"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ СОШ № 579
_____
_____ Е.Махотина
"01" 01 2023 г.

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

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Обед							
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 ПО-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
Итого за прием пищи:			**995**	**28,90**	**36,60**	**118,20**	**923,70**
Всего за день:				**28,90**	**36,60**	**118,20**	**923,70**
2 день							
Обед							
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
Итого за прием пищи:			**995**	**29,10**	**29,70**	**139,80**	**942,30**
Всего за день:				**29,10**	**29,70**	**139,80**	**942,30**
3 день							
Обед							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ 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	299	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
Итого за прием пищи:			**960**	**35,00**	**30,80**	**132,70**	**951,60**
Всего за день:				**35,00**	**30,80**	**132,70**	**951,60**
4 день							
Обед							
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 ЛЕНИНГРАДСКИЙ 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
Итого за прием пищи:			**975**	**26,60**	**33,90**	**127,80**	**943,80**
Всего за день:				**26,60**	**33,90**	**127,80**	**943,80**
5 день							
Обед							
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
Итого за прием пищи:			**970**	**35,20**	**24,30**	**127,20**	**924,50**
Всего за день:				**35,20**	**24,30**	**127,20**	**924,50**
6 день							
Обед							
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
Итого за прием пищи:			**975**	**27,60**	**30,30**	**128,20**	**901,50**
Всего за день:				**27,60**	**30,30**	**128,20**	**901,50**
7 день							
Обед							
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
Итого за прием пищи:			**955**	**26,60**	**36,60**	**100,50**	**951,30**
Всего за день:				**26,60**	**36,60**	**100,50**	**951,30**
8 день							
Обед							
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
Итого за прием пищи:			**960**	**31,30**	**30,40**	**129,00**	**931,90**
Всего за день:				**31,30**	**30,40**	**129,00**	**931,90**
9 день							
Обед							
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
Итого за прием пищи:			**960**	**33,00**	**41,00**	**94,00**	**950,40**
Всего за день:				**33,00**	**41,00**	**94,00**	**950,40**
10 день							
Обед							
2012 / 2011	14 / 70	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ до 31.10 / ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 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
Итого за прием пищи:			**955**	**36,20**	**33,00**	**113,70**	**951,40**
Всего за день:				**36,20**	**33,00**	**113,70**	**951,40**
11 день							
Обед							
2011	40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ 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
Итого за прием пищи:			**975**	**27,60**	**28,00**	**136,50**	**951,40**
Всего за день:				**27,60**	**28,00**	**136,50**	**951,40**
12 день							
Обед							
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
Итого за прием пищи:			**950**	**31,00**	**31,00**	**131,60**	**951,40**
Всего за день:				**31,00**	**31,00**	**131,60**	**951,40**
Всего за 12 дней:				**368,10**	**385,60**	**1 479,20**	**11 275,20**
Среднее значение за период:				**30,68**	**32,13**	**123,27**	**939,60**

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

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

- Сборник рецептур 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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
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
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ	368,10	385,60	1 479,20	11 275,20
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 12 дней	30,68	32,13	123,27	939,60