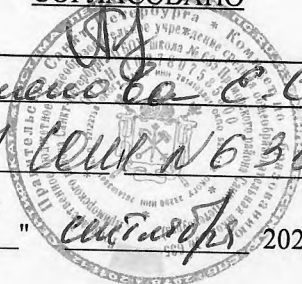


"СОГЛАСОВАНО"

Директор

Лисицкая Е.С.
РВУ № 635
"01" *сентябрь* 2023 г.



" УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор
АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"



/ О. Ю. Костенюк /

О. Ю. Костенюк 2023 г.

**Цикличное 10-дневное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет)
общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его
стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 1 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 2016 | 14 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 60 | 0,70 | 3,70 | 2,80 | 47,50 |
| 2016 | 72 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 200 | 2,30 | 4,10 | 4,80 | 76,80 |
| 2016 | 264 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ | 240 | 15,10 | 14,50 | 28,70 | 327,10 |
| 2021 | 575 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,60 | 0,40 | 18,50 | 88,40 |
| 2021 | 576 | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3,00 | 1,10 | 21,20 | 107,20 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,90 | 0,20 | 18,20 | 82,80 |
| Итого за прием пищи: | | | 760 | 24,60 | 24,00 | 94,20 | 729,80 |
| Всего за день: | | | | 24,60 | 24,00 | 94,20 | 729,80 |
| 2 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 2017 | 71 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0,40 | 0,10 | 1,10 | 7,20 |
| 2016 | 87/123 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И ГРЕНКАМИ | 200 | 2,40 | 4,30 | 13,20 | 118,70 |
| 2017 | 271 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 90 | 11,50 | 10,50 | 9,50 | 188,60 |
| 2008 | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,40 | 4,80 | 32,40 | 188,30 |
| 2021 | 575 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,60 | 0,40 | 18,50 | 88,40 |
| 2021 | 576 | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3,00 | 1,10 | 21,20 | 107,20 |
| 2016 | 390 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 180 | 0,10 | 0,10 | 9,60 | 40,40 |
| ТТК | 1 | ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| Итого за прием пищи: | | | 860 | 25,80 | 21,60 | 115,80 | 785,80 |
| Всего за день: | | | | 25,80 | 21,60 | 115,80 | 785,80 |
| 3 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,00 | 3,10 | 4,90 | 52,30 |
| 2016 | 63 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 200 | 1,40 | 4,60 | 9,00 | 82,10 |
| 2008 | 299 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ | 240 | 16,80 | 16,00 | 37,70 | 325,50 |
| 2021 | 575 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,60 | 0,40 | 18,50 | 88,40 |
| 2021 | 576 | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3,00 | 1,10 | 21,20 | 107,20 |
| 2008 | 442 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 0,50 | 0,00 | 29,70 | 122,40 |
| Итого за прием пищи: | | | 760 | 25,30 | 25,20 | 121,00 | 777,90 |
| Всего за день: | | | | 25,30 | 25,20 | 121,00 | 777,90 |
| 4 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 2016 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 60 | 0,50 | 3,10 | 4,50 | 49,10 |
| 2016 | 82 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 1,60 | 3,00 | 12,30 | 82,30 |
| 2017 | 260 | ГУЛЯШ | 90 | 8,70 | 18,40 | 2,30 | 157,00 |
| 2016 | 334 | РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ | 150 | 3,00 | 4,90 | 28,40 | 184,20 |
| 2021 | 575 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,60 | 0,40 | 18,50 | 88,40 |
| 2021 | 576 | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3,00 | 1,10 | 21,20 | 107,20 |
| 2016 | 398 | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,90 | 0,10 | 20,50 | 85,50 |
| Итого за прием пищи: | | | 760 | 20,30 | 31,00 | 107,70 | 753,70 |
| Всего за день: | | | | 20,30 | 31,00 | 107,70 | 753,70 |
| 5 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 50 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 60 | 0,90 | 6,10 | 8,10 | 85,30 |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 200 | 5,00 | 1,90 | 12,40 | 95,60 |
| 2021 | 376 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 240 | 13,20 | 11,20 | 16,80 | 203,00 |
| 2021 | 575 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,60 | 0,40 | 18,50 | 88,40 |
| 2021 | 576 | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3,00 | 1,10 | 21,20 | 107,20 |
| 2008 | 442 | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 180 | 0,90 | 0,00 | 22,90 | 99,00 |
| 2022 | 287 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 60 | 4,10 | 4,10 | 23,80 | 121,90 |
| Итого за прием пищи: | | | 820 | 29,70 | 24,80 | 123,70 | 800,40 |
| Всего за день: | | | | 29,70 | 24,80 | 123,70 | 800,40 |
| 6 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| ТТК | 14 | РЫБА ПОД МАРИНАДОМ | 80 | 4,30 | 7,20 | 4,80 | 110,40 |
| 2016 | 60/123 | БУЛЬОН ИЗ ПТИЦЫ ДЕТСКИЙ С ГРЕНКАМИ | 200 | 3,90 | 2,30 | 9,30 | 74,90 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 240 | 16,20 | 18,70 | 19,10 | 323,40 |
| 2021 | 575 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,60 | 0,40 | 18,50 | 88,40 |
| 2021 | 576 | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3,00 | 1,10 | 21,20 | 107,20 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,90 | 0,20 | 18,20 | 82,80 |
| Итого за прием пищи: | | | 780 | 30,90 | 29,90 | 91,10 | 787,10 |
| Всего за день: | | | | 30,90 | 29,90 | 91,10 | 787,10 |
| 7 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0,70 | 6,10 | 4,10 | 73,60 |
| 2016 | 73 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 200 | 2,60 | 4,20 | 6,40 | 89,90 |
| 2016 | 322 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 11,70 | 9,00 | 15,40 | 204,40 |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ) | 150 | 2,60 | 3,70 | 14,60 | 93,80 |
| 2021 | 575 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,60 | 0,40 | 18,50 | 88,40 |
| 2021 | 576 | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3,00 | 1,10 | 21,20 | 107,20 |
| 2017 | 352 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0,10 | 0,10 | 13,90 | 56,90 |
| Итого за прием пищи: | | | 760 | 23,30 | 24,60 | 94,10 | 714,20 |
| Всего за день: | | | | 23,30 | 24,60 | 94,10 | 714,20 |
| 8 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,00 | 3,10 | 4,90 | 52,30 |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 200 | 5,00 | 1,90 | 12,40 | 95,60 |
| 2017 | 269 | КОТЛЕТЫ (ОСОБЫЕ) | 90 | 11,50 | 10,00 | 13,20 | 196,70 |
| 2016 | 352/372 | МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 1,70 | 4,80 | 13,10 | 93,40 |
| 2021 | 575 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,60 | 0,40 | 18,50 | 88,40 |
| 2021 | 576 | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3,00 | 1,10 | 21,20 | 107,20 |
| 2008 | 442 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 0,50 | 0,00 | 29,70 | 122,40 |
| ТТК | 1 | МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
| Итого за прием пищи: | | | 860 | 26,10 | 21,50 | 120,50 | 794,00 |
| Всего за день: | | | | 26,10 | 21,50 | 120,50 | 794,00 |
| 9 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 2017 | 70 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 60 | 0,50 | 0,10 | 1,00 | 6,00 |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ | 200 | 2,90 | 5,60 | 7,80 | 105,20 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 90 | 14,00 | 5,90 | 2,10 | 126,60 |
| 2016 | 340 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 150 | 2,40 | 4,70 | 19,00 | 126,40 |
| 2021 | 575 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,60 | 0,40 | 18,50 | 88,40 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 2021 | 576 | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3,00 | 1,10 | 21,20 | 107,20 |
| 2013 | 601 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,70 | 0,00 | 16,80 | 68,50 |
| 2022 | 287 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 60 | 4,10 | 4,10 | 23,80 | 121,90 |
| Итого за прием пищи: | | | 820 | 30,20 | 21,90 | 110,20 | 750,20 |
| Всего за день: | | | | 30,20 | 21,90 | 110,20 | 750,20 |

10 день

Обед

| | | | | | | | |
|------------------------------------|-----|--|------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|
| 2017 | 40 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 1,60 | 4,30 | 5,80 | 67,10 |
| 2016 | 82 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 1,60 | 3,00 | 12,30 | 82,30 |
| 2016 | 271 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 100 | 9,70 | 5,00 | 9,40 | 124,50 |
| 2008 | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) | 150 | 2,70 | 9,10 | 16,90 | 133,10 |
| 2021 | 575 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,60 | 0,40 | 18,50 | 88,40 |
| 2021 | 576 | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3,00 | 1,10 | 21,20 | 107,20 |
| 2008 | 442 | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 180 | 0,90 | 0,00 | 22,90 | 99,00 |
| ТТК | 1 | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| Итого за прием пищи: | | | 870 | 23,00 | 23,10 | 115,10 | 744,60 |
| Всего за день: | | | | 23,00 | 23,10 | 115,10 | 744,60 |
| Итого за 10 дней: | | | | 259,20 | 247,60 | 1 093,40 | 7 637,70 |
| Среднее значение за период: | | | | 25,92 | 24,76 | 109,34 | 763,77 |

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

Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2013.-808с.

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640с.

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.

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина,- Изд-е 4-е доп, и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка-М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245с.

Реестр Техничко-технологических карт, разработанных АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

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