

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ школа №53  
Генеральный директор  
О.Ю. Костенюк



2024 г.

" УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор  
АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"



Костенюк О.Ю./

2024 г.

**Циклическое 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**

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>Обед</b>							
ТТК № 74	74/1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,10	6,20	4,70	79,10
ТТК № 111	111/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	250	2,70	4,60	6,00	87,40
ТТК № 112	112/1	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	300	18,80	18,10	35,80	408,80
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
ТТК № 10	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
ТТК № 98	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,10	22,80	95,10
ТТК № 29	29/2	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	130	3,60	3,30	14,30	70,20
ТТК № 1	1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1180</b>	<b>34,50</b>	<b>34,50</b>	<b>142,40</b>	<b>1 027,40</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>34,50</b>	<b>34,50</b>	<b>142,40</b>	<b>1 027,40</b>
<b>2 день</b>							
<b>Обед</b>							
ТТК № 54	54/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,70	0,10	1,90	12,00
ТТК № 81	81/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((С ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА)	250	4,50	5,50	17,20	145,20
ТТК № 23	23/1	ГУЛЯШ	100	9,70	20,40	2,50	174,40
ТТК № 45	45/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,20	6,40	43,20	251,40
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
ТТК № 10	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
ТТК № 113	113/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,00	0,00	25,40	110,00
ТТК № 1	1/3	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0,80	0,20	7,50	38,00

Итого за прием пищи:				1050	30,80	34,40	146,70	970,80
Всего за день:					30,80	34,40	146,70	970,80
<b>3 день</b>								
<b>Обед</b>								
ТТК № 2	2/1	САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,50	10,20	7,60	127,50	
ТТК № 12	12/2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	250	3,40	4,70	10,90	106,20	
ТТК № 59	59/1	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	18,60	7,90	2,80	168,80	
ТТК № 283	283/1	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	7,10	48,90	269,60	
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60	
ТТК № 10	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20	
ТТК № 128	128/1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,70	0,00	18,70	76,20	
ТТК № 1	1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	
Итого за прием пищи:				1070	36,90	31,90	146,00	1 031,10
Всего за день:					36,90	31,90	146,00	1 031,10
<b>4 день</b>								
<b>Обед</b>								
ТТК № 120	120/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,80	5,20	7,50	81,90	
ТТК № 84	84/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБОЙ)	250	5,40	2,30	16,10	104,60	
ТТК № 42	42/1	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	12,80	11,70	10,60	209,70	
ТТК № 52	52/1	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,40	4,90	19,40	125,00	
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60	
ТТК № 10	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20	
ТТК № 113	113/3	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,60	0,00	33,00	136,00	
ТТК № 60	60/1	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,40	2,60	14,60	88,00	
ТТК № 1	1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого за прием пищи:				1070	31,70	28,90	160,00	1 032,00
Всего за день:					31,70	28,90	160,00	1 032,00
<b>5 день</b>								
<b>Обед</b>								
ТТК № 123	123/1	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,60	10,10	13,40	136,20	
ТТК № 70	70/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (СО СМЕТАНОЙ)	250	2,00	4,20	15,30	95,20	
ТТК № 124	124/1	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300	16,50	14,00	21,00	253,70	
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60	
ТТК № 10	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20	
ТТК № 40	40/2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	200	0,20	0,20	10,70	44,90	
ТТК № 18	18/1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	4,10	4,10	23,80	121,90	

ТТК № 29	29/2	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	130	3,60	3,30	14,30	70,20
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1140</b>	<b>34,90</b>	<b>37,70</b>	<b>147,50</b>	<b>961,90</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>34,90</b>	<b>37,70</b>	<b>147,50</b>	<b>961,90</b>
<b>6 день</b>							
<b>Обед</b>							
ТТК № 74	74/2	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,10	6,20	4,70	79,10
ТТК № 125	125/1	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	250	4,50	4,70	6,40	89,80
ТТК № 126	126/1	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	16,30	12,90	6,70	205,10
ТТК № 127	127/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,20	5,60	23,60	181,10
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
ТТК № 10	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
ТТК № 113	113/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,00	0,00	25,40	110,00
ТТК № 1	1/3	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1070</b>	<b>34,80</b>	<b>31,40</b>	<b>123,30</b>	<b>942,90</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>34,80</b>	<b>31,40</b>	<b>123,30</b>	<b>942,90</b>
<b>7 день</b>							
<b>Обед</b>							
ТТК № 14	14/1	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	5,40	9,00	6,00	128,20
ТТК № 141	141/1	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С ПТИЦЕЙ)	250	4,50	5,40	13,10	118,50
ТТК № 21	21/1	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	300	20,30	23,40	23,90	386,70
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
ТТК № 10	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
ТТК № 113	113/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ТТК № 1	1/2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1050</b>	<b>38,50</b>	<b>40,10</b>	<b>122,50</b>	<b>1 012,20</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>38,50</b>	<b>40,10</b>	<b>122,50</b>	<b>1 012,20</b>
<b>8 день</b>							
<b>Обед</b>							
ТТК № 54	54/2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,10	0,20	3,80	22,00
ТТК № 94	94/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	250	3,10	4,70	8,00	109,40
ТТК № 3	3/1	ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ С СЫРОМ	100	14,20	17,60	4,20	273,10
ТТК № 130	130/1	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	200	4,40	5,80	24,40	173,70
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
ТТК № 10	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
ТТК № 129	129/1	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	15,50	63,20
ТТК № 29	29/2	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	130	3,60	3,30	14,30	70,20

ТТК № 1	1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1180</b>	<b>33,30</b>	<b>33,70</b>	<b>127,30</b>	<b>994,40</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>33,30</b>	<b>33,70</b>	<b>127,30</b>	<b>994,40</b>

**9 день**

**Обед**

ТТК № 131	131/1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,20	87,20
ТТК № 132	132/1	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,20	8,40	13,00	119,20
ТТК № 11	11/1	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)	100	12,70	11,10	14,70	218,60
ТТК № 109	109/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,50	8,00	51,56	256,22
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
ТТК № 10	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
ТТК № 113	113/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,00	0,00	25,40	110,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>950</b>	<b>33,90</b>	<b>34,40</b>	<b>161,86</b>	<b>1 031,02</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>33,90</b>	<b>34,40</b>	<b>161,86</b>	<b>1 031,02</b>

**10 день**

**Обед**

ТТК № 54	54/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,70	0,10	1,90	12,00
ТТК № 134	134/1	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ)	250	3,40	6,00	9,80	118,40
ТТК № 67	67/1	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	120	18,90	12,70	8,10	191,30
ТТК № 127	127/2	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,20	5,60	23,60	181,10
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
ТТК № 10	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
ТТК № 98	98/2	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,10	22,80	95,10
ТТК № 18	18/1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	4,10	4,10	23,80	121,90
ТТК № 29	29/2	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	130	3,60	3,30	14,30	70,20
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1160</b>	<b>42,80</b>	<b>33,70</b>	<b>153,30</b>	<b>1 029,80</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,80</b>	<b>33,70</b>	<b>153,30</b>	<b>1 029,80</b>

**11 день**

**Обед**

ТТК № 20	20/1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,20	10,20	6,70	122,60
ТТК № 70	70/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (СО СМЕТАНОЙ)	250	2,00	4,20	15,30	95,20
ТТК № 110	110/1	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ)	100	9,70	5,00	9,60	133,80
ТТК № 121	121/1	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	200	4,00	6,40	37,90	245,10
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
ТТК № 10	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
ТТК № 113	113/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	92,00

ТТК № 19	19/1	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,80	5,40	12,40	102,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>970</b>	<b>25,60</b>	<b>33,20</b>	<b>151,10</b>	<b>1 030,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>25,60</b>	<b>33,20</b>	<b>151,10</b>	<b>1 030,50</b>
<b>12 день</b>							
<b>Обед</b>							
ТТК № 137	137/1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,40	10,10	3,00	106,50
ТТК № 84	84/2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБОЙ)	250	5,40	2,30	16,10	104,60
ТТК № 43	43/2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,00	10,00	17,10	227,10
ТТК № 30	30/1	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	3,80	7,80	19,00	161,70
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
ТТК № 10	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
ТТК № 128	128/2	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,70	0,00	18,70	76,20
ТТК № 1	1/3	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1050</b>	<b>31,00</b>	<b>32,20</b>	<b>130,40</b>	<b>953,90</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>31,00</b>	<b>32,20</b>	<b>130,40</b>	<b>953,90</b>
<b>Итого за 12 дней:</b>				<b>408,70</b>	<b>406,10</b>	<b>1 712,36</b>	<b>12 017,92</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>34,06</b>	<b>33,84</b>	<b>142,70</b>	<b>1 001,49</b>

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 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.