

СОГЛАСОВАНО

Директор СПб ГБПОУ
«МРЦПК «ТЭиМ»

/Пшонко В.А.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Вкус"

/Филимонов М.В.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования г. Санкт-Петербурга

1-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
2011	47 / к/к	Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 28.02) / с 01.03 Салат из квашеной капусты с маслом растительным (без лука)	100	1,60	5,10	7,70	83,20
2011	116	Суп рисовый с томатом на курином бульоне	250	6,01	8,19	1,89	105,50
К/К	К/К	Гуляш из свинины	100 (50/50)	15,70	15,90	3,10	218,00
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,30	6,20	46,60	201,50
К/К	К/К	Компот ягодный	200	0,30	0,10	28,20	117,00
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	17,00	81,60
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,20	20,60	104,80
Итого за Обед				36,51	37,09	125,09	911,60
Итого за день				36,51	37,09	125,09	911,60

2-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
2011	70	Доп.гарнир: огурец соленый порционный	100	0,20	0,00	4,30	8,00
2008	84	Щи из квашеной капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	1,30	2,70	6,60	60,60
2011	292	Кура, тушеная в соусе с овощами	250	15,30	24,60	18,50	354,50

2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,10	111,10
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	17,00	81,60
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,20	20,60	104,80
К/К	К/К	Кондитерские изделия	50	1,70	1,65	38,65	177,00
Итого за Обед				24,30	30,75	132,75	897,60
Итого за день				24,30	30,75	132,75	897,60

3-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
2011	71	Доп.гарнир: огурец свежий порционный	100	0,35	0,05	0,95	6,00
2011	91	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	2,50	2,80	20,00	110,10
2008	259	Гуляш из говядины	100 (50/50)	15,70	15,90	3,10	218,00
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,80	6,10	50,20	274,20
К/К	К/К	Компот ягодный	200	0,3	0,1	28,2	117,0
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	17,00	81,60
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,20	20,60	104,80
К/К	К/К	Фрукты свежие	200	0,70	0,00	19,90	81,00
Итого за Обед				29,95	26,55	159,95	992,70
Итого за день				29,95	26,55	159,95	992,70

4-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
2011	71	Доп.гарнир: помидор свежий порционный	100	0,60	0,00	2,90	16,00

2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, с говядиной и со сметаной	250/5	2,00	2,70	11,70	88,20
2008	314	Котлета рубленая из курицы	100	15,40	15,10	14,60	270,20
2008	335	Пюре картофельное	200	4,20	6,80	28,60	192,20
2008	399	Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	34,00	141,00
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	17,00	81,60
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,20	20,60	104,80
2008	479	Булочка "Творожная"	50	5,90	2,80	15,10	144,00
Итого за Обед				34,20	29,10	144,50	1038,00
Итого за день				34,20	29,10	144,50	1038,00

5-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
ТТК	48.03	Салат "Свеколка с сыром и яйцом"	100	6,10	6,40	8,60	116,40
2008	99	Суп картофельный с горохом на курином бульоне с гренками	250/10	6,40	2,50	31,60	164,30
2008	312	Птица, тушеная в сметанном соусе	100/50	23,25	17,25	5,40	270,00
2008	325	Рис отварной	250	4,93	8,40	43,73	270,00
К/К	К/К	Компот ягодный	200	0,30	0,10	28,20	117,00
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	17,00	81,60
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,20	20,60	104,80
2008	К/К	Фрукты свежие	200	0,70	0,00	19,90	81,00
Итого за Обед				47,28	36,25	175,03	1205,10
Итого за день				47,28	36,25	175,03	1205,10

6-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
2008	45	Салат картофельный с сельдью (до 28.02)/с 01.03 Салат картофельный с сельдью (с зелёным луком)	100	4,70	14,10	9,60	184,00
2008	94	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	250/5	2,30	2,90	15,70	94,00
2008	261 / 371	Печень, тушеная в соусе (сметанном)	80/50	10,90	13,50	10,40	236,70
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,30	6,20	46,60	201,50
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,30	92,90
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	17,00	81,60
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,20	20,60	104,80
Итого за Обед				30,80	38,30	143,20	995,50
Итого за день				30,80	38,30	143,20	995,50

7-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
2011	48 / К/К	Салат витаминный с маслом растительным (1 вар.) (до 28.02) / с 01.03 Салат из квашеной капусты с маслом растительным (без лука)	100	1,20	5,20	9,60	90,50
2008	101	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	2,70	2,70	21,30	114,70
2008	312	Птица, тушеная в сметанном соусе	100/50	23,25	17,25	5,40	270,00
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,80	6,10	50,20	274,20
К/К	К/К	Компот ягодный	200	0,30	0,10	28,20	117,00

К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	17,00	81,60
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,20	20,60	104,80
Итого за Обед				37,85	32,95	152,30	1052,80
Итого за день				37,85	32,95	152,30	1052,80

8-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
2011	70	Доп.гарнир: огурец соленый порционный	100	0,20	0,00	4,30	8,00
2008	88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	1,80	2,70	8,80	70,40
2008	258	Жаркое по-домашнему со свининой	250	21,90	22,30	27,70	427,50
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,30	92,90
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	17,00	81,60
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,20	20,60	104,80
К/К	К/К	Кондитерские изделия	50	1,70	1,65	38,65	177,00
Итого за Обед				31,20	28,25	140,35	962,20
Итого за день				31,20	28,25	140,35	962,20

9-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
2008	45	Салат картофельный с сельдью (до 28.02)/с 01.03 Салат картофельный с сельдью (с зелёным луком)	100	4,70	14,10	9,60	184,00
2011	91	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	2,50	2,80	20,00	110,10
2008	314	Котлета рубленая из курицы	100	15,40	15,10	14,60	270,20

2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,30	6,20	46,60	201,50
2008	436	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	25,70	105,00
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	17,00	81,60
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,20	20,60	104,80
К/К	К/К	Фрукты свежие	200	0,70	0,00	19,90	81,00
Итого за Обед				36,40	39,80	174,00	1138,20
Итого за день				36,40	39,80	174,00	1138,20

10-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
2011	71	Доп.гарнир: помидор порционный	100	0,60	0,00	2,90	16,00
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, с говядиной и со сметаной	250/5	2,00	2,70	11,70	88,20
2008	238/231	Рыба (тресковые породы), запеченная под молочным соусом/Рыба (тресковые породы), тушеная в томате с овощами	130/130	9,60	10,10	16,80	197,00
2008	335	Пюре картофельное	200	4,20	6,80	28,60	192,20
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,10	111,10
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	17,00	81,60
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,20	20,60	104,80
2008	467	Булочка "Домашняя"	50	3,60	6,60	29,70	185,20
Итого за Обед				25,80	28,00	154,40	976,10
Итого за день				25,80	28,00	154,40	976,10

11-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							

2011	47 / к/к	Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 28.02) / с 01.03 Салат из квашеной капусты с маслом растительным (без лука)	100	1,60	5,10	7,70	83,20
2008	99	Суп картофельный с горохом на курином бульоне с гренками	250/10	6,40	2,50	31,60	164,30
К/К	К/К	Гуляш из свинины	100 (50/50)	15,70	15,90	3,10	218,00
2008	325	Рис отварной	250	4,93	8,40	43,73	270,00
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,30	92,90
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	17,00	81,60
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,20	20,60	104,80
2008	К/К	Фрукты свежие	200	0,70	0,00	19,90	81,00
Итого за Обед				34,93	33,50	166,93	1095,80
Итого за день				34,93	33,50	166,93	1095,80

12-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
2008	51 / к/к	Винегрет овощной с маслом растительным (до 28.02) / с 01.03 Винегрет овощной (без лука) с маслом растительным	100	1,30	9,10	6,60	123,00
2008	84	Щи из квашеной капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	1,30	2,70	6,60	60,60
2008	271	Шницель натуральный рубленый мясной	100	15,20	37,00	10,50	436,90
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,30	6,20	46,60	201,50
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,30	92,90
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	17,00	81,60
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,00	1,20	20,60	104,80
Итого за Обед				30,70	56,60	131,20	1101,30
Итого за день				30,70	56,60	131,20	1101,30