

**Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, 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>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	40	2008	3	6,1	9,6	8,5	149,7
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,1	7,8	31,7	226,8
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>			<b>18,7</b>	<b>20,9</b>	<b>88,2</b>	<b>625,0</b>
<b>Обед</b>							
Салат из соленых огурцов с луком	100	2017	21	2,7	5,1	2,6	67,0
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2017	96	2,3	5,9	16,8	128,8
Биточки рубленые из говядины	100	2016	302	15,6	11,6	7,9	216,0
Пюре картофельное	180	2008	335	3,7	6,5	24,4	169,2
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>			<b>30,0</b>	<b>30,2</b>	<b>120,7</b>	<b>889,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,7</b>	<b>51,1</b>	<b>208,9</b>	<b>1514,5</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с яйцом	40	ТК	4	3,9	2,7	8,2	71,9
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/10	2016	239	16,1	18,3	50,1	459,2
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>			<b>22,3</b>	<b>21,6</b>	<b>87,8</b>	<b>669,6</b>
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
Борщ с капустой и картофелем, с птицей и сметаной	250/5/5	2008	76	5,0	8,0	14,1	110,5
Рыба, тушенная с овощами	120	2016	254	11,5	5,0	3,8	111,0
Рис отварной	180	2008	325	4,4	7,6	39,4	243,6
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
Вафли обогащенные	20	ТК	5	0,9	5,8	12,6	106,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>			<b>27,2</b>	<b>32,1</b>	<b>116,0</b>	<b>830,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>49,5</b>	<b>53,7</b>	<b>203,8</b>	<b>1499,7</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	3,9	10,2	6,7	123,6
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	8,8	7,9	31,0	247,6
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>			<b>19,9</b>	<b>22,6</b>	<b>94,2</b>	<b>666,2</b>
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123,0
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2017	112	2,8	2,9	17,1	104,8
Суфле из курицы	100	2008	320	17,7	8,9	4,0	165,4
Рагу овощное ( 3-й вариант)	180	2008	351	3,2	7,3	19,0	154,7
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	20	ТК	1	1,8	0,5	10,7	54,0
Груши	100	2016	396	0,4	0,3	10,3	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>990</b>			<b>30,6</b>	<b>30,5</b>	<b>120,3</b>	<b>879,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,5</b>	<b>53,1</b>	<b>214,5</b>	<b>1546,1</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	8,0	8,6	24,6	203,4
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
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>585</b>			<b>20,0</b>	<b>22,1</b>	<b>92,5</b>	<b>623,8</b>
<b>Обед</b>							
Салат витаминный ( 1-й вариант)	100	2008	41	1,2	5,2	9,5	90,0
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	180	2008	181	10,3	7,3	46,4	292,5
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>			<b>31,2</b>	<b>32,1</b>	<b>125,3</b>	<b>934,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>51,2</b>	<b>54,2</b>	<b>217,8</b>	<b>1558,6</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	40	2008	3	6,1	9,6	8,5	149,7
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200	2008	190	8,1	6,2	25,6	224,0
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>			<b>19,7</b>	<b>19,3</b>	<b>82,1</b>	<b>622,2</b>
<b>Обед</b>							
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	2017	42	3,6	10,2	7,8	137,0
Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/5	2017	98	1,7	5,7	6,3	84,3
Биточки рыбные, соус сметанный	100/20	2017	234/330	12,9	5,1	9,7	136,1
Картофель отварной	180	2008	333	3,5	5,6	28,2	177,6
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
<b>Всего за прием пищи:</b>	<b>985</b>			<b>30,7</b>	<b>30,3</b>	<b>132,8</b>	<b>929,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,4</b>	<b>49,6</b>	<b>214,9</b>	<b>1551,2</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Помидоры натуральные свежие	40	2017	71	0,4	0,1	18,2	35,8
Омлет с сыром запеченный	200	2016	231	17,6	17,3	20,6	333,1
Чай с сахаром (1 вариант)	200	2016	420	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	30	ТК	1	2,6	0,7	16,1	81,0
Мандарины	100	2016	399	0,8	0,2	7,5	38,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>			<b>21,6</b>	<b>18,4</b>	<b>77,4</b>	<b>547,9</b>
<b>Обед</b>							
Салат овощной с яблоками	100	2017	56	1,4	5,3	8,8	88,2
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	180	2008	331	6,6	5,8	37,6	229,2
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>			<b>31,4</b>	<b>29,4</b>	<b>128,7</b>	<b>934,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>53,0</b>	<b>47,8</b>	<b>206,1</b>	<b>1482,7</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с яйцом	40	ТК	4	3,9	2,7	8,2	71,9
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,3	7,0	32,2	222,9
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	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>560</b>			<b>22,4</b>	<b>18,5</b>	<b>78,9</b>	<b>545,4</b>
<b>Обед</b>							
Огурцы натуральные соленые	100	2017	70	0,8	0,1	3,1	13,0
Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	250/5	2017	92	1,8	5,7	6,9	85,3
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1015</b>			<b>31,1</b>	<b>31,3</b>	<b>117,9</b>	<b>927,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>53,5</b>	<b>49,8</b>	<b>196,8</b>	<b>1472,7</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет	200	2016	232	14,6	16,3	30,6	312,6
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>			<b>20,4</b>	<b>18,5</b>	<b>77,1</b>	<b>548,4</b>
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
Суп из овощей с птицей и сметаной	250/5/5	2017	99	3,5	11,2	7,5	110,3
Котлета рыбная любительская	100	2008	241	12,6	4,7	10,9	140,0
Рис припущенный	180	2008	326	4,5	5,8	32,9	250,8
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>			<b>29,0</b>	<b>28,3</b>	<b>133,0</b>	<b>923,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>49,4</b>	<b>46,8</b>	<b>210,1</b>	<b>1471,5</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>Завтрак</b>							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0
Макароны отварные с сыром	200	2017	204	13,6	12,5	31,9	314,4
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	15	ТК	1	1,3	0,3	7,0	40,5
Яблоки	100	2016	403	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>			<b>19,4</b>	<b>20,0</b>	<b>95,5</b>	<b>667,9</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной	100	2017	52	1,4	6,0	8,3	92,8
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2017	88	1,9	5,7	8,7	92,8
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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>			<b>30,6</b>	<b>30,0</b>	<b>118,4</b>	<b>903,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,0</b>	<b>50,0</b>	<b>213,9</b>	<b>1571,8</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	3,9	10,2	6,7	123,6
Пудинг из творога, запеченный с изюмом, с джемом	200/10	2016	240	16,1	11,8	46,3	387,6
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>			<b>22,3</b>	<b>22,6</b>	<b>82,5</b>	<b>649,7</b>
<b>Обед</b>							
Салат из моркови и яблок с яйцом	100	2017	65	1,7	4,5	12,2	66,1
Суп картофельный с фасолью	250	2017	102	5,1	5,4	16,1	133,3
Тефтели мясные (1-й вариант)	100	2008	283	11,2	12,1	3,9	193,5
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,6	5,8	37,6	229,2
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>			<b>30,9</b>	<b>29,9</b>	<b>133,5</b>	<b>930,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>53,2</b>	<b>52,5</b>	<b>216,0</b>	<b>1580,3</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>Завтрак</b>							
Бутерброд горячий с сыром	40	2017	7	5,1	9,1	9,6	141,0
Каша "Янтарная" из пшена с яблоками	200	2008	187	10,6	9,8	37,4	265,6
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	30	ТК	1	2,6	0,7	16,1	81,0
Груши	100	2016	338	0,4	0,3	10,3	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>			<b>19,0</b>	<b>20,0</b>	<b>88,6</b>	<b>596,6</b>
<b>Обед</b>							
Салат витаминный ( 1-й вариант)	100	2008	41	1,2	5,2	9,5	90,0
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	250/5/5	2017	82	2,5	11,1	12,8	112,6
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	25	ТК	1	2,2	0,6	13,4	67,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>905</b>			<b>31,2</b>	<b>27,7</b>	<b>130,8</b>	<b>903,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,2</b>	<b>47,7</b>	<b>219,4</b>	<b>1500,0</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>12 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Яйцо вареное	40	2008	213	7,9	8,6	8,2	93,4
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	8,0	8,6	24,6	203,4
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	ТК	1	3,5	1,0	21,4	108,0
Апельсины	100	2016	393	0,9	0,2	8,1	43,3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>			<b>21,8</b>	<b>19,7</b>	<b>84,7</b>	<b>555,1</b>
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123,0
Суп картофельный с крупой	250	2017	101	2,0	4,0	12,8	90,8
Печень, тушенная в соусе	110	2008	261	10,5	7,5	9,5	161,8
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	181	10,3	7,3	46,4	292,5
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>			<b>30,9</b>	<b>32,0</b>	<b>130,7</b>	<b>949,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>52,7</b>	<b>51,7</b>	<b>215,4</b>	<b>1504,2</b>

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	48,7	51,1	208,9	1514,5
Всего за 2 день:	49,5	53,7	203,8	1499,7
Всего за 3 день:	50,5	53,1	214,5	1546,1
Всего за 4 день:	51,2	54,2	217,8	1558,6
Всего за 5 день:	50,4	49,6	214,9	1551,2
Всего за 6 день:	53,0	47,8	206,1	1482,7
<b>ИТОГО:</b>	<b>303,3</b>	<b>309,5</b>	<b>1266,0</b>	<b>9152,7</b>
<b>В среднем за 1 неделю:</b>	<b>50,6</b>	<b>51,6</b>	<b>211,0</b>	<b>1525,4</b>
<b>Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности</b>	<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>55%</b>	
Всего за 7 день:	53,5	49,8	196,8	1472,7
Всего за 8 день:	49,4	46,8	210,1	1471,5
Всего за 9 день:	50,0	50,0	213,9	1571,8
Всего за 10 день:	53,2	52,5	216,0	1580,3
Всего за 11 день:	50,2	47,7	219,4	1500,0
Всего за 12 день:	52,7	51,7	215,4	1504,2
<b>ИТОГО:</b>	<b>309,0</b>	<b>298,5</b>	<b>1271,7</b>	<b>9100,6</b>
<b>В среднем за 2 неделю:</b>	<b>51,5</b>	<b>49,7</b>	<b>211,9</b>	<b>1516,8</b>
<b>Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности</b>	<b>14%</b>	<b>30%</b>	<b>56%</b>	
<b>В среднем за 12 дней:</b>	<b>51,0</b>	<b>50,7</b>	<b>211,5</b>	<b>1521,1</b>

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах):	Завтрак	Обед
Всего за 1 день:	565	900
Всего за 2 день:	565	920
Всего за 3 день:	560	990
Всего за 4 день:	585	870
Всего за 5 день:	565	985
Всего за 6 день:	570	970
Всего за 7 день:	560	1015
Всего за 8 день:	565	920

Всего за 9 день:	555	900
Всего за 10 день:	555	920
Всего за 11 день:	570	905
Всего за 12 день:	580	980

### **Сборники рецептов:**

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.**

**СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НИ 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**