

Директор

"СОГЛАСОВАНО"

" УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

О. Ю. Костенюк /

2023 г.

2023 г.

**Цикличное 12-дневное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

1 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>							
2008 / 2008	41 / 48	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ до 28.02 / САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ с 01.03	100	4,70	19,50	7,00	224,00
2012	72	ЩИ ГО-УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250/5	2,00	5,60	7,50	88,50
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,60	4,10	8,50	121,30
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,40	5,50	21,60	150,10
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,10	1,10	21,20	107,20
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	24,10	97,20
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ / ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>995</b>	<b>28,90</b>	<b>36,60</b>	<b>118,20</b>	<b>923,70</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>28,90</b>	<b>36,60</b>	<b>118,20</b>	<b>923,70</b>
<b>2 день</b>							
<b>Обед</b>							
2011 / 2008	71 / 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ до 31.10 / САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ с 01.11	100	0,70	0,10	1,90	12,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	1,80	4,90	12,70	102,50
к/к	к/к	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	12,50	13,20	11,90	224,60
к/к	к/к	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	180	4,60	7,30	44,80	250,30
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,10	1,10	21,20	107,20
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,00	0,20	17,80	77,30
к/к	к/к	ЙОГУРТ М. Д. Ж 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>995</b>	<b>29,10</b>	<b>29,70</b>	<b>139,80</b>	<b>942,30</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>29,10</b>	<b>29,70</b>	<b>139,80</b>	<b>942,30</b>
<b>3 день</b>							
<b>Обед</b>							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	7,70	83,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/10	6,00	5,30	20,30	165,30
2008	290	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	280	23,20	19,50	51,70	460,80
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,40	0,00	25,00	101,70
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ / МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>960</b>	<b>35,00</b>	<b>30,80</b>	<b>132,70</b>	<b>951,60</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>35,00</b>	<b>30,80</b>	<b>132,70</b>	<b>951,60</b>
<b>4 день</b>							
<b>Обед</b>							
2011 / к/к	71 / к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ до 31.10 / САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ с 01.11	100	0,10	0,20	3,80	22,00

2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНИ РАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2.20	5.90	16.80	128.80
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	10.60	18.80	6.90	251.20
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.50	5.60	37.10	225.30
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.60	0.40	18.50	88.40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.60	0.50	10.60	53.60
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0.20	0.00	23.10	94.50
к/к	к/к	ЙОГУРТ М Д Ж 2.5%	100	2.80	2.50	11.00	80.00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>975</b>	<b>26,60</b>	<b>33,90</b>	<b>127,80</b>	<b>943,80</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>26,60</b>	<b>33,90</b>	<b>127,80</b>	<b>943,80</b>
<b>5 день</b>							
<b>Обед</b>							
2008	50	САЛАТ СВЕКОЛКА	100	8.00	10.10	15.20	184.00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	4.00	2.90	16.70	109.30
2012	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100	12.40	3.40	3.50	146.60
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.70	5.80	24.50	164.70
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.60	0.40	18.50	88.40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.10	1.10	21.20	107.20
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1.00	0.20	17.80	77.30
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ / ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.40	0.40	9.80	47.00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>970</b>	<b>35,20</b>	<b>24,30</b>	<b>127,20</b>	<b>924,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>35,20</b>	<b>24,30</b>	<b>127,20</b>	<b>924,50</b>
<b>6 день</b>							
<b>Обед</b>							
2012 / к/к	14 / к/к	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ до 31.10 / САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ с 01.11	100	1.10	6.20	4.70	79.40
2012	71	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	1.70	5.60	6.90	85.30
2008	261	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	13.30	8.60	8.70	166.00
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	180	4.40	6.40	44.00	251.60
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.60	0.40	18.50	88.40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.60	0.50	10.60	53.60
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.10	0.10	23.80	97.20
к/к	к/к	ЙОГУРТ М Д Ж 2.5%	100	2.80	2.50	11.00	80.00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>975</b>	<b>27,60</b>	<b>30,30</b>	<b>128,20</b>	<b>901,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>27,60</b>	<b>30,30</b>	<b>128,20</b>	<b>901,50</b>
<b>7 день</b>							
<b>Обед</b>							
2008 / 2008	41 / 40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ до 28.02 / САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ с 01.03	100	1.20	5.20	9.50	90.00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	1.80	4.90	12.70	102.50
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	280	19.70	25.50	28.80	530.20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44.20
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.60	0.50	10.60	53.60
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.10	0.10	21.50	87.80
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ / МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.90	0.20	8.10	43.00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>955</b>	<b>26,60</b>	<b>36,60</b>	<b>100,50</b>	<b>951,30</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>26,60</b>	<b>36,60</b>	<b>100,50</b>	<b>951,30</b>
<b>8 день</b>							
<b>Обед</b>							
2012 / 2008	13 / 51	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ до 31.10 / ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с 01.11	100	0.70	5.90	1.80	67.30
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/10	6.00	5.30	20.30	165.30
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	100	11.40	10.20	21.10	218.90
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.50	5.60	37.10	225.30
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44.20
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.60	0.50	10.60	53.60
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1.00	0.20	17.80	77.30
к/к	к/к	ЙОГУРТ М Д Ж 2.5%	100	2.80	2.50	11.00	80.00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>960</b>	<b>31,30</b>	<b>30,40</b>	<b>129,00</b>	<b>931,90</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>31,30</b>	<b>30,40</b>	<b>129,00</b>	<b>931,90</b>
<b>9 день</b>							
<b>Обед</b>							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3.60	10.20	7.80	137.00
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3.30	5.70	10.60	107.00
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	22.40	24.00	20.90	459.90
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44.20
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.60	0.50	10.60	53.60

2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.40	0.00	25.00	101.70
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ / ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.40	0.40	9.80	47.00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>960</b>	<b>33,00</b>	<b>41,00</b>	<b>94,00</b>	<b>950,40</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>33,00</b>	<b>41,00</b>	<b>94,00</b>	<b>950,40</b>
<b>10 день</b>							
<b>Обед</b>							
2012 / 2011	14 / 70	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ до 31.10 / ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ с 01.11	100	1.10	6.20	4.70	79.40
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	1.90	5.60	8.60	92.80
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	26.50	17.80	51.70	524.10
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44.20
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.60	0.50	10.60	53.60
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1.00	0.20	17.80	77.30
к/к	к/к	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2.5%	100	2.80	2.50	11.00	80.00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>955</b>	<b>36,20</b>	<b>33,00</b>	<b>113,70</b>	<b>951,40</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>36,20</b>	<b>33,00</b>	<b>113,70</b>	<b>951,40</b>
<b>11 день</b>							
<b>Обед</b>							
2011	40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	3.40	6.40	24.70	164.70
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2.20	5.90	16.80	128.80
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13.60	3.60	6.00	132.20
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.70	5.80	24.50	164.70
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44.20
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.60	0.50	10.60	53.60
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0.10	0.00	24.10	97.20
к/к	к/к	ВАФЛИ	20	0.80	5.40	12.40	123.00
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ / МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.90	0.20	8.10	43.00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>975</b>	<b>27,60</b>	<b>28,00</b>	<b>136,50</b>	<b>951,40</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>27,60</b>	<b>28,00</b>	<b>136,50</b>	<b>951,40</b>
<b>12 день</b>							
<b>Обед</b>							
2012 / 2008	15 / 30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ до 31.10 / САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ с 01.11	100	1.00	6.20	3.70	74.20
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	4.00	2.90	16.70	109.30
2011/2008	278/364	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ СОУС ТОМАТНЫЙ	100	11.10	11.40	12.40	215.90
2012	313	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9.10	7.20	46.40	286.40
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44.20
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.60	0.50	10.60	53.60
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.10	0.10	21.50	87.80
к/к	к/к	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2.5%	100	2.80	2.50	11.00	80.00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>950</b>	<b>31,00</b>	<b>31,00</b>	<b>131,60</b>	<b>951,40</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>31,00</b>	<b>31,00</b>	<b>131,60</b>	<b>951,40</b>
<b>Всего за 12 дней:</b>				<b>368,10</b>	<b>385,60</b>	<b>1 479,20</b>	<b>11 275,20</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>30,68</b>	<b>32,13</b>	<b>123,27</b>	<b>939,60</b>

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.

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

	норма	27-31.5	27.6-32.2	114.9-135.05	816-952
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>
1 ДЕНЬ		28.90	36.60	118.20	923.70
2 ДЕНЬ		29.10	29.70	139.80	942.30
3 ДЕНЬ		35.00	30.80	132.70	951.60
4 ДЕНЬ		26.60	33.90	127.80	943.80
5 ДЕНЬ		35.20	24.30	127.20	924.50
6 ДЕНЬ		27.60	30.30	128.20	901.50
7 ДЕНЬ		26.60	36.60	100.50	951.30
8 ДЕНЬ		31.30	30.40	129.00	931.90
9 ДЕНЬ		33.00	41.00	94.00	950.40
10 ДЕНЬ		36.20	33.00	113.70	951.40
11 ДЕНЬ		27.60	28.00	136.50	951.40
12 ДЕНЬ		31.00	31.00	131.60	951.40
<b>ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ</b>		<b>368,10</b>	<b>385,60</b>	<b>1 479,20</b>	<b>11 275,20</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 12 ДНЕЙ</b>		<b>30,68</b>	<b>32,13</b>	<b>123,27</b>	<b>939,60</b>