий	100	2011	338	0.80	0.10	7.50	38.00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5.92	5.08	9.38	107.56
Плошка "Московская"	100	TTK	14.1	8.62	14.40	61.65	329.80
Итого за прием пищи:	1385			44.98	47.71	192.37	1337.52
Всего за день:				44.98	47.71	192.37	1337.52
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и	№ рецептуры или технологи-	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-
	Г	норматив-ная документа- ция /сборник	чес-кой карты				ность, ккал.
		ции / соориик			1		
•		рецептур/		Всего	Всего	Всего	
				Всего	r	Всего	
	Ко	рецептур/ 2 день мплексный о	бед				
Салат из свежей капусты с огурцом	Ko	2 день	бед				88.50
Салат из свежей капусты с огурцом Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной		2 день мплексный о		Γ	r	r	88.50 159.70
	100	2 день мплексный о ТТК	1.6	1.02	r 5.30	r 4.36	
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	100 250/10/10	2 день мплексный о ТТК 2008	1.6 76	г 1.02 5.32	5.30 7.10	4.36 14.40	159.70
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной Шницель рубленый мясной	100 250/10/10 100	2 день мплексный о ТТК 2008 ТТК	1.6 76 9.7	г 1.02 5.32 8.22	5.30 7.10	т 4.36 14.40 4.04	159.70 147.90
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной Шницель рубленый мясной Макаронные изделия отварные	100 250/10/10 100 200	2 день мплексный о ТТК 2008 ТТК 2008	1.6 76 9.7 331	1.02 5.32 8.22 6.50	5.30 7.10 11.66 6.40	4.36 14.40 4.04 39.50	159.70 147.90 254.40
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной Шницель рубленый мясной Макаронные изделия отварные Батон нарезной обогащённый микронутриентами	100 250/10/10 100 200 50	2 день мплексный о ТТК 2008 ТТК 2008 ТТК 1008 ТТК	1.6 76 9.7 331 15.1	1.02 5.32 8.22 6.50 4.00	5.30 7.10 11.66 6.40 2.32	4.36 14.40 4.04 39.50 25.98	159.70 147.90 254.40 136.00
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной Шницель рубленый мясной Макаронные изделия отварные Батон нарезной обогащённый микронутриентами Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	100 250/10/10 100 200 50 60	2 день МПЛЕКСНЫЙ 0 TTK 2008 TTK 2008 TTK 1008 TTK 1008	1.6 76 9.7 331 15.1	1.02 5.32 8.22 6.50 4.00	5.30 7.10 11.66 6.40 2.32 2.55	4.36 14.40 4.04 39.50 25.98 30.60	159.70 147.90 254.40 136.00 138.00
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной Шницель рубленый мясной Макаронные изделия отварные Батон нарезной обогащённый микронутриентами Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронугриентами Компот из смеси сухофруктов	100 250/10/10 100 200 50 60 200	2 день мплексный о ТТК 2008 ТТК 2008 ТТК ТТК ТТК	1.6 76 9.7 331 15.1 15.4	1.02 5.32 8.22 6.50 4.00 4.80	5.30 7.10 11.66 6.40 2.32 2.55 0.10	4.36 14.40 4.04 39.50 25.98 30.60 23.50	159.70 147.90 254.40 136.00 138.00 97.20
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной Шницель рубленый мясной Макаронные изделия отварные Батон нарезной обогащённый микронутриентами Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами Компот из смеси сухофруктов	100 250/10/10 100 200 50 60 200 100	2 день милексный о ТТК 2008 ТТК 2008 ТТК 2008 ТТК 2011	1.6 76 9.7 331 15.1 15.4 13.4 338	1.02 5.32 8.22 6.50 4.00 4.80 0.60	5.30 7.10 11.66 6.40 2.32 2.55 0.10 0.40	4.36 14.40 4.04 39.50 25.98 30.60 23.50 9.80	159.70 147.90 254.40 136.00 138.00 97.20 44.40

					874		
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и	№ рецептуры или технологи-	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-
	Γ	норматив-ная документа-	чес-кой карты				ность, ккал.
		ция /сборник рецептур/		Всего	Всего	Всего	1
				Γ	г	Γ	
	Ко	3 день мплексный о	бед				
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1.60	5.10	7.70	83.00
Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	2012	81/116	6.20	4.40	20.75	147.40
Котлета рубленая из филе куриного	100	TTK	10.22	10.93	6.22	9.94	160.83
Ризотто (рис с овощами)	200	TTK	4.19	3.86	9.90	22.74	195.60
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ттк	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00
Компот из свежих яблок	200	TTK	13.1	0.20	0.20	20.10	87.80
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ттк	16.3	5.92	5.08	9.38	107.56
Груша свежая	100	2011	338	0.40	0.30	10.30	47.00
Булочка "домашняя"	100	TTK	14.2	7.20	10.80	49.80	300.60
Итого за прием пищи:	1370			45.11	46.87	207.29	1403.79
Всего за день:				45.11	46.87	207.29	1403.79
Наименование	Выход,	Технологи-	Mo marraments	Белки	Warner	Угле-воды,	Over news
Паименование	·	ческая и норматив-ная	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	утле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	Г	документа- ция /сборник	ю кон карты				noerb, kkur
		рецептур/		Всего	Всего	Bcero	
		4 день		Γ	Γ	Γ	
	Ко	4 день мплексный о	бед			T	T
Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	3.55	8.75	4.50	125.00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/10	2012	82	4.40	2.90	16.15	125.70
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20	TTK	8.8	9.12	7.54	9.78	143.50
Картофель отварной	200	2008	333	3.83	7.06	27.10	187.10
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронугриентами	60	TTK	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00
Сок фруктовый (персиковый)	200	TTK	13.14	1.00	0.20	15.00	76.00
Яблоко свежее	100	2011	338	0.40	0.40	9.80	44.40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	TTK	16.1	4.10	2.50	4.90	87.00
Плюшка "Московская"	100	ТТК	14.1	8.62	14.40	61.65	329.80
Итого за прием пищи:	1290			43.82	48.62	205.46	1392.50
Всего за день:				43.82	48.62	205.46	1392.50

Наименование	Выход,	Технологи-	№ рецептуры	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-
	Γ	ческая и норматив-ная	или технологи- чес-кой карты		·		ческая цен- ность, ккал.
	_	документа- ция /сборник		Всего	Всего	Всего	
		рецептур/					
		5 день		Γ	Ļ	Г	
	Ko	мплексный о	бед				
Винегрет овощной	100	TTK	1.49	1.40	8.20	6.66	110.66
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/10/5	2008	91	4.70	7.00	28.30	170.80
Голубцы ленивые	300	ттк	9.17	17.14	14.40	27.96	310.37
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ттк	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00
Напиток из протёртой брусники	200	TTK	13.13	0.50	0.10	24.10	95.20
Апельсин свежий	100	2011	338	0.90	0.20	8.10	43.00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	TTK	16.3	5.92	5.08	9.38	107.56
Сдоба обыкновенная	75	TTK	14.3	5.70	14.90	37.20	246.00
Всего за прием пищи:	1350			45.06	54.75	198.28	1357.59
Всего за день:				45.06	54.75	198.28	1357.59
Наименование	Выход,	Технологи-	№ рецептуры	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-
	г	ческая и норматив-ная документа-	или технологи- чес-кой карты				ческая цен- ность, ккал.
		ция /сборник рецептур/		Всего	Всего	Всего	
		1 . 31		Γ	Γ	Γ	
	l	6 день					
	Ko:	мплексный о І	бед				
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0.85	6.50	7.86	93.30
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/15/10	2012	70	6.10	8.30	18.00	171.00
Печень, тушённая в соусе	120	ТТК	9.3	11.12	12.02	10.23	205.00
Пюре картофельное	200	2008	335	4.11	7.10	27.00	188.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ттк	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	l	ТТК	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00
1 , 1 71	60	1110					
Компот из апельсинов	200	ттк	13.2	0.50	0.10	21.30	95.20
			13.2	0.50	0.10	21.30 9.80	95.20 44.40
Компот из апельсинов	200	TTK					
Компот из апельсинов Яблоко свежее	200	TTK 2011	338	0.40	0.40	9.80	44.40

Home	D	Т	16	Ε	are-	V	D
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и	№ рецептуры или технологи-	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-
	Г	норматив-ная документа-	чес-кой карты				ность, ккал.
		ция /сборник рецептур/		Всего	Всего	Всего	
				Г	Γ	Γ	
	Ког	7 день мплексный о	бел				
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0.80	0.10	2.00	11.00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	ттк	2.4	9.75	3.87	12.62	136.50
Паэлья с курицей	300	TTK	10.23	10.25	21.37	45.11	431.67
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ттк	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1.00	0.20	19.80	86.00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ттк	16.1	4.10	2.50	4.90	87.00
Мандарин свежий	100	2011	338	0.80	0.10	7.50	38.00
Сдоба обыкновенная	75	TTK	14.3	5.70	14.90	37.20	246.00
Итого за прием пищи:	1245			41.20	47.91	185.71	1310.17
Всего за день:				41.20	47.91	185.71	1310.17
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и	№ рецептуры или технологи-	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-
	г	норматив-ная документа- ция /сборник	чес-кой карты				ность, ккал.
		рецептур/		Всего	Всего	Всего	
		8 день		Γ	Г	Γ	
	Ko	мплексный о	бед				
Салат витаминный	100	ттк	1.47	1.20	5.33	7.66	87.00
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250/20	2008	98/228	7.12	2.88	19.60	132.40
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	TTK	9.15	7.91	10.65	10.67	170.08
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200	ТТК	4.18	4.80	6.13	13.86	129.86
Батон нарезной обогащённый микронугриентами	50	TTK	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00
Яблоко свежее	100	2011	338	0.40	0.40	9.80	44.40
Напиток из шиповника	200	TTK	13.1	0.20	0.20	20.10	87.80
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	TTK	16.3	5.92	5.08	9.38	107.56
Булочка "домашняя"	100	TTK	14.2	7.20	10.80	49.80	300.60
Итого за прием пищи:	1400			43.55	46.34	197.45	1333.70
Всего за день:				43.55	46.34	197.45	1333.70

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и	№ рецептуры или технологи-	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-
	Γ	норматив-ная документа-	чес-кой карты				ность, ккал.
		ция /сборник рецептур/		Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
		9 день			l	l	
	Ко	мплексный о	бед		1	1	1
Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	100	2011	52	2.80	6.40	4.33	90.66
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/15/10	2012	64	5.10	6.00	10.90	112.10
Печень по-строгановски	120	TTK	9.40	10.70	12.13	6.36	194.30
Булгур с овощами	200	2024	192 н	6.80	3.60	42.70	238.66
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ттк	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0.20	0.20	20.10	87.80
Груша свежая	100	2011	338	0.40	0.30	10.30	47.00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	TTK	16.1	4.10	2.50	4.90	87.00
Пряник	60	ттк	12.3	3.60	1.80	46.80	201.60
Итого за прием пищи:	1265			42.50	37.80	202.97	1333.12
Всего за день:				42.50	37.80	202.97	1333.12
Наименование	Выход,	Технологи-	№ рецептуры	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-
	г	ческая и норматив-ная документа-	или технологи- чес-кой карты				ческая цен- ность, ккал.
		ция /сборник рецептур/		Всего	Всего	Всего	
				г	Г	Г	
		10 день					
	1	мплексный о Т	1				
Салат "Мозайка"	100	TTK	1.42	5.50	6.00	7.00	120.66
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/15/10	2008	76	9.85	7.20	15.06	178.80
Паста Болоньезе "по-школьному"	300	TTK	9.41	11.31	15.15	41.85	296.35
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00
Сок фруктовый (персиковый)	200	TTK	13.14	1.00	0.20	15.00	76.00
Яблоко свежее	100	2011	338	0.40	0.40	9.80	44.40
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	TTK	16.3	5.92	5.08	9.38	107.56
Сдоба обыкновенная	75	TTK	14.3	5.70	14.90	37.20	246.00
Итого за прием пищи:	1360			48.48	53.80	191.87	1343.77
Всего за день:				48.48	53.80	191.87	1343.77

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и	№ рецептуры или технологи-	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-
	Γ	норматив-ная документа-	чес-кой карты				ность, ккал.
		ция /сборник рецептур/		Bcero	Всего	Всего	
				Γ	Г	Γ	
	!	11 день	! !		!	!	
		мплексный о 					
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1.60	5.10	7.70	83.00
Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	2012	81/116	6.20	4.40	20.75	147.40
Жаркое по-домашнему со свининой	300	TTK	9.16	15.62	18.67	29.00	346.71
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00
Компот из смеси сухофруктов	200	ттк	13.4	0.60	0.10	23.50	97.20
Апельсин свежий	100	2011	338	0.90	0.20	8.10	43.00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	TTK	16.1	4.10	2.50	4.90	87.00
Зефир витаминизированный	35	ттк	12.1	0.63	0.10	28.20	101.60
Итого за прием пищи:	1205			38.45	35.94	178.73	1179.91
Всего за день:	-			38.45	35.94	178.73	1179.91
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	Γ	документа- ция /сборник рецептур/					
		1	•	Всего	Всего	Всего	
	<u> </u>	12 день	<u> </u>	Γ	Г	Г	
	Ко	мплексный о	бед				
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0.85	6.50	7.86	93.30
Суп-пюре из овощей с гренками	250/10	ттк	2.9	5.75	10.58	18.50	175.10
Котлета рыбная "любительская"	100	2008	241	12.60	3.60	6.00	110.00
Пюре картофельное	200	2008	335	4.11	7.10	27.00	188.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00
	1		13.2	0.50	0.10	21.30	95.20
Компот из апельсинов	200	TTK	13.2				
Компот из апельсинов Яблоко свежее	200	TTK 2011	338	0.40	0.40	9.80	44.40
			-	0.40 5.92	0.40 5.08	9.80 9.38	44.40 107.56
Яблоко свежее	100	2011	338				
Яблоко свежее Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	2011 TTK	338 16.3	5.92	5.08	9.38	107.56

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и	№ рецептуры или технологи-	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-
	Γ	норматив-ная документа- ция /сборник	чес-кой карты				ность, ккал.
		рецептур/		Всего	Bcero	Bcero	
				г	Г	Г	
		13 день					
	Koi	мплексный об	ј ед				
Огурец солёный порционно	100	ттк	1.5	0.80	0.10	2.00	11.00
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/10	2012	72	3.00	4.53	13.20	147.10
Гуляш	100	TTK	9.38	11.24	12.30	8.40	214.20
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200	ттк	4.18	4.80	6.13	13.86	129.86
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ттк	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронугриентами	60	ттк	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1.00	0.20	19.80	86.00
Мандарин свежий	100	2011	338	0.80	0.10	7.50	38.00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ттк	16.3	5.92	5.08	9.38	107.56
Плюшка "Московская"	100	ттк	14.1	8.62	14.40	61.65	329.80
Итого за прием пищи:	1385			44.98	47.71	192.37	1337.52
Всего за день:				44.98	47.71	192.37	1337.52
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и	№ рецептуры или технологи-	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-
	Γ	норматив-ная документа- ция /сборник	чес-кой карты				ность, ккал.
		рецептур/		Bcero	Всего	Всего	
				Γ	Γ	Γ	
		14 день					
	Ко	мплексный о	бед				
Салат из свежей капусты с огурцом	100	TTK	1.6	1.02	5.30	4.36	88.50
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/10/10	2008	76	5.32	7.10	14.40	159.70
Шницель рубленый мясной	100	TTK	9.7	8.22	11.66	4.04	147.90
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	6.50	6.40	39.50	254.40
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ттк	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00
Компот из смеси сухофруктов	200	TTK	13.4	0.60	0.10	23.50	97.20
Яблоко свежее	100	2011	338	0.40	0.40	9.80	44.40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ТТК	16.1	4.10	2.50	4.90	87.00
Итого за прием пищи:	1180			34.96	38.33	157.08	1153.10
Всего за день:				34.96	38.33	157.08	1153.10

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и	№ рецептуры или технологи-	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-
	г	норматив-ная документа-	чес-кой карты				ность, ккал.
		ция /сборник рецептур/		Всего	Всего	Всего	
				г	Г	Г	
		15 день	<u> </u>		l		
	Ко	мплексный о	бед				
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1.60	5.10	7.70	83.00
Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	2012	81/116	6.20	4.40	20.75	147.40
Котлета рубленая из филе куриного	100	ттк	10.22	10.93	6.22	9.94	160.83
Ризотто (рис с овощами)	200	ттк	4.19	3.86	9.90	22.74	195.60
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ттк	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ттк	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00
Компот из свежих яблок	200	TTK	13.1	0.20	0.20	20.10	87.80
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ттк	16.3	5.92	5.08	9.38	107.56
Груша свежая	100	2011	338	0.40	0.30	10.30	47.00
Булочка "домашняя"	100	ттк	14.2	7.20	10.80	49.80	300.60
Итого за прием пищи:	1370			45.11	46.87	207.29	1403.79
Всего за день:				45.11	46.87	207.29	1403.79
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и	№ рецептуры или технологи-	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-
	Г	норматив-ная документа- ция /сборник	чес-кой карты				ность, ккал.
		рецептур/		Всего	Bcero	Bcero	
				Γ	Г	Г	
		16 день					
	Ко	мплексный о	бед				
Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	3.55	8.75	4.50	125.00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/10	2012	82	4.40	2.90	16.15	125.70
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20	ттк	8.8	9.12	7.54	9.78	143.50
Картофель отварной	200	2008	333	3.83	7.06	27.10	187.10
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ттк	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00
Сок фруктовый (персиковый)	200	TTK	13.14	1.00	0.20	15.00	76.00
Яблоко свежее	100	2011	338	0.40	0.40	9.80	44.40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	TTK	16.1	4.10	2.50	4.90	87.00
Плюшка "Московская"	100	TTK	14.1	8.62	14.40	61.65	329.80
Итого за прием пищи:	1290			43.82	48.62	205.46	1392.50
Всего за день:				43.82	48.62	205.46	1392.50

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и	№ рецептуры или технологи-	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-
	г	норматив-ная документа- ция /сборник	чес-кой карты				ность, ккал.
		рецептур/		Всего	Bcero	Всего	1
				Γ	Г	г	
		17 день					
	Ко	мплексный о	бед				
Винегрет овощной	100	ттк	1.49	1.40	8.20	6.66	110.66
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/10/5	2008	91	4.70	7.00	28.30	170.80
Голубцы ленивые	300	ттк	9.17	17.14	14.40	27.96	310.37
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ттк	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ттк	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00
Напиток из протёртой брусники	200	ттк	13.13	0.50	0.10	24.10	95.20
Апельсин свежий	100	2011	338	0.90	0.20	8.10	43.00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ттк	16.3	5.92	5.08	9.38	107.56
Сдоба обыкновенная	75	ттк	14.3	5.70	14.90	37.20	246.00
Всего за прием пищи:	1350			45.06	54.75	198.28	1357.59
Всего за день:				45.06	54.75	198.28	1357.59
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и	№ рецептуры или технологи-	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-
	Γ	норматив-ная документа-	чес-кой карты				ность, ккал.
		ция /сборник рецептур/		Всего	Всего	Всего	
				Γ	г	Г	
	•	18 день			•	•	•
	Ко	мплексный о	бед				
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0.85	6.50	7.86	93.30
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/15/10	2012	70	6.10	8.30	18.00	171.00
Печень, тушённая в соусе	120	ттк	9.3	11.12	12.02	10.23	205.00
Пюре картофельное	200	2008	335	4.11	7.10	27.00	188.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	TTK	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00
Компот из апельсинов	200	TTK	13.2	0.50	0.10	21.30	95.20
Яблоко свежее	100	2011	338	0.40	0.40	9.80	44.40
Пряник	60	TTK	12.3	3.60	1.80	46.80	201.60
Итого за прием пищи:	1165			35.48	41.09	197.57	1272.50
Всего за день:				35.48	41.09	197.57	1272.50

принительной порционно 100 TTK 1.5 0.80 0.10 2.00	11.00
весто Всего В	
19 день Комплексный обед Огурец солёный порционно 100 ТТК 1.5 0.80 0.10 2.00 Бульон куриный с вермишелью и яйцом 250/10 ТТК 2.4 9.75 3.87 12.62 Паэлья с курицей 300 ТТК 10.23 10.25 21.37 45.11 Батон нарезной обогащённый микронутриентами 50 ТТК 15.1 4.00 2.32 25.98	
Комплексный обед Огурец солёный порционно 100 ТТК 1.5 0.80 0.10 2.00 Бульон куриный с вермищелью и яйцом 250/10 ТТК 2.4 9.75 3.87 12.62 Паэлья с курицей 300 ТТК 10.23 10.25 21.37 45.11 Батон нарезной обогащённый микронутриентами 50 ТТК 15.1 4.00 2.32 25.98	
Огурец солёный порционно 100 ТТК 1.5 0.80 0.10 2.00 Бульон куриный с вермишелью и яйцом 250/10 ТТК 2.4 9.75 3.87 12.62 Паэлья с курицей 300 ТТК 10.23 10.25 21.37 45.11 Батон нарезной обогащённый микронутриентами 50 ТТК 15.1 4.00 2.32 25.98	
Бульон куриный с вермишелью и яйцом 250/10 ТТК 2.4 9.75 3.87 12.62 Паэлья с курицей 300 ТТК 10.23 10.25 21.37 45.11 Батон нарезной обогащённый микронутриентами 50 ТТК 15.1 4.00 2.32 25.98	
Паэлья с курицей 300 ТТК 10.23 10.25 21.37 45.11 Батон нарезной обогащённый микронутриентами 50 ТТК 15.1 4.00 2.32 25.98	136.50
Батон нарезной обогащённый микронутриентами 50 ТТК 15.1 4.00 2.32 25.98	
	431.67
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами 60 ТТК 15.4 4.80 2.55 30.60	136.00
	138.00
Сок фруктовый (яблочный) 200 2008 442 1.00 0.20 19.80	86.00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке 100 ТТК 16.1 4.10 2.50 4.90	87.00
Мандарин свежий 100 2011 338 0.80 0.10 7.50	38.00
Сдоба обыкновенная 75 ТТК 14.3 5.70 14.90 37.20	246.00
Итого за прием пищи: 1245 41.20 47.91 185.71	1310.17
Всего за день: 41.20 47.91 185.71	1310.17
ческая и или технологи-	Энер-гети- ческая цен-
г норматив-ная чес-кой карты документа- ция /сборник	ность, ккал.
рецептур/ Всего Всего Всего	
ггг	
20 день	
Комплексный обед	
Салат витаминный 100 ТТК 1.47 1.20 5.33 7.66	87.00
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой 250/20 2008 98/228 7.12 2.88 19.60	132.40
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом 100/20 ТТК 9.15 7.91 10.65 10.67	170.08
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему" 200 ТТК 4.18 4.80 6.13 13.86	129.86
Батон нарезной обогащённый микронутриентами 50 TTK 15.1 4.00 2.32 25.98	136.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами 60 ТТК 15.4 4.80 2.55 30.60	138.00
Яблоко свежее 100 2011 338 0.40 0.40 9.80	44.40
Напиток из шиповника 200 ТТК 13.1 0.20 0.20 20.10	87.80
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке 200 ТТК 16.3 5.92 5.08 9.38	107.56
	300.60
Булочка "домашняя" 100 ТТК 14.2 7.20 10.80 49.80	
Булочка "домашняя" 100 ТТК 14.2 7.20 10.80 49.80 Итого за прием пищи: 1400 43.55 46.34 197.45	1333.70
	1333.70 1333.70

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и	№ рецептуры или технологи-	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-
	Г	норматив-ная документа-	чес-кой карты				ность, ккал.
		ция /сборник рецептур/		Всего	Всего	Всего	
				Γ	Г	Г	
		21 день					
	Ко	мплексный о	бед				
Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	100	2011	52	2.80	6.40	4.33	90.66
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/15/10	2012	64	5.10	6.00	10.90	112.10
Печень по-строгановски	120	ттк	9.40	10.70	12.13	6.36	194.30
Булгур с овощами	200	2024	192 н	6.80	3.60	42.70	238.66
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ттк	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ттк	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00
Компот из свежих яблок	200	ттк	13.1	0.20	0.20	20.10	87.80
Груша свежая	100	2011	338	0.40	0.30	10.30	47.00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ттк	16.1	4.10	2.50	4.90	87.00
Пряник	60	TTK	12.3	3.60	1.80	46.80	201.60
Итого за прием пищи:	1265			42.50	37.80	202.97	1333.12
Всего за день:				42.50	37.80	202.97	1333.12
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и	№ рецептуры или технологи-	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-
	Γ	норматив-ная документа- ция /сборник	чес-кой карты				ность, ккал.
		рецептур/		Всего	Bcero	Bcero	
				Γ	Г	Г	
		22 день					
	Ко	мплексный о	бед				
Салат "Мозайка"	100	ттк	1.35	5.50	6.00	7.00	120.66
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/15/10	2008	76	9.85	7.20	15.06	178.80
Паста Болоньезе "по-школьному"	300	ттк	9.41	11.31	15.15	41.85	296.35
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ттк	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронугриентами	60	TTK	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00
Сок фруктовый (персиковый)	200	TTK	13.14	1.00	0.20	15.00	76.00
·	200				I		
Яблоко свежее	100	2011	338	0.40	0.40	9.80	44.40
Яблоко свежее Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	+	2011 TTK	338 16.3	5.92	0.40 5.08	9.80 9.38	107.56
	100						
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	TTK	16.3	5.92	5.08	9.38	107.56
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке Сдоба обыкновенная	100 200 75	TTK	16.3	5.92 5.70	5.08	9.38 37.20	107.56 246.00

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и	№ рецептуры или технологи-	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-
	Г	норматив-ная документа-	чес-кой карты				ность, ккал.
		ция /сборник рецептур/		Всего	Всего	Bcero	
				Γ	г	г	
	1	23 день	<u> </u>			l	
	Ко	мплексный о	бед				
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1.60	5.10	7.70	83.00
Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	2012	81/116	6.20	4.40	20.75	147.40
Жаркое по-домашнему со свининой	300	ттк	9.16	15.62	18.67	29.00	346.71
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ттк	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ттк	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00
Компот из смеси сухофруктов	200	ттк	13.4	0.60	0.10	23.50	97.20
Апельсин свежий	100	2011	338	0.90	0.20	8.10	43.00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	ттк	16.1	4.10	2.50	4.90	87.00
Зефир витаминизированный	35	ттк	12.1	0.63	0.10	28.20	101.60
Итого за прием пищи:	1205			38.45	35.94	178.73	1179.91
Всего за день:	•			38.45	35.94	178.73	1179.91
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и	№ рецептуры или технологи-	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-
	Γ	норматив-ная документа-	чес-кой карты				ность, ккал.
		ция /сборник рецептур/		Всего	Всего	Всего	
				Γ	Γ	г	
	•	24 день			•	•	
	Ко	мплексный о	бед				
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0.85	6.50	7.86	93.30
Суп-пюре из овощей с гренками	250/10	TTK	2.9	5.75	10.58	18.50	175.10
Котлета рыбная "любительская"	100	2008	241	12.60	3.60	6.00	110.00
Пюре картофельное	200	2008	335	4.11	7.10	27.00	188.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ттк	15.4	4.80	2.55	30.60	138.00
Компот из апельсинов	200	TTK	13.2	0.50	0.10	21.30	95.20
Яблоко свежее	100	2011	338	0.40	0.40	9.80	44.40
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	TTK	16.3	5.92	5.08	9.38	107.56
Печенье в ассортименте	75	TTK	12.5	9.00	7.50	33.60	207.00
Итого за прием пищи:	1345			47.93	45.73	190.02	1294.56
Всего за день:	<u> </u>	<u></u>		47.93	45.73	190.02	1294.56

Дни	Б, г	ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	44.98	47.71	192.37	1337.52
Всего за 2 день:	34.96	38.33	157.08	1153.10
Всего за 3 день:	45.11	46.87	207.29	1403.79
Всего за 4 день:	43.82	48.62	205.46	1392.50
Всего за 5 день:	45.06	54.75	198.28	1357.59
Всего за 6 день:	35.48	41.09	197.57	1272.50
итого:	249.41	277.37	1158.05	7917
В среднем за 1 день:	41.57	46.23	193.01	1319.50
Всего за 7 день:	41.20	47.91	185.71	1310.17
Всего за 8 день:	43.55	46.34	197.45	1333.70
Всего за 9 день:	42.50	37.80	202.97	1333.12
Всего за 10 день:	48.48	53.80	191.87	1343.77
Всего за 11 день:	38.45	35.94	178.73	1179.91
Всего за 12 день:	47.93	45.73	190.02	1294.56
итого:	262.11	267.52	1146.75	7795.23
В среднем за 1 день:	43.69	44.59	191.13	1299.21
Всего за 13 день:	44.98	47.71	192.37	1337.52
Всего за 14 день:	34.96	38.33	157.08	1153.10
Всего за 15 день:	45.11	46.87	207.29	1403.79
Всего за 16 день:	43.82	48.62	205.46	1392.50
Всего за 17 день:	45.06	54.75	198.28	1357.59
Всего за 18 день:	35.48	41.09	197.57	1272.50
итого:	249.41	277.37	1158.05	7917
В среднем за 1 день:	41.57	46.23	193.01	1319.50
Всего за 19 день:	41.20	47.91	185.71	1310.17
Всего за 20 день:	43.55	46.34	197.45	1333.70
Всего за 21 день:	42.50	37.80	202.97	1333.12
Всего за 22 день:	48.48	53.80	191.87	1343.77
Всего за 23 день:	38.45	35.94	178.73	1179.91
Всего за 24 день:	47.93	45.73	190.02	1294.56
итого:	262.11	267.52	1146.75	7795.23
В среднем за 1 день:	43.69	44.59	191.13	1299.21
В среднем за 24 дня:	42.63	45.41	192.07	1309.35

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

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

^{*}ТТК - технико-технологическая карта

^{*}Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 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.

^{*}Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социальнозначимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.

^{*} Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20