

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ТБОУ "ЦТМ N 777"

Санкт-Петербург

В.В. Киселева

ноябрь 2022 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО ФОРМА ФЛОРИДАН

О. Ю. Костенюк /

2023 г.



**Циклическое 10-дневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, 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	
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2017	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,50	5,30	23,20	168,60
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	6,90	8,30	1,30	108,30
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5,10	5,00	10,70	108,10
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
ТТК	1	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>535</b>	<b>22,20</b>	<b>21,20</b>	<b>68,00</b>	<b>566,50</b>
<b>Обед</b>							
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
2016	271	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	110	10,70	5,50	10,30	137,00
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,70	4,20	20,20	135,80
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
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,20	18,20	82,80
2022	287	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	4,10	4,10	23,80	121,90
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>840</b>	<b>26,80</b>	<b>19,90</b>	<b>126,50</b>	<b>799,00</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>49,00</b>	<b>41,10</b>	<b>194,50</b>	<b>1 365,50</b>
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,10	4,50	18,30	131,90
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	70/15	8,50	8,30	21,70	183,40
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2013	654	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,60	0,90	9,10	51,70
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>565</b>	<b>18,90</b>	<b>18,00</b>	<b>76,20</b>	<b>540,60</b>
<b>Обед</b>							
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
2017	265	ПЛОВ	240	12,10	15,20	33,70	363,40
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>860</b>	<b>21,20</b>	<b>24,90</b>	<b>100,90</b>	<b>770,70</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>40,10</b>	<b>42,90</b>	<b>177,10</b>	<b>1 311,30</b>
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	150	4,20	6,60	26,30	192,80
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	2,50	12,40	88,00
2021	580	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,80	5,40	12,40	102,00
ТТК	1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>510</b>	<b>16,20</b>	<b>19,80</b>	<b>70,10</b>	<b>542,40</b>
<b>Обед</b>							
2017	70	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,50	0,10	1,00	6,00
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
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,70	2,50	2,90	37,20
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
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,50	0,00	29,70	122,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>810</b>	<b>25,50</b>	<b>24,70</b>	<b>120,00</b>	<b>768,80</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,70</b>	<b>44,50</b>	<b>190,10</b>	<b>1 311,20</b>
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,60	4,70	20,80	141,00
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	70/15	8,50	8,30	21,70	183,40
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2013	654	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,60	0,90	9,10	51,70
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>565</b>	<b>20,40</b>	<b>18,20</b>	<b>78,70</b>	<b>549,70</b>
<b>Обед</b>							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,70	6,10	4,10	73,60
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1,60	3,00	12,30	82,30
2021	373	КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ"	100	13,80	12,40	6,30	208,30
2016	336	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,90	3,70	22,20	137,30
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	398	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,10	20,50	85,50
ТТК	1	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>870</b>	<b>26,30</b>	<b>27,00</b>	<b>112,60</b>	<b>820,60</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,70</b>	<b>45,20</b>	<b>191,30</b>	<b>1 370,30</b>
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,00	5,40	14,30	128,00
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	6,90	8,30	1,30	108,30
2022	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15/20	1,60	0,60	19,60	89,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
ТТК	1	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>535</b>	<b>17,20</b>	<b>16,90</b>	<b>68,00</b>	<b>507,40</b>
<b>Обед</b>							
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,40	0,10	1,10	7,20
2016	95	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	4,20	6,70	10,40	118,60
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
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,90	99,00

Итого за прием пищи:			760	28,00	23,60	116,00	797,30
Всего за день:				45,20	40,50	184,00	1 304,70
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4,50	5,20	19,10	146,70
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/20	3,90	3,50	10,60	89,90
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	2,50	12,40	88,00
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,40	2,60	14,60	88,00
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			550	19,20	18,10	83,80	586,20
<b>Обед</b>							
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,10	0,10	2,30	13,20
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ	200	3,10	4,20	10,60	103,80
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:			760	25,90	24,70	89,90	718,80
Всего за день:				45,10	42,80	173,70	1 305,00
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2017	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,50	5,30	23,20	168,60
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	70/15	8,50	8,30	21,70	183,40
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2013	654	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,60	0,90	9,10	51,70
ТТК	1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			515	18,00	15,20	72,70	500,30
<b>Обед</b>							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,90	6,10	8,10	85,30
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	2,60	4,20	6,40	89,90
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
2017	352	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	13,90	56,90
2022	287	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	4,10	4,10	23,80	121,90
Итого за прием пищи:			820	26,50	27,20	108,70	752,60
Всего за день:				44,50	42,40	181,40	1 252,90
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,10	4,50	18,30	131,90
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	6,90	8,30	1,30	108,30
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20	1,60	8,80	10,70	128,40
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,20	0,00	6,90	28,90
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			585	17,50	25,90	64,30	571,10
<b>Обед</b>							
2017	70	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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
2016	271	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	110	10,70	5,50	10,30	137,00
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,70	4,20	20,20	135,80
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
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:			880	23,70	17,10	116,20	740,00
Всего за день:				41,20	43,00	180,50	1 311,10
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							

2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,20	5,10	20,50	140,10
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	70/15	8,50	8,30	21,70	183,40
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
ТТК	1	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>515</b>	<b>17,40</b>	<b>16,00</b>	<b>75,00</b>	<b>505,00</b>
<b>Обед</b>							
2016	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,70	3,70	2,80	47,50
2016	95	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	4,20	6,70	10,40	118,60
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90	12,70	9,50	6,10	143,50
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
2013	601	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,70	0,00	16,80	68,50
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>760</b>	<b>26,60</b>	<b>30,50</b>	<b>92,70</b>	<b>706,80</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,00</b>	<b>46,50</b>	<b>167,70</b>	<b>1 211,80</b>
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2021	373	КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ"	100	13,80	12,40	6,30	208,30
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,60	3,50	21,20	134,70
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	6,70	27,40
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>23,30</b>	<b>20,20</b>	<b>61,30</b>	<b>544,00</b>
<b>Обед</b>							
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
2017	269	КОТЛЕТЫ (ОСОБЫЕ)	90	11,50	10,00	13,20	196,70
2016	341	ПЮРЕ МОРКОВНОЕ	150	2,00	1,00	12,10	67,10
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>860</b>	<b>23,30</b>	<b>20,40</b>	<b>109,90</b>	<b>735,80</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,60</b>	<b>40,60</b>	<b>171,20</b>	<b>1 279,80</b>
<b>Всего за 10 дней завтраков:</b>				<b>190,30</b>	<b>189,50</b>	<b>718,10</b>	<b>5 413,20</b>
<b>Всего за 10 дней обедов:</b>				<b>231,40</b>	<b>219,80</b>	<b>991,60</b>	<b>6 917,60</b>
<b>Итого за 10 дней:</b>				<b>444,10</b>	<b>429,50</b>	<b>1 811,50</b>	<b>13 023,60</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>44,41</b>	<b>42,95</b>	<b>181,15</b>	<b>1 302,36</b>

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 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 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.