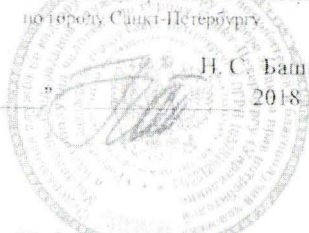


"СОГЛАСОВАНО"

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по городу Санкт-Петербургу - Главный государственный санитарный врач по городу Санкт-Петербургу

Н. С. Башкетова

2018 г.



Виктор Сергеев

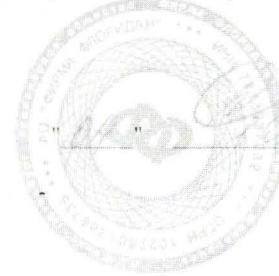
Сергей Сергеевич

" УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

Т.А. Таврова

2018 г.



Циклическое 12-дневное сбалансированное меню рационального 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 (для сырьевых столовых)

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
к/к	к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМУ	100	1,2	7,2	17,2	133,7	0,0	8,6	0,2	1,0	28,4	17,7	34,8	0,8
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,9	5,1	7,1	133,2	0,0	13,4	0,2	0,2	152,6	17,9	136,2	0,8
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,2	24,4	0,4	266,0	0,2	0,0	0,0	0,4	36,0	20,0	162,0	2,0
2008	333	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,5	5,7	41,8	244,3	0,1	0,0	0,0	1,4	13,0	8,9	49,3	1,1
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТ. С	200	0,6	0,2	28,6	120,2	0,0	0,3	0,0	0,0	57,8	25,1	66,7	0,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,6	0,6	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	1,3	32,0	16,0	22,0	1,0
Итого за прием пищи:				27,8	45,0	152,3	1 177,8	0,5	42,5	0,4	5,2	334,6	118,4	533,8	8,4
Всего за день:				27,8	45,0	152,3	1 177,8	0,5	42,5	0,4	5,2	334,6	118,4	533,8	8,4

2 день

Обед

2008/2011*	41/54	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02/ САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ С 01.03	100	1,2	4,1	5,8	74,1	0,0	10,3	0,1	2,4	34,2	14,6	24,9	1,2
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,9	2,8	29,0	117,0	0,1	6,0	0,2	0,4	22,0	21,0	54,0	0,9
2008	311	ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	250	24,0	14,1	42,6	504,2	0,0	0,0	0,0	0,4	141,3	12,6	120,1	1,5
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,0	60,0	0,2	0,0	13,0	3,0	63,0	1,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за прием пищи:				35,4	22,9	139,4	984,7	0,2	76,3	0,5	4,1	225,3	64,0	322,8	6,6
Всего за день:				35,4	22,9	139,4	984,7	0,2	76,3	0,5	4,1	225,3	64,0	322,8	6,6

3 день

Обед

2008/2011*	40/71	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02/ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ(ПОРЦИОННО) С 01.03	100	1,6	5,1	7,7	83,2	0,0	27,1	0,0	2,3	49,1	15,0	28,1	0,7
2008	75	БОРЩ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	3,8	15,4	7,1	181,2	0,1	8,2	0,2	0,3	149,3	23,7	261,3	1,3
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/20	9,9	9,7	22,0	235,8	0,1	0,2	0,0	4,3	334,9	17,1	322,6	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0,0	0,3	44,6	35,0	101,4	1,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,0	0,0	33,3	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	58,8	1,9	60,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за прием пищи:				24,7	38,0	133,3	952,4	0,5	48,0	0,2	8,1	651,5	105,5	834,2	5,7
Всего за день:				24,7	38,0	133,3	952,4	0,5	48,0	0,2	8,1	651,5	105,5	834,2	5,7

4 день

Обед

2008/к/к	45/к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ до 28.02 /СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ С 01.03	100	5,8	11,6	10,4	154,2	0,1	6,0	0,0	5,2	27,2	31,8	95,8	1,0
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	4,5	18,9	139,5	0,3	5,2	0,2	2,1	40,0	33,4	79,2	2,0
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	13,3	15,2	10,3	200,3	0,0	3,2	0,0	2,8	133,0	22,0	440,7	1,0
2008	350	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,0	6,0	15,2	128,5	0,1	17,5	0,1	0,5	53,3	33,0	71,6	1,4

2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТ.С	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	0,0	0,0	0,0	51,6	1,9	64,3	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	0,0	0,0	14,6	66,2	0,0	22,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				33,4	38,9	135,2	987,9	0,6	53,9	0,3	11,5	319,9	134,9	812,4	7,4
Всего за день:				33,4	38,9	135,2	987,9	0,6	53,9	0,3	11,5	319,9	134,9	812,4	7,4

5 день

Обед

2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,8	7,2	17,5	148,8	0,0	3,5	0,1	4,3	47,1	28,3	55,4	1,6
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ	250	1,8	4,2	11,0	90,0	0,1	9,1	0,2	0,4	34,4	22,1	48,6	1,0
2008	283/364	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	100/20	13,6	17,2	23,8	290,1	0,0	1,3	0,0	4,7	120,9	18,2	226,2	1,9
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	10,1	7,5	45,9	291,0	0,3	0,0	0,0	5,6	153,1	150,4	223,4	1,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТ.С	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0,0	1,0	0,0	0,2	52,6	3,7	62,5	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за прием пищи:				33,0	37,8	161,5	1 110,6	0,5	14,9	0,3	16,1	422,9	235,5	676,9	8,0
Всего за день:				33,0	37,8	161,5	1 110,6	0,5	14,9	0,3	16,1	422,9	235,5	676,9	8,0

6 день

Обед

к/к	к/к	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С ГАРНИРОМ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВ)	40/100	7,9	4,7	6,7	100,2	0,1	4,6	0,1	2,0	140,1	4,0	25,8	1,5
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	20,0	121,0	0,1	8,0	0,2	0,3	123,0	25,0	164,0	1,0
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	22,4	8,2	29,3	321,9	0,1	30,2	0,0	6,2	288,9	0,8	130,3	1,0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТ.С	200	1,0	0,1	23,2	137,9	0,0	0,3	0,1	0,0	38,8	21,0	66,3	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за прием пищи:				40,8	17,4	116,8	867,4	0,4	43,1	0,4	9,4	605,6	63,6	447,2	6,0
Всего за день:				40,8	17,4	116,8	867,4	0,4	43,1	0,4	9,4	605,6	63,6	447,2	6,0

Обед

Итого за прием пищи:

Обед

Итого за прием пищи:

Обед

2008/2011*	64/40	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02 / САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛ. ГОРОШКОМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ С 01.03	100	1,6	6,2	9,8	137,6	0,1	16,0	0,0	4,3	21,0	36,1	48,0	2,6
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	5,4	16,7	155,6	0,1	7,5	0,2	0,5	34,5	26,4	169,4	1,1
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100/20	25,2	14,9	24,1	281,5	0,3	18,8	0,1	1,0	313,9	1,5	362,1	2,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,5	5,7	41,8	244,3	0,1	0,0	0,0	1,4	13,0	8,9	49,3	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,0	0,0	33,3	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	58,8	1,9	60,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за прием пищи:				41,3	33,8	163,3	1 098,3	0,7	42,3	0,3	8,1	456,0	87,6	749,6	8,8
Всего за день:				41,3	33,8	163,3	1 098,3	0,7	42,3	0,3	8,1	456,0	87,6	749,6	8,8

10 день

Обед

2008	35/56	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02 / ИКРА МОРКОВНАЯ С 01.03	100	1,5	5,1	9,3	89,9	0,0	14,7	0,2	2,2	41,4	15,3	28,1	0,8
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,9	8,2	12,9	182,0	0,2	8,8	0,2	0,2	162,1	34,7	207,9	1,8
2008	243	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	100	11,8	10,9	14,2	211,0	0,1	1,0	0,0	3,7	28,6	27,7	158,2	1,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0,0	0,3	44,6	35,0	101,4	1,4
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	200	0,2	0,2	23,5	56,9	0,0	1,6	0,0	0,3	52,9	4,4	64,0	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за прием пищи:				28,8	32,2	123,1	899,1	0,6	38,6	0,4	7,6	344,4	129,9	620,4	8,1
Всего за день:				28,8	32,2	123,1	899,1	0,6	38,6	0,4	7,6	344,4	129,9	620,4	8,1

11 день

Обед

2008/к/к	51/к/к	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02 /САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ С 01.03	100	1,3	10,1	7,3	106,8	0,0	9,3	0,2	4,3	30,2	17,5	39,8	0,9
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,4	2,9	19,4	114,0	0,1	10,2	0,2	0,3	130,8	1,0	71,3	1,2
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧЕННОЕ С СЫРОМ	100	14,5	17,6	10,0	290,6	0,1	1,0	0,1	3,7	226,7	22,9	208,1	2,1

2008	136	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С РИСОМ	180	3,1	10,6	31,0	240,7	0,1	1,8	0,1	5,5	49,6	44,8	84,7	1,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	35,1	63,3	0,0	2,6	0,0	0,0	14,7	3,6	63,2	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	0,0	0,0	14,6	66,2	0,0	22,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				27,0	42,8	155,0	1 068,0	0,4	46,9	0,6	14,7	466,8	102,6	527,9	7,5
Всего за день:				27,0	42,8	155,0	1 068,0	0,4	46,9	0,6	14,7	466,8	102,6	527,9	7,5

12 день

Обед															
2011*	71	ДОП ГАРНИР: ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,0	10,0	0,0	0,1	23,0	14,0	42,0	1,0
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,9	5,2	11,2	100,1	0,1	9,3	0,2	0,4	138,7	2,6	51,2	1,0
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	250	17,9	15,6	27,7	268,2	0,2	14,3	0,0	4,1	130,0	51,5	316,0	3,4
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ВИТ.С	200	0,5	0,1	27,3	113,8	0,0	12,0	0,0	0,1	22,4	7,3	60,4	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за прием пищи:				26,7	22,6	106,3	682,5	0,4	45,6	0,2	5,6	328,9	88,2	530,4	7,6
Всего за день:				26,7	22,6	106,3	682,5	0,4	45,6	0,2	5,6	328,9	88,2	530,4	7,6
Всего за 12 день:				375,00	395,90	1629,40	11874,50	5,50	545,80	4,30	57,60	4876,50	1373,50	7504,10	89,30
Среднее значение за период:				31,25	32,99	135,78	989,54	0,46	45,48	0,36	4,80	406,38	114,46	625,34	7,44
Содержание белков,жиров,углеводов за 12 дней в % от калорийности:				13	30	55									

* - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

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