"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ школа №635 Приморского района
_____ / Гриценова
"01." сентября 2026 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"
_____ /Костенюк О.Ю./
"01" сентября 2026 г.

Цикличное 12-дневное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный 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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 день								
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	1,40	6,40	7,90	95,60	384/2	ТТК № 384/2
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	250	2,66	6,85	6,47	98,15	111/2	ТТК № 111/2
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	300	20,13	14,37	35,52	410,59	112/2	ТТК № 112/2
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44	89/2	ТТК № 89/2
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26	10/2	ТТК № 10/2
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,05	0,06	25,02	104,82	98/2	ТТК № 98/2
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	54,00	29/2	ТТК № 29/2
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	1/2/4	ТТК № 1/2
Итого за обед:		1110	32,54	31,56	124,83	951,86		
Итого за день:			32,54	31,56	124,83	951,86		
2 день								
обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	7,70	83,10	131/2	ТТК № 131/2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((С ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА)	250	5,07	4,26	21,28	143,74	81/2	ТТК № 81/2
	ГУЛЯШ	100	9,64	18,19	2,89	201,83	23/2	ТТК № 23/2
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	4,16	6,02	38,06	206,60	45/2	ТТК № 45/2
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44	89/2	ТТК № 89/2
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26	10/2	ТТК № 10/2
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,60	0,00	33,00	136,00	113/2/2	ТТК № 113/2
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	1/2/3	ТТК № 1/2
Итого за обед:		1010	25,97	34,75	139,55	950,97		
Итого за день:			25,97	34,75	139,55	950,97		
3 день								
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С СЫРОМ	100	3,42	8,02	5,82	109,14	381/2	ТТК № 381/2
	БОРЩ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	250	2,66	6,90	9,45	110,54	382/2	ТТК № 382/2
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	14,10	12,00	9,54	194,54	59/2	ТТК № 59/2

обед	РИС ОТВАРНОЙ	180	2,94	5,73	42,22	201,61	283/2	ТТК № 283/2
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44	89/2	ТТК № 89/2
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52	10/2	ТТК № 10/2
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,78	0,00	20,56	85,36	128/2	ТТК № 128/2
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	1/2/1	ТТК № 1/2
Итого за обед:		1030	30,40	34,37	135,41	939,15		
Итого за день:			30,40	34,37	135,41	939,15		
4 день								
обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,34	5,16	8,66	85,84	178/2	ТТК № 178/2
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,56	3,20	17,80	122,25	132/2	ТТК № 132/2
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	10,52	12,92	11,14	202,92	42/2	ТТК № 42/2
	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	3,20	7,60	18,67	155,87	52/2	ТТК № 52/2
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44	89/2	ТТК № 89/2
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52	10/2	ТТК № 10/2
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	113/2/3	ТТК № 113/2
	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,40	2,60	14,60	88,00	60/2	ТТК № 60/2
Итого за обед:		950	28,62	33,20	130,79	941,84		
Итого за день:			28,62	33,20	130,79	941,84		
5 день								
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,40	5,50	8,27	88,18	362/2	ТТК № 362/2
	РАССОЛЬНИК (СО СМЕТАНОЙ)	250	1,23	4,48	12,98	97,16	71/2	ТТК № 71/2
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300	22,50	16,50	17,85	309,90	124/2	ТТК № 124/2
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44	89/2	ТТК № 89/2
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52	10/2	ТТК № 10/2
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,13	0,12	16,98	69,52	129/2	ТТК № 129/2
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,47	4,56	24,60	161,33	18/2	ТТК № 18/2
Итого за обед:		990	36,33	32,68	120,40	921,05		
Итого за день:			36,33	32,68	120,40	921,05		
6 день								
обед	САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,52	10,18	8,03	129,82	2/2	ТТК № 2/2
	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	250	2,58	5,89	6,51	98,42	125/2	ТТК № 125/2
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	15,41	11,57	10,18	206,45	126/2	ТТК № 126/2
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	200	2,61	5,77	24,83	161,61	119/2	ТТК № 119/2
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44	89/2	ТТК № 89/2
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52	10/2	ТТК № 10/2
	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,00	0,00	25,40	110,00	113/2/1	ТТК № 113/2
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	1/2/3	ТТК № 1/2
Итого за обед:		1050	29,52	35,13	122,17	939,26		
Итого за день:			29,52	35,13	122,17	939,26		
7 день								

обед	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	5,43	8,76	5,90	124,19	14/2	ТТК № 14/2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С ПТИЦЕЙ)	250	6,30	5,24	17,82	143,67	84/2/1	ТТК № 84/2/1
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	300	13,53	22,62	28,14	370,26	378/2	ТТК № 378/2
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44	89/2	ТТК № 89/2
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26	10/2	ТТК № 10/2
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	113/2/3	ТТК № 113/2
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	1/2/2	ТТК № 1/2
Итого за обед:		**1010**	**30,76**	**38,10**	**111,48**	**918,82**		
Итого за день:			**30,76**	**38,10**	**111,48**	**918,82**		

8 день

обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,60	8,00	7,80	118,40	159/2	ТТК № 159/2
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	250	2,66	6,85	6,47	98,15	111/2	ТТК № 111/2
	ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ С СЫРОМ	100	14,20	13,60	2,20	174,00	3/2	ТТК № 3/2
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,82	5,87	40,61	208,85	109/2	ТТК № 109/2
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44	89/2	ТТК № 89/2
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52	10/2	ТТК № 10/2
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	200	0,16	0,16	11,69	47,88	40/2/1	ТТК № 40/2
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	54,00	29/2	ТТК № 29/2
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	1/2/1	ТТК № 1/2
Итого за обед:		**1110**	**35,74**	**38,70**	**127,59**	**939,24**		
Итого за день:			**35,74**	**38,70**	**127,59**	**939,24**		

9 день

обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,86	5,02	7,87	80,11	120/2	ТТК № 120/2
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,56	3,20	17,80	122,25	132/2	ТТК № 132/2
	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	100	12,17	13,20	13,94	214,34	472/2	ТТК № 472/2
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	4,16	6,02	38,06	206,60	45/2	ТТК № 45/2
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44	89/2	ТТК № 89/2
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52	10/2	ТТК № 10/2
	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,00	0,00	25,40	110,00	113/2/1	ТТК № 113/2
Итого за обед:		**930**	**29,35**	**28,96**	**142,79**	**928,26**		
Итого за день:			**29,35**	**28,96**	**142,79**	**928,26**		

10 день

обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,34	5,16	8,66	85,84	178/2	ТТК № 178/2
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ)	250	3,56	5,82	9,79	94,81	134/2	ТТК № 134/2
	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	120	11,28	14,16	10,80	185,76	67/2	ТТК № 67/2
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	2,89	6,20	27,86	167,65	127/2	ТТК № 127/2
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44	89/2	ТТК № 89/2
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26	10/2	ТТК № 10/2
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,14	0,02	8,26	33,78	49/2	ТТК № 49/2

	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,47	4,56	24,60	161,33	18/2	ТТК № 18/2
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	54,00	29/2	ТТК № 29/2
Итого за обед:		1090	31,58	39,40	130,09	924,87		
Итого за день:			31,58	39,40	130,09	924,87		
11 день								
обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,40	10,10	6,60	122,90	20/2	ТТК № 20/2
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (СО СМЕТАНОЙ)	250	1,38	5,03	16,44	116,52	70/2	ТТК № 70/2
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (БИТОЧКИ)	100	12,49	4,80	13,00	145,16	471/2/2	ТТК № 471/2
	РАГУ ОВОЩНОЕ (С СОУСОМ ТОМАТНЫМ)	200	2,59	6,30	21,12	151,58	289/2	ТТК № 289/2
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44	89/2	ТТК № 89/2
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52	10/2	ТТК № 10/2
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	113/2/3	ТТК № 113/2
	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,80	5,40	12,40	102,00	19/2	ТТК № 19/2
Итого за обед:		950	25,26	33,35	129,48	925,12		
Итого за день:			25,26	33,35	129,48	925,12		
12 день								
обед	САЛАТ "ПЁСТРЫЙ"	100	1,80	5,30	13,00	106,90	383/2	ТТК № 383/2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБОЙ)	250	6,35	1,86	17,14	110,65	84/2/2	ТТК № 84/2/2
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,55	5,86	17,82	178,22	43/2	ТТК № 43/2
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	3,73	6,68	19,05	151,21	30/2	ТТК № 30/2
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44	89/2	ТТК № 89/2
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26	10/2	ТТК № 10/2
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,78	0,00	20,56	85,36	128/2	ТТК № 128/2
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	1/2/3	ТТК № 1/2
	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ (С ЯБЛОКАМИ)	50	2,30	2,30	18,60	104,10	63/2	ТТК № 63/2
Итого за обед:		1060	33,41	23,18	142,79	916,14		
Итого за день:			33,41	23,18	142,79	916,14		
Итог за 12 дней:			369,48	403,38	1 557,37	11 196,58		
Среднее значение за период:			30,79	33,62	129,78	933,05		

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

Технико-технологические карты разработаны на основе:

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

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

Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2012, 160 с.

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

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.

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. — 698 с.

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

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