

"СОГЛАСОВАНО"

Директор Государственного бюджетного
образовательного учреждения



2021г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ЗАО "ФИРМА ФЛОРИДАН"



А. Таврова
2021 г.

Циклическое суточное сбалансированное меню рационального 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 (для сырьевых столовых)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 день								
Завтрак								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150					
2011	71/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	12,3	14,8	24,5	265,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,8	0,1	9,0	17	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	0,1	0,0	10,0	40,2	
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи:			500	0,8	0,4	29,8	97	
Обед								
к/к	к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	60	0,5	5,4	10,6	80	
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,1	4,3	5,1	66	
2008	314	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,0	6,7	12,1	181	
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,0	4,0	11,4	78	
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,1	23,5	67	
к/к	к/к	ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ В ИНД.УПАК.	20	6,2	3,7	25,9	123,8	
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи:			785	26,4	25,1	111,6	709,4	
Всего за день:					41,9	41,0	195,2	1 181,0

2 день								
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,8	8,6	16,5	137	
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/20	2,8	1,5	19,2	122	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102,4	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,5	23,0	127	
Итого за прием пищи:			510	15,9	16,2	83,8	541,1	
Обед								
2008/2011	41/71/1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	60	1,4	3,3	5,7	44	
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРОЙ	200/10	5,9	7,8	19,1	124,8	
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	9,7	6,4	10,1	164,0	
2008	335	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,0	0,0	8,7	118,0	
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи:			740	23,6	23,8	86,9	705,4	
Всего за день:					39,5	40,0	170,7	1 246,5

3 день								
Завтрак								
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,9	8,8	18,9	173	
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,6	5,2	12,9	116	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,2	22,4	84,8	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,2	0,0	16,7	56	
Итого за прием пищи:			500	15,5	15,8	81,2	482,2	
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *	60	1,0	7,6	7,8	73,0	
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,8	6,2	8,9	97	
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	90	13,4	7,6	8,7	175	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	22,0	92,7	
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи:			735	26,8	27,4	101,7	742,3	
Всего за день:					42,3	43,2	182,9	1 224,5

4 день										
Завтрак										
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	120/30		14,3		11,8		21,7	183
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	10/20/		1,1		0,7		7,5	122
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200/5		0,1		0,0		10,2	41,8
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. ЖИРН.2,5%	20		1,5		0,6		10,3	52,4
Итого за прием пищи:			100		2,0		2,8		23,0	127
Обед										
2011	52/к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ФИЛЕ СЕЛЬДИ	60/20		3,3		6,1		5,0	59,1
2008	95	СУП ОВОШНОЙ	200		3,0		4,2		10,2	103
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200		16,2		15,8		36,7	364
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180		0,6		0,2		28,6	67
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		2,0		0,3		12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		1,5		0,6		10,3	52,4
Итого за прием пищи:			710		26,6		27,2		103,5	706,5
Всего за день:					45,6		43,1		176,2	1 233,0

5 день										
Завтрак										
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150		3,4		4,9		24,8	174
к/к	к/к	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	50		8,3		8,8		1,1	121
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8		3,0		14,8	102,4
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		1,5		0,6		10,3	52,4
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100		0,9		0,2		18,1	63
Итого за прием пищи:			520		17,9		17,5		69,1	512,8
Обед										
2008/2011	40/71/2	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	60		1,0		3,1		8,4	49
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200/10		5,1		1,4		22,7	148,4
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200		16,7		19,6		23,4	344,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180		0,1		0,1		25,1	51,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		2,0		0,3		12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		1,5		0,6		10,3	52,4
Итого за прием пищи:			700		26,4		25,1		102,6	706
Всего за день:					44,3		42,6		171,7	1 219,0

6 день										
Завтрак										
2011	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150		6,6		8,5		8,4	157,0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25		5,6		5,2		12,9	116
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,3		1,2		22,4	84,8
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		1,5		0,6		10,3	52,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,8		0,4		29,8	97
Итого за прием пищи:			510		16,8		15,9		83,8	507,2
Обед										
2008/к/к	51/к/к	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02 /САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ С до 03	60		0,5		6,0		2,6	61
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5		1,2		4,1		6,2	67,0
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90/20		9,8		8,1		3,9	97,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,5		4,8		31,3	191,0
2008	439	НАПИТОК ИЗ ДЖЕМА ЧЕРНОСМОРОДИНОВОГО	180		0,1		0,0		24,1	67
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ В ИНД.УПАК.	20		6,2		3,7		25,9	123,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		2,0		0,3		12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		1,5		0,6		10,3	52,4
Итого за прием пищи:			805		26,8		27,6		117,0	720,4
Всего за день:					43,6		43,5		200,8	1 227,6

7 день										
Завтрак										
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		11,0		13,3		13,9	166,0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40		1,2		0,1		10,8	85,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		0,0		10,0	40,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		1,5		0,6		10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. ЖИРН.2,5%	100		2,0		2,5		23,0	127
Итого за прием пищи:			510		15,8		16,5		68,0	470,6
Обед										
2008	35/56	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02 /ИКРА МОРКОВНАЯ С 01.03	60		4,0		3,5		5,3	45
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/10		3,1		3,9		11,9	78,0
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90		11,8		11,5		16,6	191
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150		3,7		4,6		38,5	209,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180		0,0		0,0		8,7	118,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		2,0		0,3		12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		1,5		0,6		10,3	52,4
Итого за прием пищи:			740		26,1		24,4		104,0	754,6

Всего за день:

		8 день		41,9	40,9	172,0	1 225,2
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	12,3	14,8	24,5	265,0
2011	71/2	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,4	0,0	9,0	17
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102,4
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	18,1	63
Итого за прием пищи:			500	18,9	18,6	76,7	499,8
Обед							
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *	60	1,0	7,6	7,8	73,0
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,0	5,1	14,6	110,5
2008	284/364	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	90/20	14,3	8,9	17,6	251,8
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,8	5,0	15,2	89,6
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,1	23,5	67
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			755	23,7	27,6	101,7	705,5
Всего за день:				42,6	46,2	178,4	1 205,3

		9 день		41,9	40,9	172,0	1 225,2
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,4	4,9	24,8	174
2010	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	50	12,3	10,5	20,6	176
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0,0	10,2	41,8
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,2	0,0	16,7	56
Итого за прием пищи:			510	17,5	16,0	82,6	500
Обед							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	60	2,0	4,3	4,1	56
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,2	4,8	21,3	155,2
2008	243	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	90	10,3	9,9	24,1	189
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,1	0,1	12,1	51,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			745	23,2	25,4	104,9	706,0
Всего за день:				40,7	41,4	187,5	1 206,2

		10 день		41,9	40,9	172,0	1 225,2
Завтрак							
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,2	7,1	12,6	113
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,6	5,2	12,9	116
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,2	22,4	84,8
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,8	23,0	127
Итого за прием пищи:			510	15,6	16,9	81,2	493,2
Обед							
2011	52/29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60/20	3,1	6,7	5,8	84,0
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,2	3,2	11,3	87
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	90	9,3	8,1	16,0	185
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			750	26,2	23,9	116	727,6
Всего за день:				41,8	40,8	197,2	1 220,8
Всего за 10 дней завтраков:				168,4	165,2	806,4	5 005,2
Всего за 10 дней обедов:				255,8	257,5	1 049,9	7 183,9
Итого за 10 дней:				424,2	422,7	1 832,6	12 189,1
Среднее значение за период:				42	42	183	1219
Содержание белков,жиров,углеводов за 10 дней в % от калорийности:				14	31	60	

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008 . Под
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, ДеЛи принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей. Сборник технических нормативов. Москва, ДеЛи принт, 2010. Рекомендовано НИИ
- Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва, Хлебпродинформ,
- * с 01.03 - лук репчатый в блюдах заменяется на лук зеленый
- Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.